



Så spelar vi 7 mot 7

BOO FF P07:2



Inledning

I och med denna säsong övergår vi till att spela 7 mot 7. Det är en stor omställning för er som spelare då det innebär att spela på en betydligt större plan. Ni måste då löpa mer utan boll, måste lära er nya positioner i och med att vi är 6 utspelare istället för 4 och att det tillkommer också en del nya regler som vi måste lära oss.

För att underlätta övergången från spel 5 mot 5 till 7 mot 7 har vi därför tagit fram detta dokument.

Spelidé

Vi vill spela en offensiv och anfallsinriktad fotboll där vi fokuserar på ett bra passningsspel, bra spelförståelse där vi jobbar med spelaravstånd (bredd och djup) och god bollbehandling.

I anfallsspelet fokuserar vi på spelbarhet vilket innebär att vi gör oss passningsbara genom att röra på oss. Detta tillsammans med att vi övar upp ett bra passningsspel är grunden för vårt anfallsspel.

I försvarsspelet kommer vi fokusera mycket på att vi ska vara på försvarssida om "min" spelare och att se till att våra backar är duktiga på passningsspel. Vi kommer också att fokusera på att möta motståndarna högt upp i plan för att på så vis försöka hålla spelet på deras planhalva. Sist men inte minst bygger vårt försvarsspel på att vi alla deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen. Att snabbt vinna tillbaka bollen innebär att vi kan få anfalla igen vilket är det vi vill.

Laguppställning

Vår grundläggande laguppställning är att vi spelar enligt 2-3-1 principen vilket innebär att vi utöver vår målvakt spelar med:

- 2 backar:
 - En högerback
 - En vänsterback
- 3 mittfältare:
 - En central mittfältare (kallas även mitt-mitt eller innermittfältare)
 - Två yttermittfältare ("höger mitt" och "vänster mitt")
- 1 Anfallare (kallas även "forward")

Ungefär samma laguppställning gäller i både försvarsspel och anfallsspel. Skillnaden är att vi när vi anfaller drar isär vårt lag för att skapa ett större avstånd mellan spelarna. När vi försvarar oss krymper vi istället ytorna genom att minska avståndet mellan våra spelare, för att göra det svårt för motståndarna att komma igenom vårt försvar. Man kan likna det vid en blomma som öppnar sig när vi vinner bollen och sluter sig när motståndarna har bollen (Se bild 1).

Bild 1 "Blomman"

Utgångsposition Anfall



Utgångsposition Försvar



Anfallsblomman ger oss stora ytor att spela på och gör oss svåra att markera för motståndaren.

I **Försvarsblomman** kommer vi nära varandra, gör det trångt för vår motståndare och vi hjälps åt att försvara vårt mål.

Speluppbyggnad

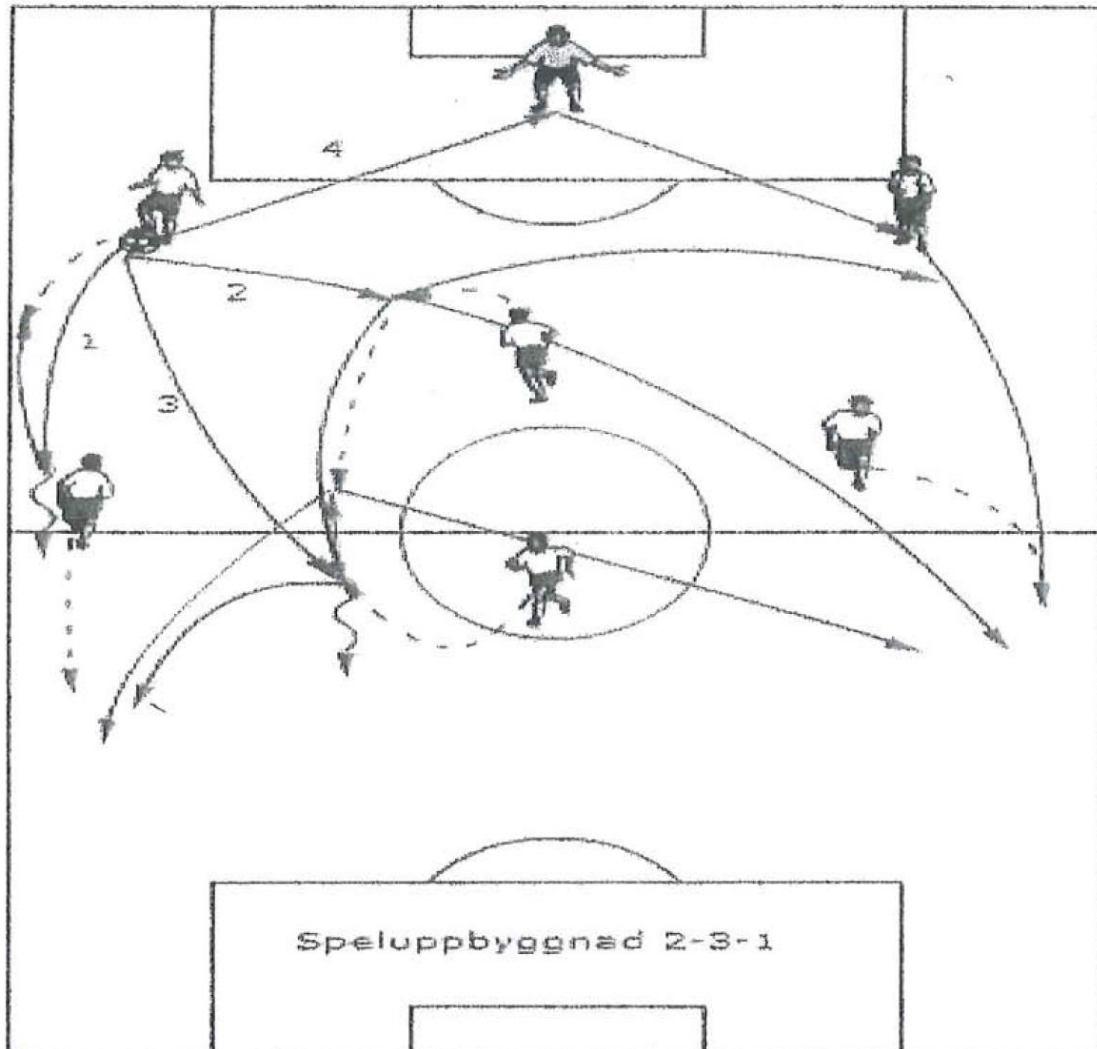
Vi börjar i möjligaste mån vårt spel genom korta uppspel längs med marken genom varje lagdel, det vill säga från målvakt till back, från back till mittfält och så vidare. Detta för att det dels är ett bra sätt att lära sig spela en passningsinriktad fotboll dels för att det ger trygghet i vårt spel. Målet är att "rulla" via backlinjen upp mot mittfältet och vidare mot motståndarnas mål.

När vår back har bollen finns det några olika uppspelsalternativ (se bild 2):

1. En snabb passning till yttermittfältaren (helst längs marken) på samma sida som backen själv spelar, där mittfältaren sedan försöker ta emot bollen (rättvänd eller halvvänd) och vända upp mot motståndarnas mål. Går inte det finns backen som understöd för tillbakaspel.
2. En passning längs marken till vår centrala mittfältare (mitt-mitt) som försöker med en spelvändning (motsatt sida från där passningen kommer) till en yttermittfältare eller en back som följt med upp i spelet. Om den centrala mittfältaren är halvvänd eller sidoställd så kan han även spela bollen direkt vidare framåt till central anfallare eller till yttermittfältaren på den sida bollen kom ifrån.
3. En passning längs marken till vår centrala anfallare som möter bollen och som får understöd av den centrala mittfältaren (mitt-mitten).

4. Tillbaka till målvakten som med fötterna söker en spelvändning direkt, eller indirekt via den andra backen, till botre yttermittfältare.

Bild 2. Speluppbyggnad



2-3-1 är i grund och botten ett offensivt spelsystem som skapar möjligheter att få med många spelare i anfallen och att spela en bra anfallsfotboll. Med endast två backar innebär detta samtidigt att det blir en utmaning i försvarsspelet då avståndet lätt kan bli stort mellan våra backar.

I en 2-3-1 uppställning är det viktigt att yttermittfältarna ligger högt upp och är löpstarka. I försvarsspelet möter de motståndarna tidigt för att skapa stabilitet på mitten och i anfallsspelet är de offensiva och ska utnyttja de fria ytor som finns på kanterna. Den centrala mittfältsspelaren behöver ha en god speluppfattning, vara en bra passningsspelare och ha bra löpstyrka. Målvakten och backarna skall vara skickliga passningsspelare.

Anfallsspel

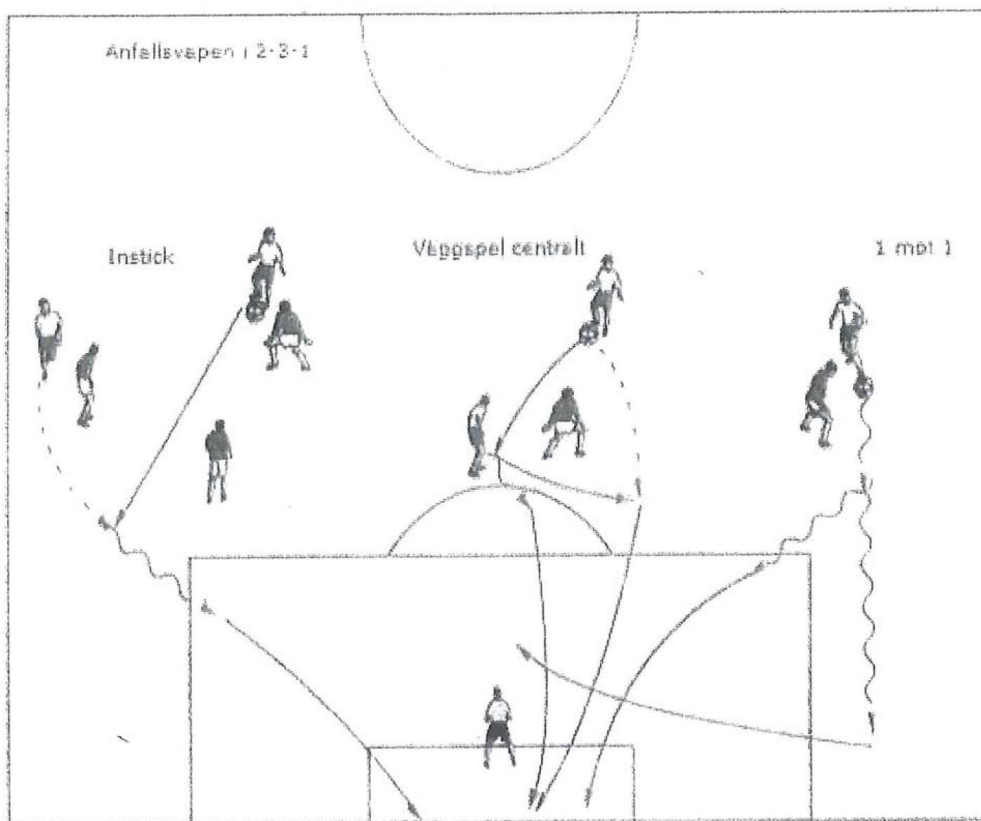
Vi vill ha ett roligt och varierat anfallsspel där vi använder många olika "trianglar" för att skapa ett bra och varierat passningsspel. Vi vill sträva mot att ha mycket bollinnehav, d.v.s. att vi håller bollen länge inom vårt lag, genom att vi försöker slå enkla passningar (helst efter marken) och att vi helst spelar till rättvänd eller halvvänd spelare. Vi ska dock också använda ytorna på planen och gärna slå passningen mot en tom yta på motståndarnas planhalva dit en lagkompis kan springa, ta bollen och anfalla mot mål.

Grunden för ett bra anfallsspel är att vi:

- Är duktiga på att passa enkla men snabba passningar helst längs marken
- Rör oss mycket så att vi har många spelare "spelbara"
- Har en bra spelbredd genom att yttermittfältarna löper längs kanterna
- Har ett bra speldjup framförallt genom vår anfallare som ligger högt upp i plan

Även i vårt anfallsspel utgår vi ifrån att skapa målchanser genom att vi använder ett bra och varierat passningsspel med många snabba enkla passningar hellre än enstaka svåra passningar.

Bild 3 Anfallsspel



Några bra anfallsalternativ är att (se bild 3 Anfallsspel):

- Anfallaren eller yttermittfältare kommer rättvänd mot motståndarnas backlinje. Därifrån kan han söka spelalternativ (2 mot 1) med den centrala forwarden (t.ex. väggspel) eller skjuta själv.

- Den centrala forwarden tar sig till den tomma yta ("fickan") som ofta uppstår till höger eller vänster om motståndarnas straffområde. Yttermittfältaren kan då slå bollen upp längs kanten till anfallaren, som står ganska ensam i hörnet på plan, och som passar in till mitten där den centrala mittfältaren kommer och slår in bollen mot mål. Den centrala mittfältaren kan också väggspela med anfallaren som placerat sig i "fickan".
- Vi vill också försöka utnyttja våra yttermittfältare i anfallsspelet genom passningar i djupled (instick) bakom eller utanför motståndarnas backar.
- Slutligen kan man som spelare också via 1 mot 1 (eller man mot man) situationer ta sig förbi sin motståndare för att skapa målchanser.

Försvarsspel

I försvarsspelet fokuserar vi på vikten av att snabbt komma på försvarssida om motståndarna i sin lagdel och att alla spelare deltar i försvarsspelet. När motståndarna har bollen försöker vi krympa ytorna och hålla ihop laget för att göra det svårt för motståndarna att hitta ytor för sitt anfallsspel.

När motståndarnas målvakt har bollen så backar vi hem tillräckligt långt så att motståndarna kan starta en lugn speluppbyggnad via sin backlinje (fair play). När de satt igång sitt spel möter vi dock motståndarna så högt upp på spelplan som möjligt för att försöka hålla spelet på deras planhalva.

En del lag kör med lång utspark som ett viktigt anfallsvapen. Då är det särskilt viktigt att vi står på rätt sida (försvarssida på respektive försvarsposition) och ser till att dem inte har alternativet att komma in bakom vårt försvar.

Om deras backar har som strategi att inte lämna egen planhalva försöker vi få vår anfallare att "tvinga" backen att passa till yttermittfält eller målvakt genom att ligga nära och "pressa" dem till pass tidigt.

De olika lagdelarnas roll

I 2-3-1 har vi fyra lagdelar: Målvakt, backlinje, mittfält och anfallare, som alla har sina speciella roller.

Målvakt

Vår målvakt är förstas den som ska försöka rädda alla skott som det andra laget skjuter. Men en målvakt gör mycket mer än så.

Vår målvakt ska helst vara mycket delaktig i spelet vilket är något vi kommer träna mycket på. Förutom att rädda ska vår målvakt prata mycket med kompisarna och hjälpa dem ta tillbaka bollen. Målvakten ser ju hela planen och kan se vad som sker. I försvarsspelet är målvakten därför med och dirigerar sina utespelare och hjälper dem att hålla sina positioner och se motståndare som kommer in bakom vårt försvar.

I anfallsspelet är det bra om vår målvakt deltar aktivt i spelet med fötterna genom en utgångsposition en bit ut i plan och längst bak i den triangel som bildas tillsammans med de två backarna. I spel 7 mot 7 är det nämligen väldigt effektivt att använda målvakten vid tillbakaspel och spelvändningar. Detta är samtidigt svårt, så det är något vi succesivt kommer göra mer och mer ju mer vi tränat.

I regel startar vi spelet genom att målvakten använder utkast eller utrullning. Möter vi ett lag som inte låter oss sätta igång spelet lugnt och aktivt pressar våra backar, kan vi ibland tvingas att starta med utspark. Vi lär oss dock att spela fotboll bättre genom att rulla upp bollen längs backlinjen så det är vår primära strategi i uppspelet.

Vid tillbakaspel får målvakten inte ta upp bollen med händerna vilket kräver att målvakten är duktig i spelet med fötterna.

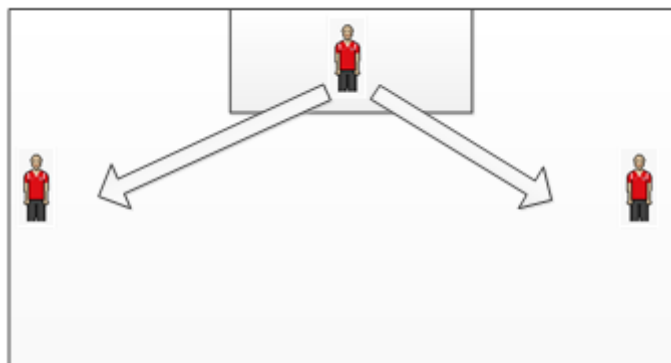
Vår målvakts arbetsplats är i första hand hela straffområdet men ibland även utanför. Vår målvakt "äger" hela straffområdet. Tänk att man spelar som en flygande målis som är utespelare när vi anfaller och är målis och får ta med händerna när andra laget skuter skott och vi försvarar oss.

Backlinjen

Vår backlinje består av två spelare, en högerback och en vänsterback.

Många tror att det är tråkigt att spela back för då får man inte anfalla eller göra mål. Men det stämmer inte. I alla fall inte i vårt lag där vi vill ha med även våra backar när vi anfaller. Visst är det så att våra backar är de som äger det område av planen som är närmast vår målvakt och har koll på de motståndare som finns där. Men det är ju bara när det andra laget har bollen! När vi har bollen måste våra backar vara aktiva i anfallsspelet – det är superviktigt om vi ska spela en passningsinriktad fotboll med många anfall och vassa avslut mot mål.

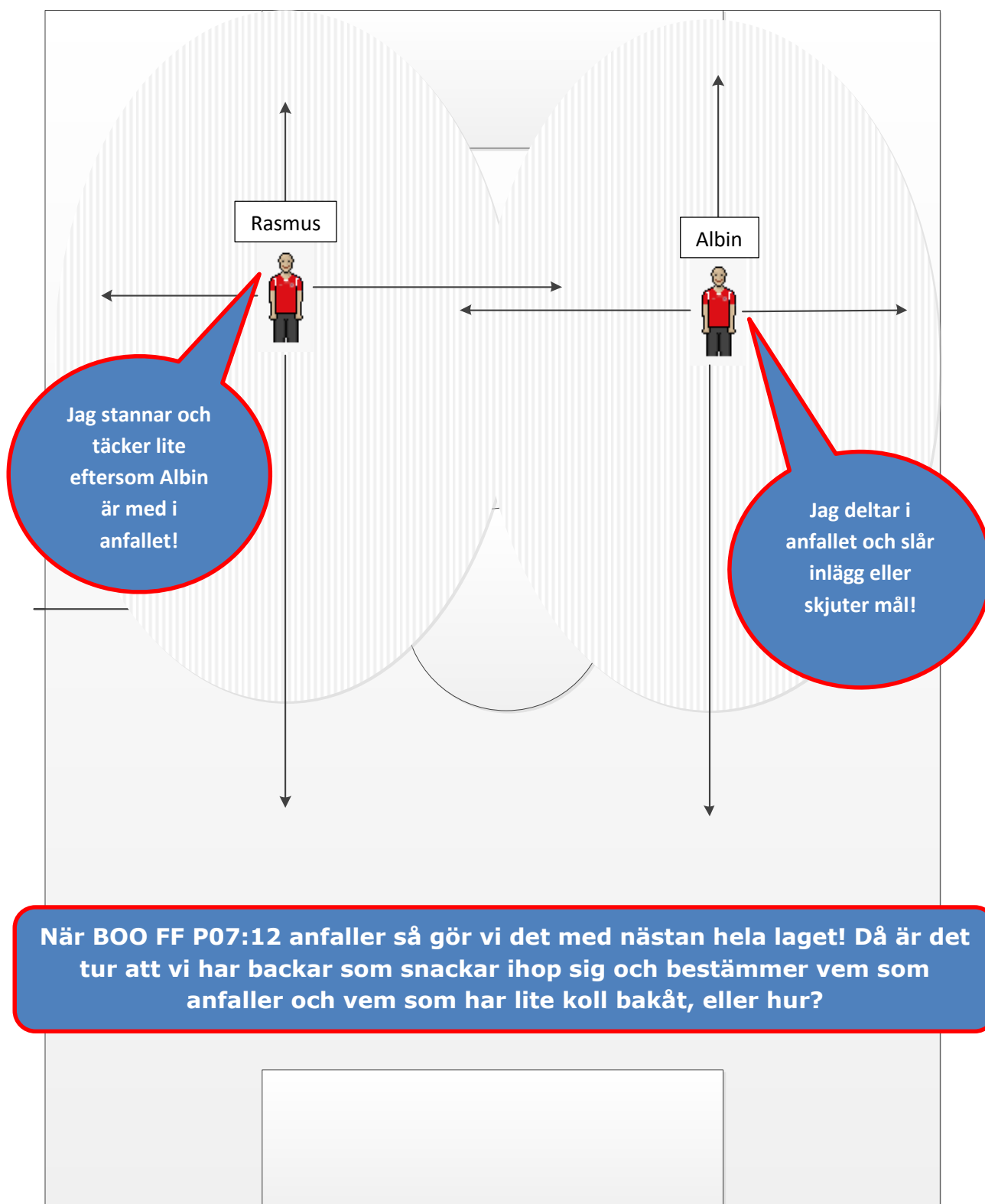
Vad var spelbredd nu igen? Jo det enklaste är att tänka på det vi lärt oss att göra som back när vår målvakt har bollen. Var ska våra backar ta vägen då?



Svar: Du hade rätt. Våra backar sticker snabbt ut till kanten på planen och gör sig spelbara, så att vår målvakt kan göra det vi ALLTID vill göra, nämligen spela upp bollen till backen. När backarna gör det får laget SPELBREDD. Vi utnyttjar hela planens bredd och gör det svårt för det andra laget att täcka och ta bollen. **Tänk Anfallsblomman!**

I försvarsspelet samarbetar backarna med varandra genom att t.ex. ropa varningar till varandra och berätta när man flyttar upp mot motståndarnas planhalva. Backarna ska ofta ha ett ganska kort avstånd mellan sig i när vi spelar försvar (tänk försvarsblomman). Det är också mycket viktigt att ligga på "rätt sida" (försvarssida) om motståndarnas anfallare.

I bilden nedan ser du vilket stort område i planen som högerback och vänsterback ska "äga". Våra backar ska försvara vårt mål OCH sätta igång våra anfall samt vara delaktiga och slå inlägg och skjuta skott mot mål!



Mittfältet

Mittfältet består av en Central mittfältare (mitt-mitt) och två yttermittfältare (högerytter och vänsterytter).

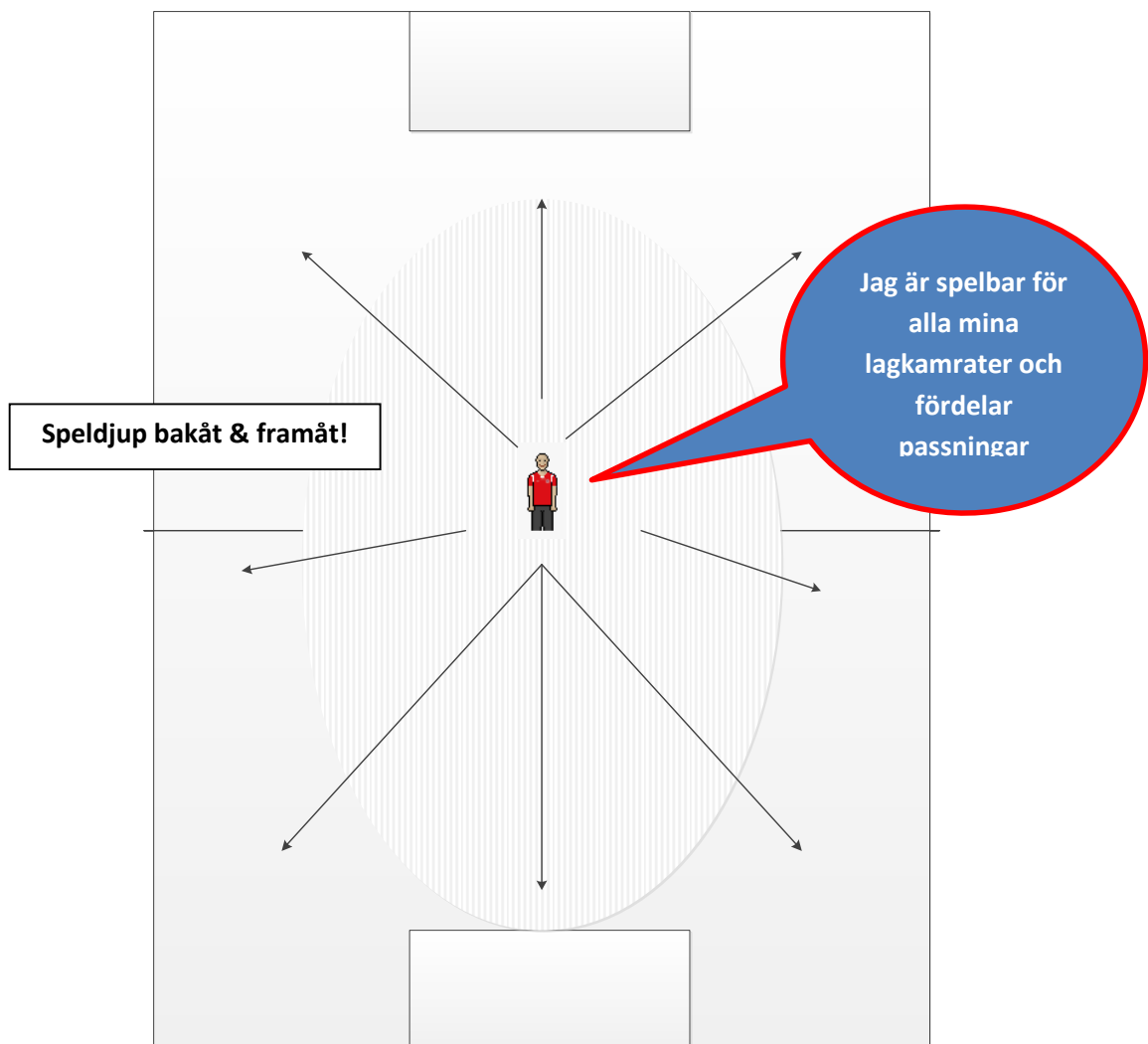
Central mittfältare (mitt-mitt)

Vår mittmitt är jätteviktig för både vårt anfallsspel och försvarsspel. Han måste orka springa jättemycket och vara med i våra anfall men också orka springa hela vägen hem, till rätt sida, och hjälpa till att försvara vårt mål.

Mittmittfältaren jobbar med att ge speldjup framåt till backarna och speldjup bakåt åt anfallaren. Det är ofta vår mitt-mitt som passar bollen ut till kanterna där våra Yttermittfältare eller Anfallaren finns. Man kan säga att han är navet eller spelfördelaren i laget. Mittmittfältaren är en viktig spelare för vårt sätt att spela. Det lag som äger mittfältet äger ofta matchen!

Var i planen ska vår Mitt-mittfältare vara?

Svar: Centralt i planen, spelbar för alla andra i laget. Utgångsläget är framför våra backar och lite bakom yttermittfältarna.

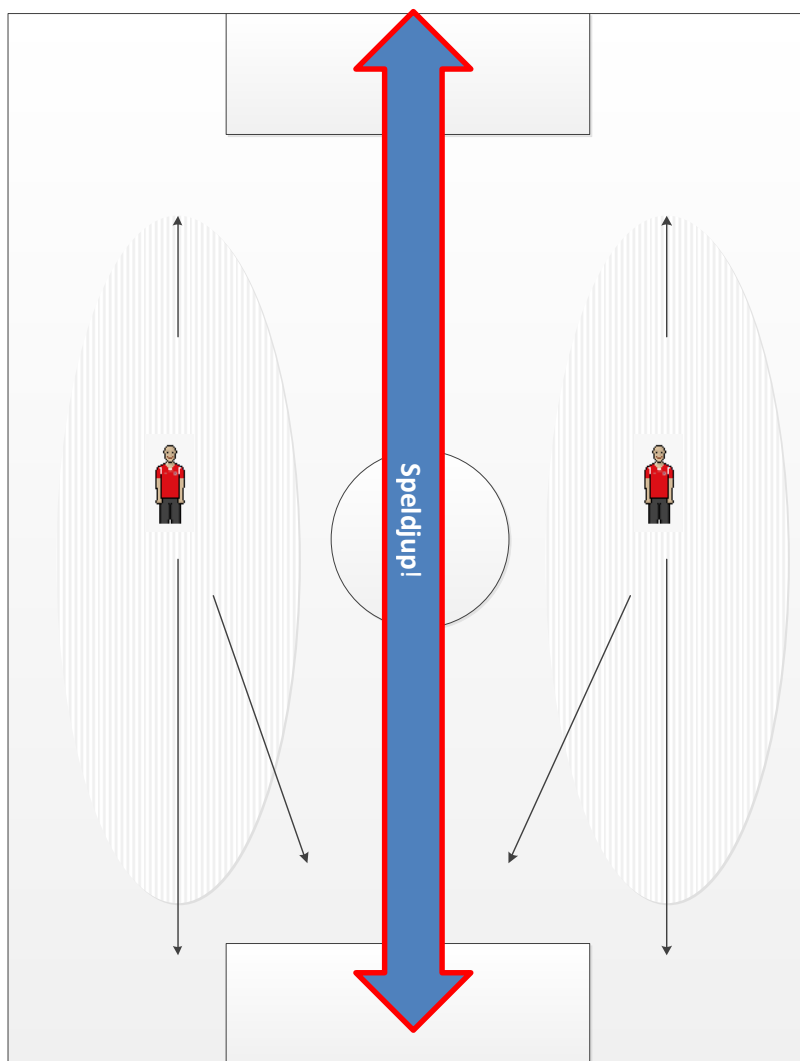


Yttermittfältare

Våra yttermittfältare ska vara offensiva i anfallsspelet. Det betyder att de ska vara mycket delaktiga i anfallsspelet. Det är våra yttermittfältare som skall hålla spelbredden, löpa i djupled framåt och ge möjlighet för backar, mittfältare och anfallare att spela lite längre bollar ner mot det andra lagets mål. Då får vi speldjup och utnyttjar hela planens längd!

I försvarsspelet så skall yttermittfältaren snabbt springa tillbaka, komma på rätt sida om sin motståndare.

Var i planen ska vår yttermittfältare vara?



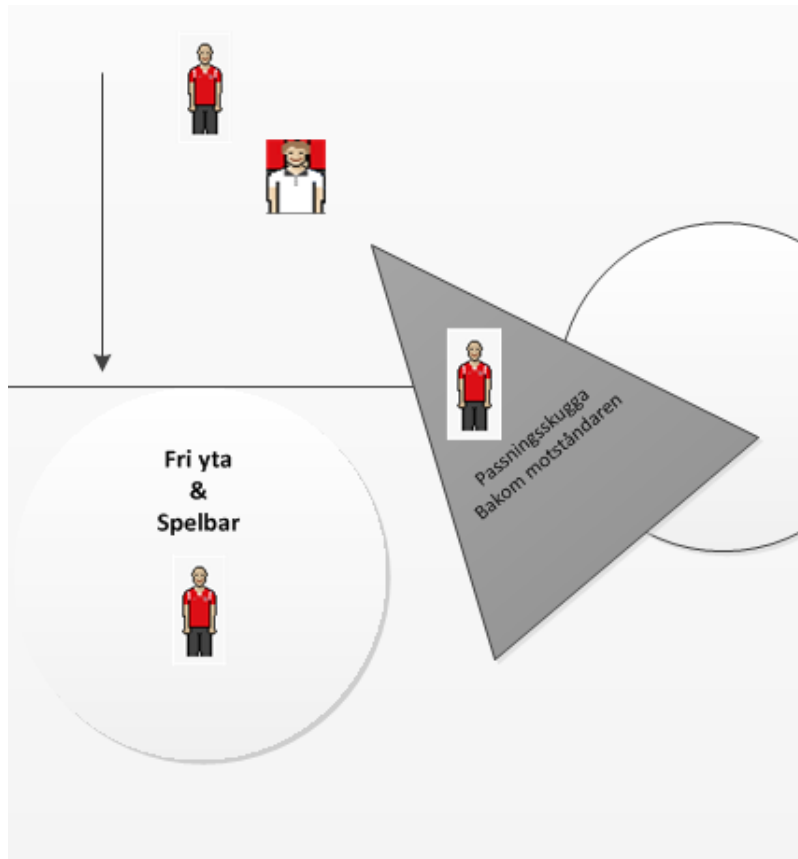
Vad var Spelbredd & Speldjup nu igen?

Spelbredd i anfallsspel: Vi utnyttjar hela planens bredd genom att placera våra backar och yttermittfältare nära planens långlinjer.

Speldjup i anfallsspelet: Vi rör oss, springer och visar oss, i planens längdriktning.

Anfallare

Vår anfallare skall se till att anfallsspelet blir bra genom att röra sig mycket. När man rör sig blir man spelbar. Spelbar betyder att det är lätt för min kompis att passa till mig. Jag är fri och står inte bakom en motståndare i passningsskugga.



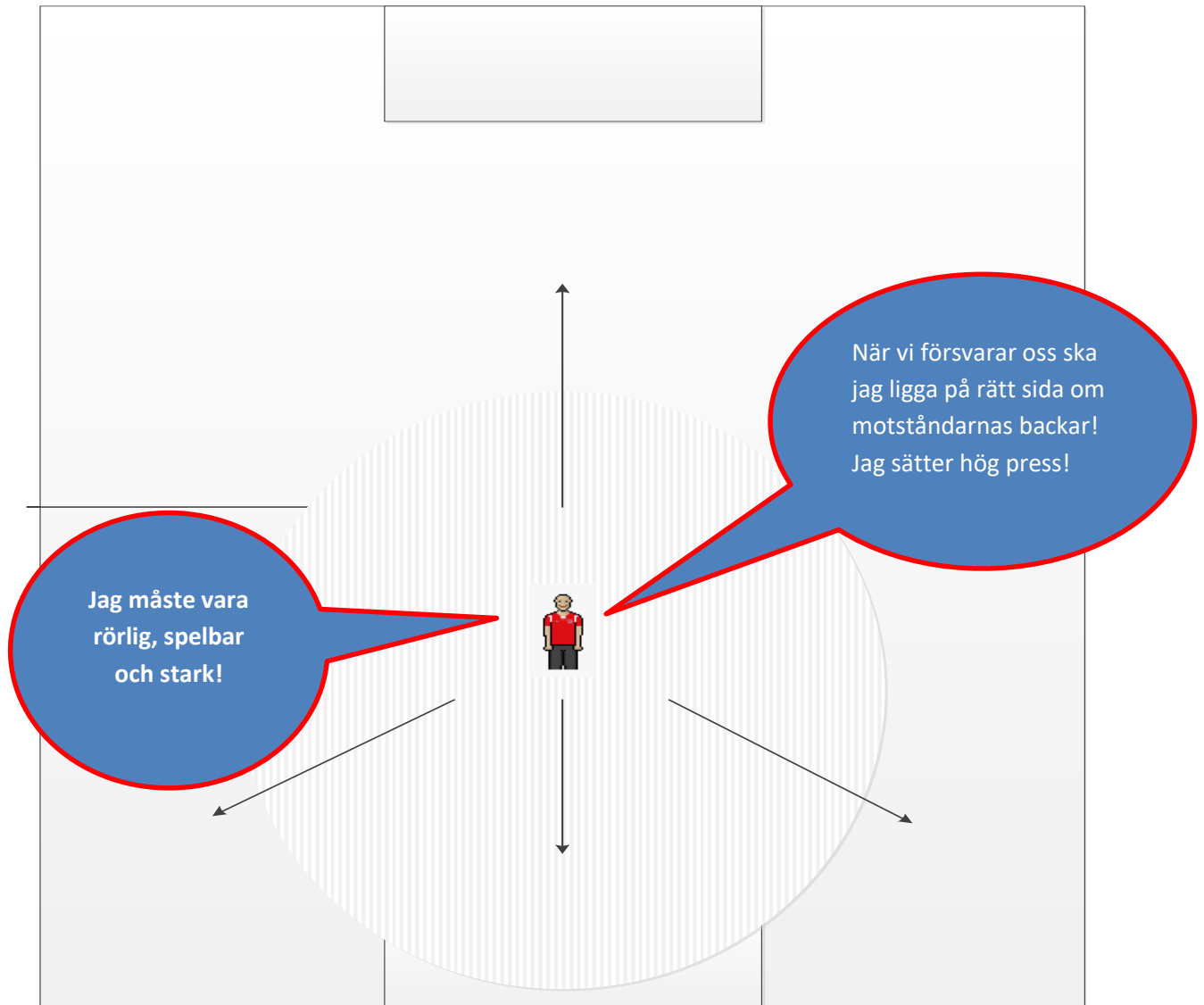
Anfallaren är den spelare som vi ofta vill nå med en kort eller lång passning från back eller mittfältare, helst via en passning efter marken. Vår anfallare ska se till att skapa djup i anfallsspelet och se till att vi håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva. Vår anfallare ska också försöka att utnyttja de ytor som lätt uppstår bakom motståndarnas försvar. Genom att leta efter och löpa in i tomma ytor skapar man en anfallsmöjlighet där medspelarna kan passa bollen till anfallaren som genom väggspel eller spel in mot mitten skapar farliga målchanser.

Anfallaren ska försöka hålla i bollen och antingen spela bollen framåt till någon av yttermittfältarna eller bakåt till Mittmittfältaren. Självklart ska vår anfallare jobba stenhårt inne i motståndarens straffområde när passningar och inlägg slås dit.

När vi försvarar oss (spelar försvarsspel) ligger anfallaren på rätt sida om motståndarnas backar. Det är i första hand anfallaren och närmaste yttermittfältare som börjar pressa motståndaren. Vi vill hellre att motståndaren ska rulla ut bollen än att de sparkar långt. Därför backar vi snabbt hem i position och börjar vårt försvarsspel när motståndaren rullat ut bollen.

Även om offside inte gäller så utnyttjar vi inte det, vi ställer alltså inte en spelare medvetet offside (på "sniken") för att utnyttja offsidelägen. Dock skapar vi speldjup genom att anfallaren när vi har boll ställer sig så högt upp på spelplan som möjligt och tvingar backarna att backa hem på egen planhalva.

Var i planen ska vår anfallare vara?



Övrigt

Det är viktigt att alla våra spelare provar på olika positioner och inte fastnar i en viss position redan nu i ung ålder. Alla spelar alltså på alla positioner i vårt lag! Dock är det bra om en spelare håller sig till en eller få positioner i en och samma match för att skapa trygghet för våra spelare och stabilitet i spelet. Detsamma gäller ofta även i cuper.

Fasta situationer fokuserar vi inte så mycket på i ett inledningsskede utan vi kommer att öva in några enklare alternativ som vi håller oss till i en början. En "lång" hörna där vi spelar in bollen framför mål om motståndarna inte täcker längs kanten, och en "kort" hörna där bollen spelas snett bakåt för skott eller pass är annars huvudalternativet.

Ordlista

Fotbollen har sitt eget språk. Om vi lär oss vad orden i fotbollsspråket betyder blir det lättare att förstå. I detta avsnitt finns några av de vanligaste orden i fotbollsspråket!

Anfallsspel	Hur vi spelar när vi anfaller och att göra mål
Försvarsspel	Hur vi spelar när vi försöker ta tillbaka bollen och försvarar vårt mål
Spelbredd	Spelbredd har vi när vi utnyttjar hela planens bredd. Framförallt backar och yttermittfältare ansvarar i första hand för Spelbredden.
Speldjup	Speldjup får vi när vi utnyttjar hela planens längdriktning. Vi rör oss och passar inte bara i sidled utan även framåt och ibland bakåt. Mittfältarna och anfallaren ansvarar i första hand för Speldjupet.
Vara spelbar	Spelbar är man när man rör sig och är fri för att ta emot en passning
Passningsskugga	Jag befinner mig i passningsskugga när jag "gömmer" mig bakom motståndare så att min kompis inte kan passa till mig.
Delaktig	Delaktig är man när man är i rörelse, ropar att man vill ha bollen, finns spelbar och har bollen förstås.
Rörelse	Rörelse har vi när alla springer, håller igång fötterna och är delaktiga i spelet. Går på djupet, håller spelbredd.
Gå i djupled	När man springer framåt i planens längdriktning, ofta mellan och bakom motståndarnas backar.
Vända på spelet	Vänder på spelet gör vi om vi spelar bollen från ena sidan av planen till den andra. Ofta bra att göra om spelet varit på samma sida en längre stund eftersom det då finns fria ytor på den andra sidan som vi kan använda för att anfalla.
Fri yta	Yta av planen som motståndarna inte täcker och som vi kan springa in i, med eller utan bollen. Ofta finns fria ytor på kanterna och bakom motståndarnas backar.
Rätt sida	Rätt sida eller ibland Försvarssida är vi på om vi är närmare vårt mål än vår motståndare. Våra backar ska vara närmare än motståndarens anfallare, våra mittfältare närmare än deras mittfältare och vår anfallare närmare än deras backar.
Rättvänd	I försvarsspelet (eller när jag inte har boll) är jag rättvänd när jag har blicken på bollen och har koll på vad som händer i spelet och var min motståndare tar vägen. I anfallsspelet (när jag har bollen) är jag rättvänd när min näsa pekar mot motståndarens mål.
Sätt press	När en ledare ropar "sätt press", menar han eller hon att laget ska försöka jaga och pressa den spelare i motståndarlaget som har bollen och ta den ifrån honom. Vi sätter inte press en och en utan tillsammans som ett lag.
Akta ryggen	"Akta ryggen" kan vi ropa till en kompis som får en passning men inte ser att en motståndare kommer bakom och försöker tackla eller ta bollen. När man hör akta ryggen kan man göra sig beredd på att motståndaren kommer och passa eller tackla tillbaka.