



Träningsläger 2025



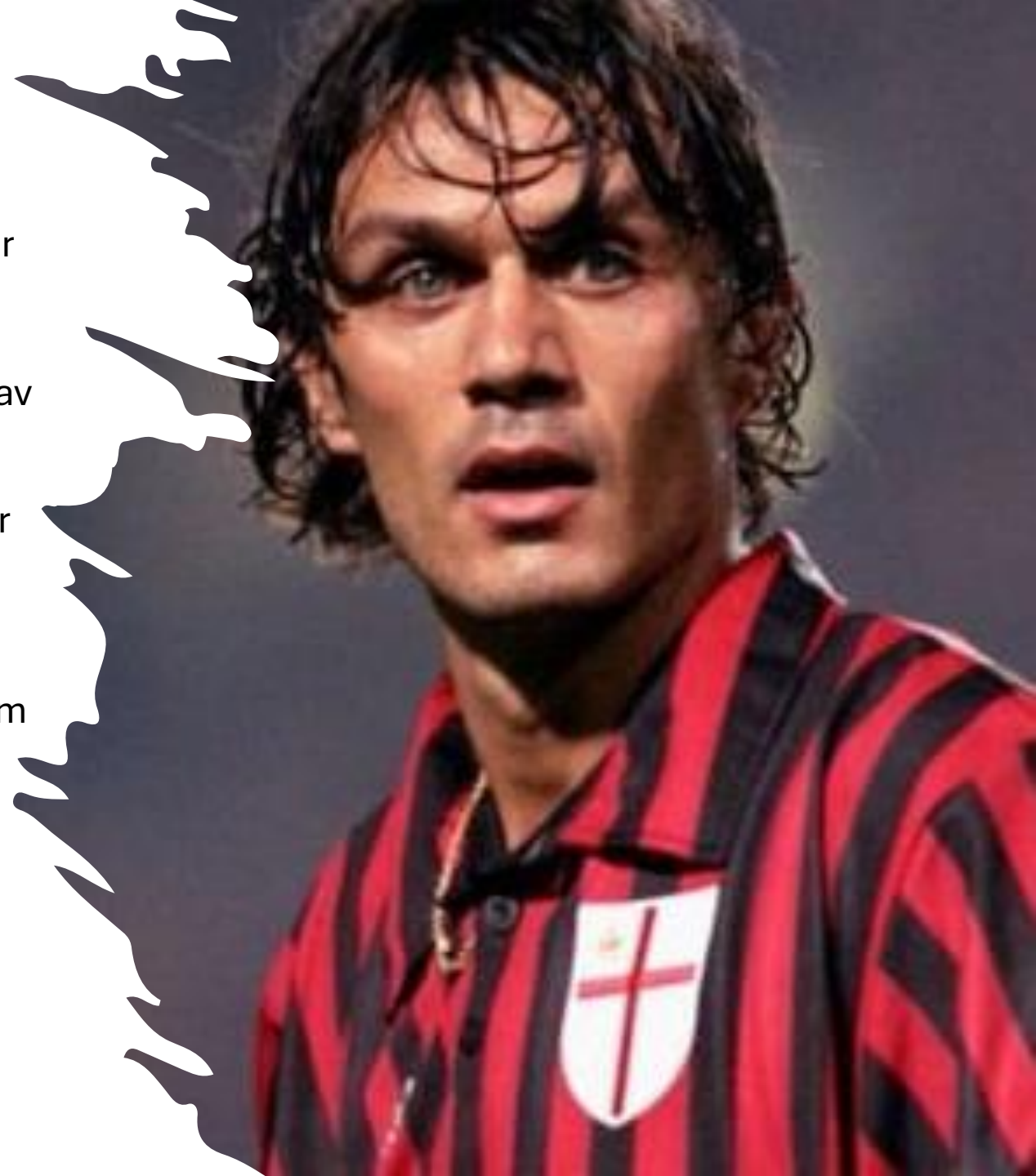
Spelplan, hur vill vi spela fotboll i P14.

Målvakt

- Vår målvakt är förstås 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
- 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 skjuter skott och vi försvarar oss.

Försvarare

- 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. 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.
- 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.
- Det är också mycket viktigt att ligga på "rätt sida" (försvarssida) om motståndarnas anfallare.



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):

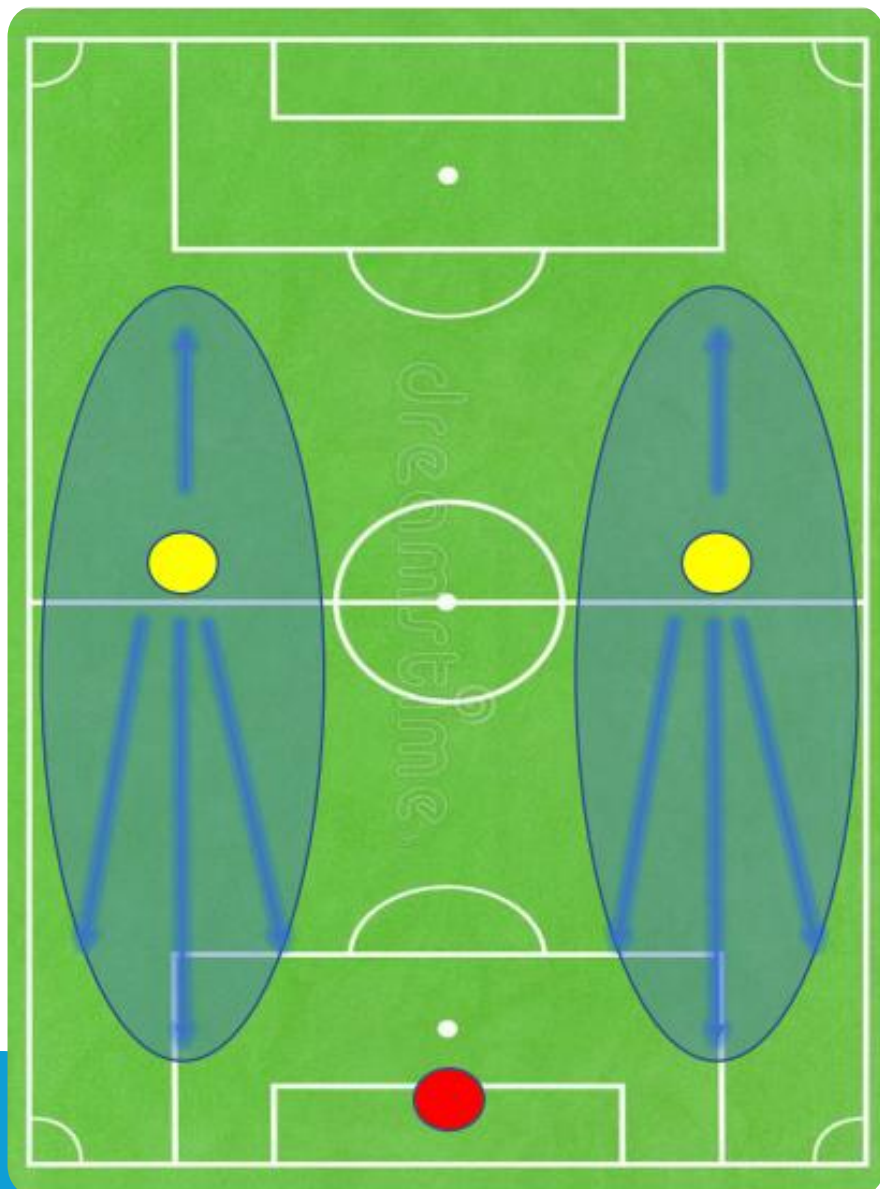
1. En snabb passning till yttermittfältaren (helst längs marken) på samma sida som backen själv spelar, där mittfältaren sedan försöker ta emot bollen (rättvänd eller halvvänd) och vända upp mot motståndarnas mål. Går inte det finns backen som understöd för tillbakaspel.
2. En passning längs marken till 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 hon 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 borte yttermittfältare



Innermittfält



- Mittfältet består av en Central mittfältare (mitt-mitt) och två yttermittfältare (högerytter och vänsterytter).
- Central mittfältare (mitt-mitt) Vår mitt-mitt 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.
- Mitt-mittfältaren 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 hon är navet eller spelfördelaren i laget. Mitt-mittfältaren 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? Jo, centralt i planen, spelbar för alla andra i laget. Utgångsläget är framför våra backar och lite bakom yttermittfältarna.



Yttermittfält

- 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.

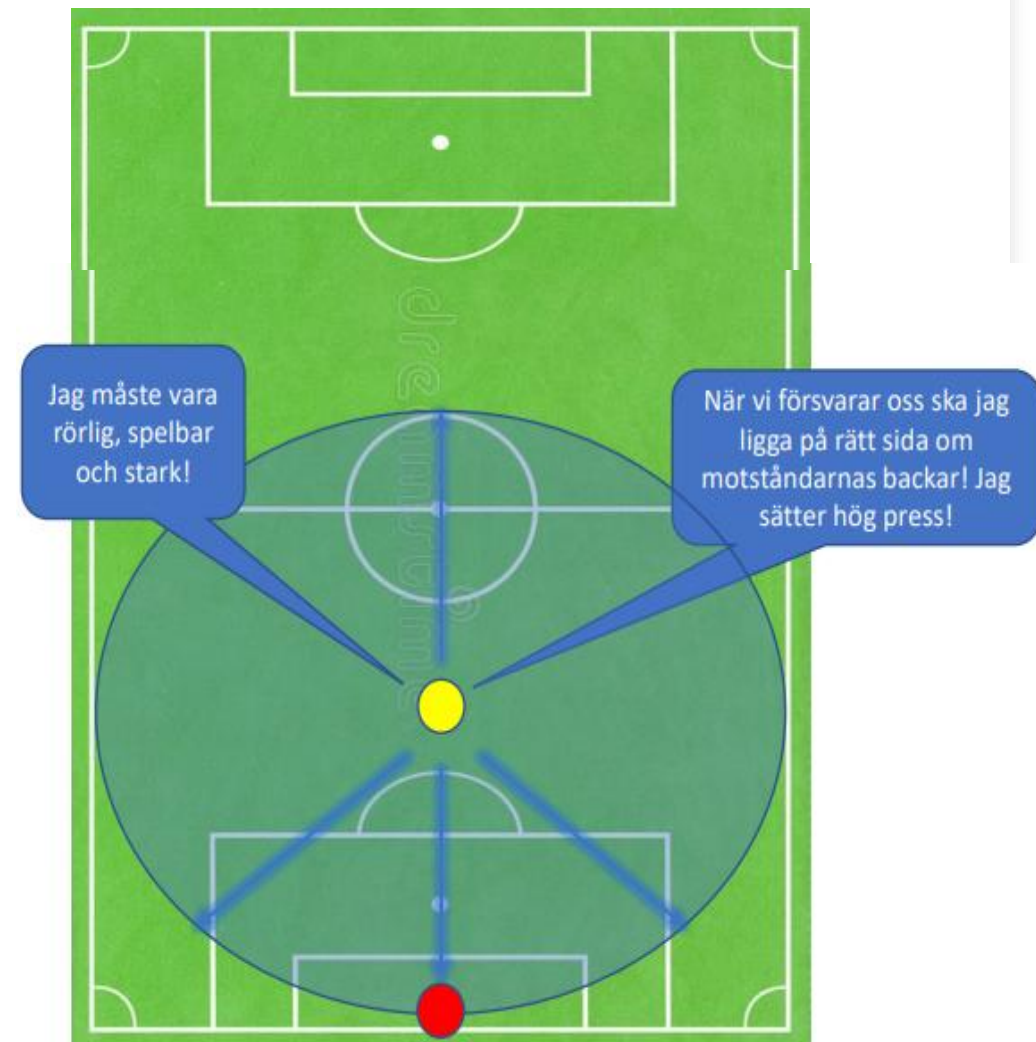
•

Vad är Spelbredd och Speldjup?

- 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.

Anfallspelare

- 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.



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.

Några bra anfallsalternativ är att:

- 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.

Vi vill ha ett roligt och varierat anfallsspel där vi använder många olika "trianglar" för att skapa ett bra och varierat passningsspel.