

Vår spefilosofi – och viktiga ord som hjälper oss på vägen

En spefilosofi är en gemensam idé om *hur* vi vill spela fotboll – inte bara *vad* vi gör på planen, utan *varför* vi gör det. Den ger riktning i spelet, skapar trygghet i laget och hjälper oss att ta beslut tillsammans. Spefilosofin är vårt ramverk för att bygga både fotbollskunnande och lagkänsla. I P16 går vår spefilosofi ut på att spela med **hjärta, mod och smarthet**.

Det betyder:

- **Vi jobbar tillsammans för att ta tillbaka bollen snabbt.**
När vi tappar bollen pressar vi direkt – alla hjälper till!
- **Vi stöttar varandra hela tiden.**
Ingen spelar ensam. Vi hjälper varandra både i försvar och anfall.
- **Vi spelar bollen längs marken med så få touch som möjligt.**
Bollen ska göra jobbet – inte vi!

För att kunna spela på det här sättet har vi också börjat träna på viktiga **fotbollsord och uttryck**. Tränarna använder dem ofta på träningar och matcher – och nu vet spelarna vad de betyder.

Vi har samlat alla orden här nedan där det står:

- Vad tränaren säger
- Vad spelaren ska göra

Det hjälper oss att spela tillsammans, tänka fotboll och förstå vad som händer på planen.

Här finns hela listan. Kolla gärna igenom den tillsammans med ditt barn.

Försvar

Press

Tränaren säger: Sätt press!

Du gör: Spring snabbt mot den som har bollen och försök ta den!

Understöd

Tränaren säger: Ge understöd!

Du gör: Ställ dig nära kompisen som pressar, eller skär av en passningsvinkel, så du kan hjälpa till.

Rätt sida

Tränaren säger: Hamna på rätt sida!

Du gör: Stå mellan motståndaren och vårt mål.

Fall

Tränaren säger: Vi faller!

Du gör: Spring hemåt snabbt så vi skyddar vårt mål.

Gubbe

Tränaren säger: Ta din gubbe!

Du gör: Håll koll på en motståndare och placera dig så nära som möjligt.

I rygg

Tränaren säger: I rygg på spelaren!

Du gör: Stå bakom motståndaren och var beredd att ta bollen eller störa motståndaren.

Markering

Tränaren säger: Alla markerar!

Du gör: Håll dig nära din motståndare så den inte får bollen.

Rensa

Tränaren säger: Rensa bollen!

Du gör: Sparka bort bollen långt från vårt mål.

Krymp

Tränaren säger: Krymp laget!

Du gör: Gå in mot mitten så det blir trångt för motståndaren.

Anfall

Väggspel

Tränaren säger: Spela vägg!

Du gör: Passa till en kompis och byt position så du får tillbaka bollen direkt.

Zon ett

Tränaren säger: Vi dribblar inte i zon ett!

Du gör: Spela enkelt nära vårt mål. Inga onödiga dribblingar.

Zon två

Tränaren säger: Spela ut från zon två!

Du gör: Titta upp och spela vidare från mitten, gärna ut mot kanten. Eller driv mot zon 3 om det finns yta.

Zon tre

Tränaren säger: Gå på avslut i zon tre!

Du gör: Försök skjuta och göra mål när du är nära motståndarnas mål.

Rättvänd

Tränaren säger: Vänd upp!

Du gör: Stå med kroppen vänd mot motståndarens mål.

Yta

Tränaren säger: Sök yta!

Du gör: Spring till en plats där det inte står någon och du är spelbar.

Spelbar

Tränaren säger: Gör dig spelbar!

Du gör: Ställ dig där en kompis lätt kan passa till dig.

Touch

Tränaren säger: Så få touch som möjligt!

Du gör: Spela bollen vidare direkt utan att röra bollen många gånger.

Bredda

Tränaren säger: Bredda laget!

Du gör: Gå ut mot kanterna så vi får större yta att spela på.

Byt kant

Tränaren säger: Byt kant!

Du gör: Passa över till andra sidan av planen.

Hålet

Tränaren säger: Spela i hålet!

Du gör: Passa mellan två motståndare.

Match

Hjärta

Tränaren säger: Visa hjärta!

Du gör: Ge allt du har! Kämpa, spring, hjälp laget och ge inte upp.