****

**Spelmodell**

****

**Spelprinciper**

* Spela framåt om man kan. Bakåt om man behöver.
* Spela efter backen om man kan. I luften om man behöver.
* Passa om man kan. Dribbla om man behöver.
* Halvt rättvänd om man kan. Felvänd om man behöver.
* Få tillslag om man kan. Flera om man behöver. (Spelet)
* Diagonalt om man kan. Rakt om man behöver.
* Ta tillbaka den snabbt om man kan. Backa hem om man behöver.
* Precision om man kan. Kraft om man behöver.
* Ett tillslag om man kan. Två om man behöver. (Avslut)

****

**Generella riktlinjer**

****

**När vi vinner bollen**

Titta upp! Motståndarna oorganiserade eller organiserade.

Oorganiserade:

1. Hitta snabbt och kontrollerat lediga ytor för att avancera. Spela på yta framför!
2. Hitta grundpositioner.

Organiserade:

1. Hitta grundpositioner.

**När vi har bollen**

* Positionering 4-3-3
* Skapa bredd och djup som lag.
* Skapa bredd och djup inom lagdelar och mellan lagdelar.
* Lugn med bollen.
* Titta! orientera sig på planen.
* Leta lediga ytor.
* Skapa trianglar över hela banan.
* Spelvändningar.
* Spelbarhet i vinkel, för att alltid erbjuda alternativ till bollhållare.
* Rörelse för att vara rättvänd eller halvt rättvänd när man får bollen.
* Löpningar för att skapa yta åt varandra.

****

**När vi förlorar bollen**

1. Direkt återerövring. Vinn tillbaka bollen i samma yta som vi tappar den. (6sek)
2. Organisera laget. Täck av attraktiva ytor (centralt i plan).
3. Närmast boll sätter press.

**När motståndarna har bollen**

* Positionsorganisering 4-1-4-1
* Närmast boll sätter Press.
* Övriga täcker ytor och stänger passningsvägar
* Krymp laget när motståndarna har bollen.
* Titta! Orientera sig på planen. Hur förhåller vi oss till varandra
* Styr utåt över hela banan. Täck av passningsvägar mot mitten i första hand.
* Hårt fysiskt spel centralt i planen. Styra ut mot kanterna.
* Överflyttning beroende på var bollen befinner sig.
* Lyft upp pressen när motståndarna passar eller driver bakåt.
* Noga bevakning av ytor och spelare i eget straffområde och framför.
* Täcka av ytor och vinn andrabollar vid nickduell.
* Behåll avståndet mellan lagdelarna![MC900440249[1]]().

****

**Positionsbeskrivning**

**Målvakt**

När vi har bollen:

* Agera understöd till backlinjen.
* Hög utgångsposition för att kunna förhindra inspel bakom vår backlinje vid bolltapp

När du har bollen

* Sätt igång spelet snabbt på mittback/ytterback om du kan.
* Spela efter backen om du kan. Slå långt om du behöver. Du bestämmer!
* Var med och hjälp till med spelvändningar.

När motståndarna har bollen:

* Styr medspelarna så de hamnar rätt i positioner.
* Agera som femte back och var med och hinn före motståndarna när de kommer förbi vår backlinje. Värdera!
* Sparka ut bollen över linjen när du är ute vid sidlinjen.

Kontring:

* Slå utspark på forward förbi backlinje
* Kasta framför ytterforward eller innermittfältare.
* Rulla ut framför ytterback.
* Ropa upp laget.

**Ytterback**

När vi har bollen:

* Ansvara för spelbredd när bollen befinner sig på motsatt sida.
* Hög utgångsposition ca 10 meter ovanför mittback.
* Rörelse för att vara spelbar och rättvänd/halvt rättvänd.
* Ge understöd åt ytterforwards.
* Var med och slå tidiga inlägg.
* Ytterforward som går in i banan är din signal att överlappa.
* Längta efter löpningar i offensiven.

När du har bollen:

* Sök passning framåt om du kan.
* Spela på djupledslöpande forward bakom backlinjen.
* Spela på innermittfältare.
* Sök väggspel med ytterforward.
* Fortsätt vagga i backlinjen om inget läge uppstår.

När motståndarna har bollen:

* Utgångsposition i linje.
* Press, styr utåt.
* Överflyttning till närmaste stolpe.
* Var med och sätt press på motståndarnas yttermittfältare när vår ytterforward styr utåt.
* När boll kommer mot backlinje. En går på övriga 3 bildar trebackslinje bakom.
* Täck upp för mittback när han kommer ut och sätter press.

Kontring:

* Ut och bredda snabbt om målvakt fångar bollen.
* Passa och bryt i samma moment om det är möjligt.
* Sök forward eller offensiv innermittfältare.
* Spela framåt på första touch.

**Mittback**

När vi har bollen:

* Uppflyttning av backlinje när vi vinner bollen.
* Bred utgångsposition.
* Ta fram bollen.
* Vagga med bollen mellan backarna för att lura upp motståndarna och tvinga de till snabba överflyttningar.

När du har bollen:

* Vagga med bollen i backlinjen med högt bolltempo för att skapa möjligheter att spela upp bollen på innermittfältare.
* Finns inga möjligheter att spela på innermittfältare:
* Använd då kantspel via ytterback. Försök spela framför.
* Eller via ytterforward. Spela på fot eller i djupled bakom motståndarnas backlinje.

När motståndarna har bollen:

* Utgångsposition centralt i linje.
* Var med och sätt press på motståndarforward som möter.
* Läs av långboll från motståndarna tidigt. Fall så långt att bollen inte kan komma över backlinjen.
* När boll kommer mot backlinje. En går på övriga 3 bildar trebackslinje bakom.
* Gå ut på motståndarnas yttermittfältare när ytterback har blivit överspelad.
* När inlägg kommer. Närmaste mittback täcker förstayta. Bortre markerar.

Kontring:

* Lyft laget så fort som det är möjligt.
* Spela framåt på första touch.
* Försök spela genom motståndarnas lagdelar.
* Bolltempo.

**Innermittfältare (Balansspelare)**

När vi har bollen:

* Utgångsposition centralt framför egen backlinje.
* Rörelse för att vara Rättvänd/halvt rättvänd så ofta du kan.
* Understöd till offensiva innermittfältare.

När du har bollen:

* Spelvändning. Byt kant om det går när du får bollen från ena sidan.
* Sök djupledsbollar bakom motståndarnas backlinje. Variera med instick till offensiv innermittfältare eller forward.
* Sök distansskott vid läge.
* Spela säkert.

När motståndarna har bollen:

* Utgångsposition strax bakom offensiva innermittfältare.
* Ge understöd och agera städspelare bakom offensiva innermittfältarna.
* Vinn andrabollar.
* Överflyttning, stäng djupledspass till forward.
* Vid press, täck med övriga innermittfältare.

Kontring:

* Om du bryter försök sätta bollen framåt på forward/offensiv innermittfältare på första touch.
* Gör dig spelbar som bollmottagare när vi bryter
* Få bolltouch försök sätta bollen framåt på djupet.

 **Offensiv innermittfältare**

När vi har bollen:

* Sträva efter att bli rättvänd/halvt rättvänd i spelyta två. Framför deras backlinje.
* Understöd till forward
* Samarbete med defensiv innermittfältare. Gör dig spelbar för mittback när defensiv möter för att skapa yta
* Djupledslöpningar. Samarbete med forward. Löp in i djupled bakom mötande forward.
* Vid inlägg. En ta löpning mot straffpunkten, den andra i yta bakom för skott.
* Inbördes djup mellan offensiva innermittfältare.

När du har bollen:

* Är du felvänd. Vänd då upp alternativt spela tillbaka på rättvänd innermittfältare eller ytterback.
* Driv, ta yta, utmana backlinje, spela i djupled när du är rättvänd i spelyta 2.
* Sök instick mellan motståndarnas ytterback och innerback.
* Sök distansskott vid läge.
* Sök väggspel med forward/ytterforward

När motståndarna har bollen:

* Utgångsposition i linje.
* Överflyttning, stäng djupledspass till forward.
* Håll motståndarnas innermittfältare felvända.
* Vid press, täck av passningsvägar centralt med övriga.
* Ge press ”ovanifrån” till backlinjen.
* Ansvarar för att ta duell vid in - och utsparkar.
* Vinn andrabollar.

Kontring:

* Om du bryter. Försök sätta bollen på första touch mot forward.
* Gör dig spelbar för backlinje när vi bryter.
* Utmana backlinjen och vinkla ut passning på djupledslöpande spelare.
* Var med för att själv springa i djupled.
* Bolltempo!

**Ytterforward**

När vi har bollen:

* Högt utgångsläge.
* Löp in i banan och hjälp forward när bollen är på motsatt sida.
* Var med på instick mellan ytterback och innerback.
* Din signal att ta maxlöpning i djupled är när vi har en rättvänd innermittfältare med boll. Alternativt en rättvänd mittback som har läge att slå.
* Vid inlägg på motsatt sida - släpa mot bakre stolpen.

När du har bollen

* Variera tidiga inlägg med utmaning i straffområdet för att få straff eller spela snett inåt bakåt.
* Skapa 2 mot 1 läge tillsammans med ytterback.
* Våga driva och utmana motståndarnas backlinje i spelyta 2. Variera mellan att gå runt eller att driva in och öppna yta för ytterback att överlappa.
* Sök kombination och väggspel med forward eller offensiv innermittfältare.

När motståndarna har bollen:

* Position i linje.
* Var med och sätt press på motståndarnas ytterback Med båglöpning inifrån och ut.
* Överflyttning.
* Press - styr utåt. Samarbete med ytterback.
* Ge press ”ovanifrån” till backlinjen.

Kontring:

* Håll bredd och höjd i utgångsläget när bollen är centralt.
* Löp snett inåt när bollen är på andra sidan.
* Får du bollen är tidigt inlägg bakom motståndarnas backlinje en bra lösning.

**Forward**

När vi har bollen:

* Båglöpning för att förhindra offside.
* Befinn dig i straffområdet då bollen kommer dit.
* Håll upp backlinjen när mittbackar och defensiv innermittfältare har bollen.
* Diagonallöpning bakom motståndarnas ytterback när vår ytterback har bollen.
* Samspel. Motrörelse med innermittfältare och ytterforwards en går mot två går i djupled.
* Vid inlägg - Löp mot första stolpen.
* Var med och agera vägg för offensiv innermittfältare och ytterforwards.

När du har bollen:

* Efter passning sök djupledslöpning alternativt löpning in i boxen.
* Avsluta på ett tillslag om du kan två om du behöver.
* Sök instick mellan ytterback och innerback när du har bollen rättvänd i spelyta 2.

När motståndarna har bollen:

* Utgångsposition centralt för att förhindra spelvändningar och finnas högt uppe vid våra spelvändningar.
* Förhindra passning mellan mittbackar.
* Ge press ”ovanifrån” till mittfält.

Kontring:

* Gör dig spelbar för första pass när vi bryter.
* Variera mellan att spela tillbaka på rättvänd spelare och att hålla i bollen så att vi kan flytta upp spelare.