



## SPELSYSTEM F2015 - FÖR DIG SOM SPELAR

Syftet med detta dokument är att alla spelare ska förstå och ta till sig hur vi vill spela fotboll i IFK Luleå F2015 under säsongen 2025 när vi går från spel 5 mot 5 till spel 7 mot 7. Detta dokument ska medföra att du som spelar i IFK Luleå F2015 förstår hur vi vill spela fotboll tillsammans.

Här förklarar vi grunderna så du vet vad du ska tänka på på match och träning!

### Hur vi vill spela fotboll

Vi vill spela **offensiv, rolig och fartfylld fotboll!** Vi vill ha mycket boll inom laget, och jobba med:

- Passa snabbt och enkelt
- Använda hela planen
- Hålla våra positioner
- Hjälpa varandra
- Ha kul och våga prova saker!

Vi övar på att vara **trygga med bollen**, våga göra något smart med den och inte bara sparka iväg den.

### Vårt lag på planen (2-3-1)

Vi spelar **7 mot 7**, och då har vi:

- **2 backar** (närmast vårt mål)
- **3 mittfältare** (1 i mitten och 2 på kanterna)
- **1 forward** (längst fram)

Vi delar in planen i "**korridorer**" – som banor från mål till mål. Du ska **försöka hålla dig i din korridor**, så att vi sprider ut oss och får plats för passningar.

- Yttermittfältare = ytterkorridorer (kanterna)
- Mittmitt = mittkorridoren
- Forward = mittkorridoren

**Tips:** Tänk att du har ett "eget område" som du mest håller dig i. Då blir det enklare för alla!



## Vad varje roll ska göra

**Målvakt:** Hjälper till med passningar. Utkast eller rulla ut bollen. Tar upp bollen med händerna bara om den inte kommer från en medspelare. Är med och pratar och hjälper laget.

**Backar:** Ska ligga lite längre bak och vara beredda att försvara. De ska hjälpa målvakten och starta anfallen genom att passa lugnt och enkelt. När vi anfaller går de ut brett, men inte för långt upp. I försvar ska de ligga bakom alla andra och hålla koll på motståndarnas forward. De ska också prata med resten av laget.

**Mittmitt:** Fördela bollen, hjälpa både bakåt och framåt. Är navet i laget! Hjälper till att vända spelet och hitta fria spelare. Måste springa mycket och hela tiden vara spelbar.

**Ytermittfältare:** Hjälper till i anfall och försvar. Springer längs kanten och försöker få passningar i djupled. Ska ge laget bredd. I försvar hjälper de till att täcka av passningar på sin sida.

**Forward:** Ska göra mål! Hålla i bollen, vända upp, spela vidare och hota mål. Ska visa sig, ta emot bollen och skapa chanser.

## Anfall – när vi har bollen

- Passa enkelt till kompis som är fri
- Rör dig så att du blir passningsbar
- Använd hela planen (går det trångt på ena sidan – byt sida genom att passa bollen över!)
- Våga dribbla ibland och skjuta när du ser målet
- Vi vill hellre passa mycket än slå svåra passningar

## Försvar – när motståndarna har bollen

- Spring hem snabbt om motståndarna får bollen
- Hjälp dina kompisar genom att vara på rätt plats
- Gör det trångt för motståndarna
- Prata med varandra

**Tänk på blomman!** I anfall sprider vi ut oss som en blomma som öppnar sig. I försvar "stänger vi blomman" och krymper ihop.



## Pressa motståndarna

När motståndarna sätter igång spelet:

- Ytermittfältaren på bollsidan pressar
- Forwarden hindrar passning tillbaka
- De andra hjälper till att täcka passningsvägar

## Kom ihåg på match!

- Håll din position i din korridor
- Passa snabbt och enkelt
- Hjälp varandra
- Använd hela planen
- Ha kul!