



Spelarmöte

3 april 2025

Kl. 18:45-19:45

Agenda

- Säsongstarten
- Kallelser
- Teori - speluppbyggnad
- Lagkapten – omröstning
- Lagaktiviteter? Med mera
- Avslut



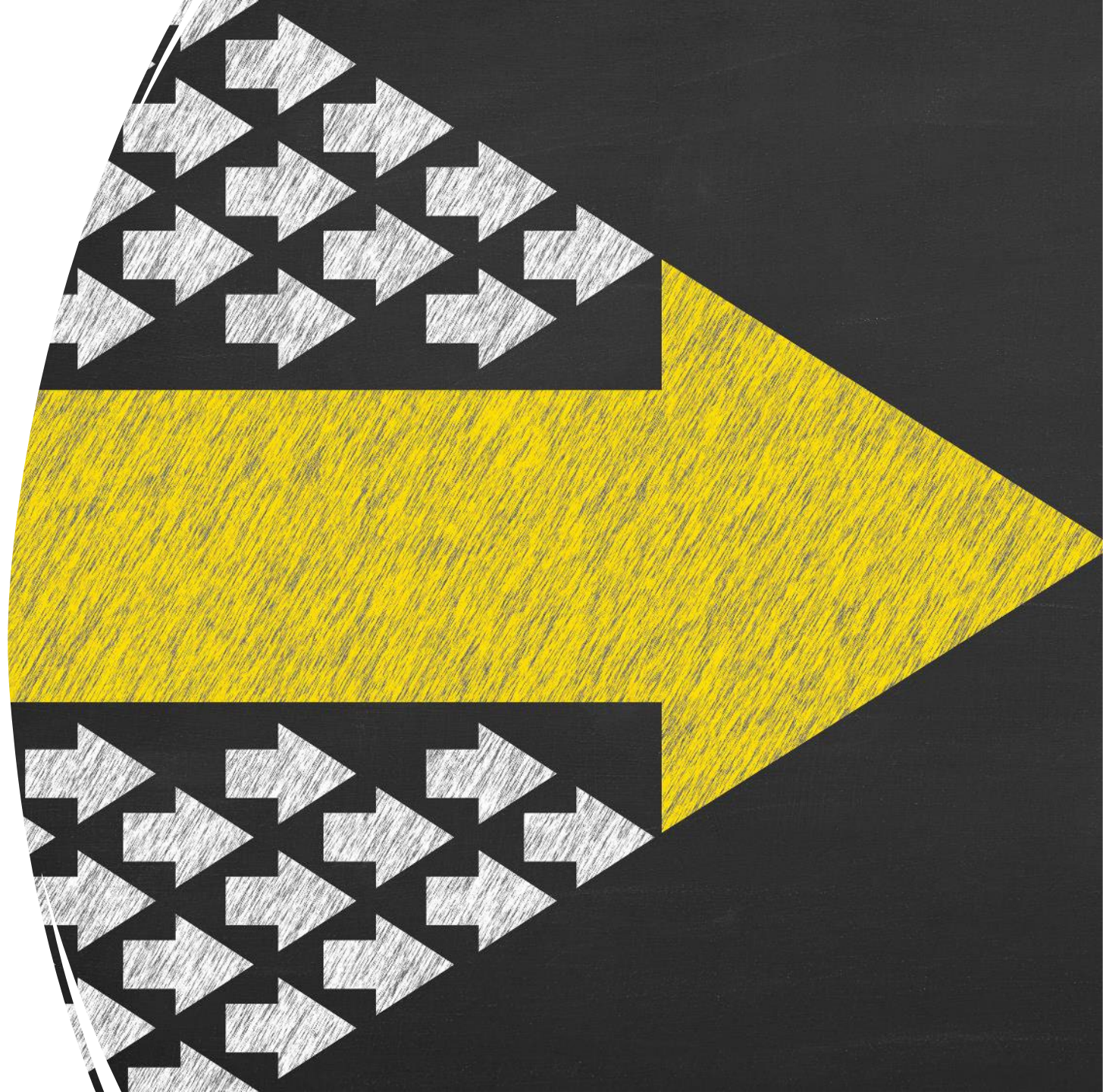
Hur har uppstarten varit?

En bra sak + en sak som kan bli bättre!



Laget.se

- Kallelser – ökad disciplin!
- Svara i tid
- Vid frånvaro, meddela orsak!
- Träning = matchspel?
- Hur vill vi ha det?
- Välj ETT ord som du tycker ska känneteckna vårt lag.





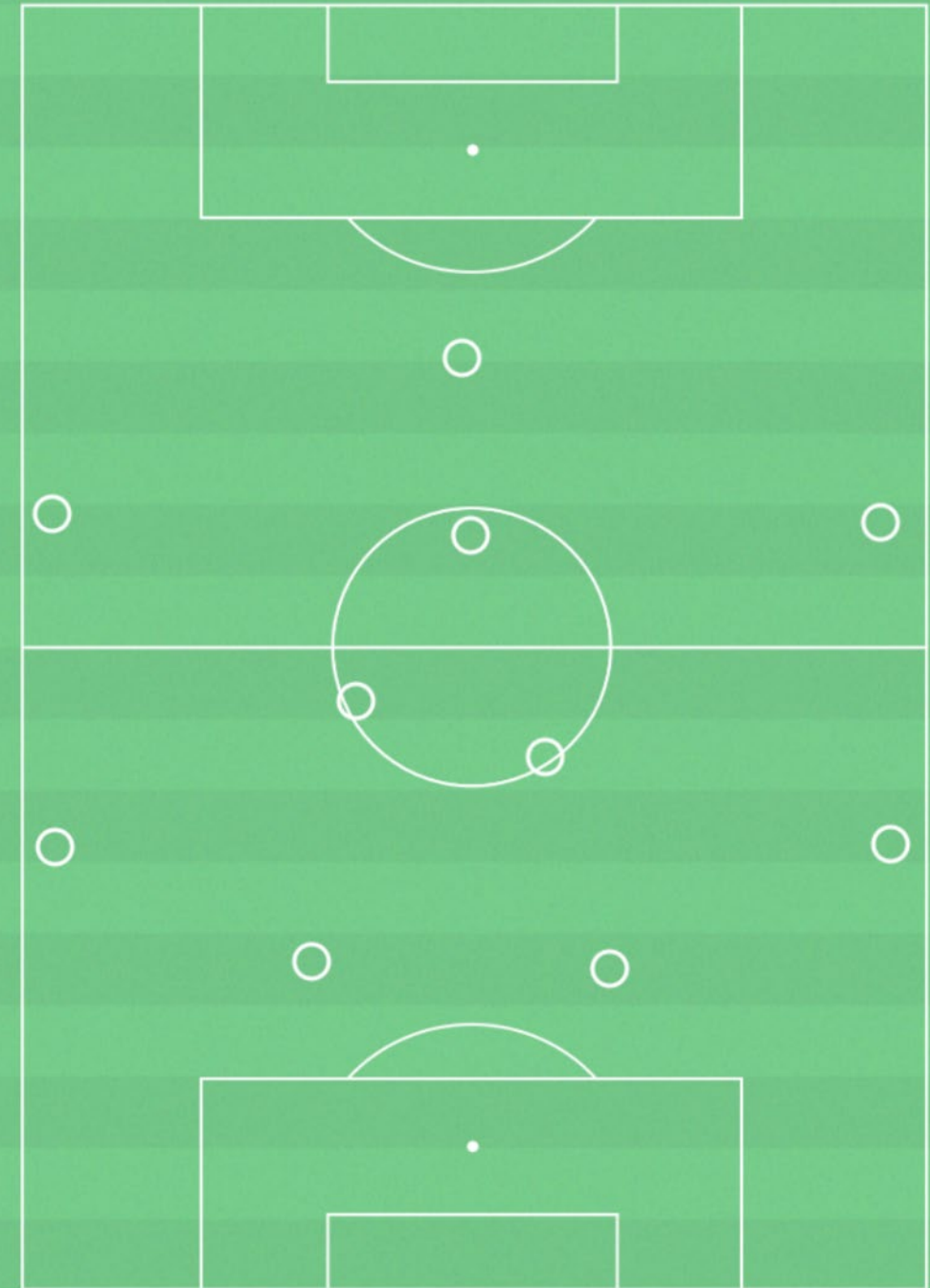
Spelform 11 mot 11

FORMATION 4-5-1 (4-2:3-1)

Tre lagdelar (**backar**, **mittfältare** och **forwards**).

Men.

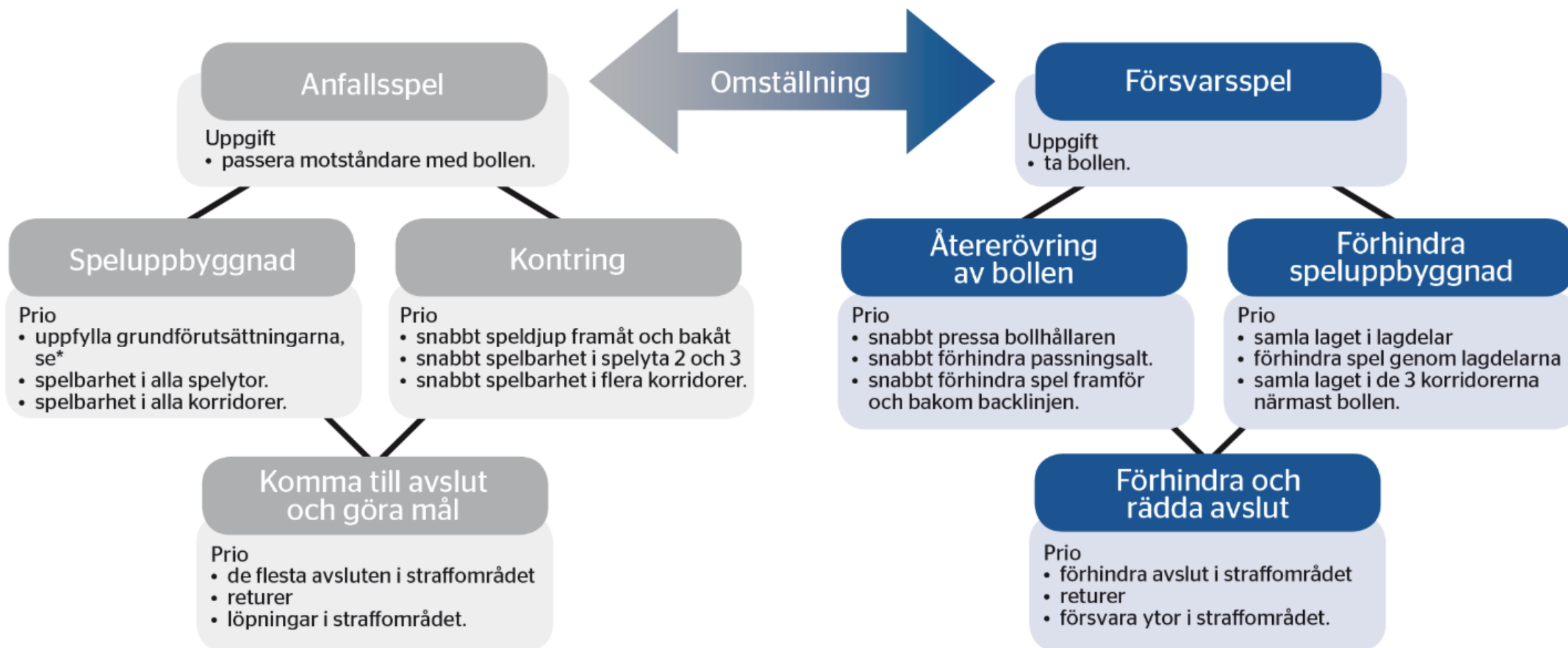
Alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen
och att alla är försvarsspelare när motståndarna har
bollen.



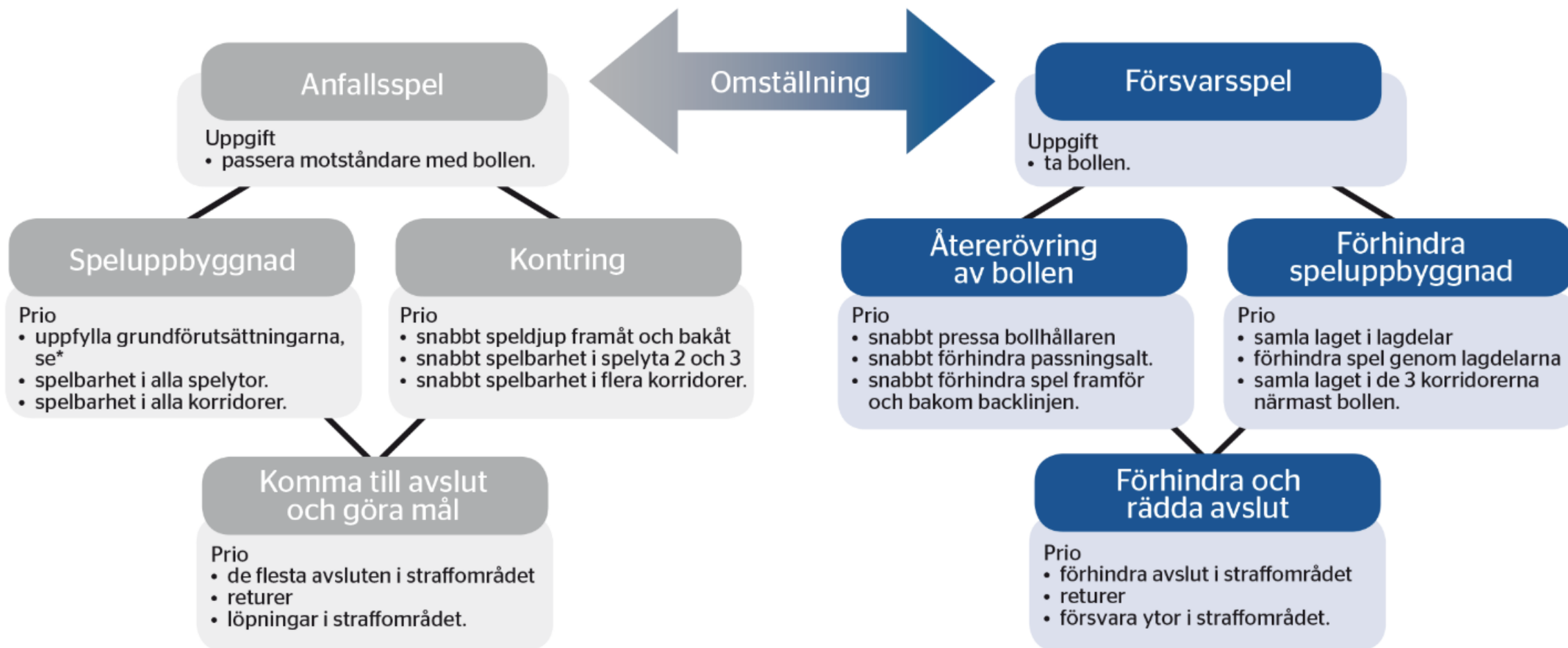
SPELETS SKEDEN



SPELET FOTBOLL: 11 MOT 11



SPELET FOTBOLL: 11 MOT 11



Spelform 11 mot 11

ARBETSSÄTT hur vi agerar i spelets skeden

Anfallsspel

- komma till avslut och göra mål
- passera motståndarnas spelare och lagdelar
- spela bollen framåt och förbi en eller flera lagdelar
- spela bollen bakåt för att sedan vända spelet och spela framåt (om bollhållaren inte kan slå en passning framåt)



Spelform 11 mot 11

Roller

Spelare har olika roller i spelets olika skeden. I exempelvis speluppbyggnaden kan den innermittfältare som är bra på att dribbla komma högre upp i planen än den andra innermittfältaren som är bra på att bryta.

Spelartyper

Spelarna bör fortsätta att träna på **alla färdigheter**, men en viss del av träningen kan ägnas åt att förstärka en styrka eller förbättra en svaghet.



Sista tredjedelen

Centrala tredjedelen

Första tredjedelen

Anfallsriktning

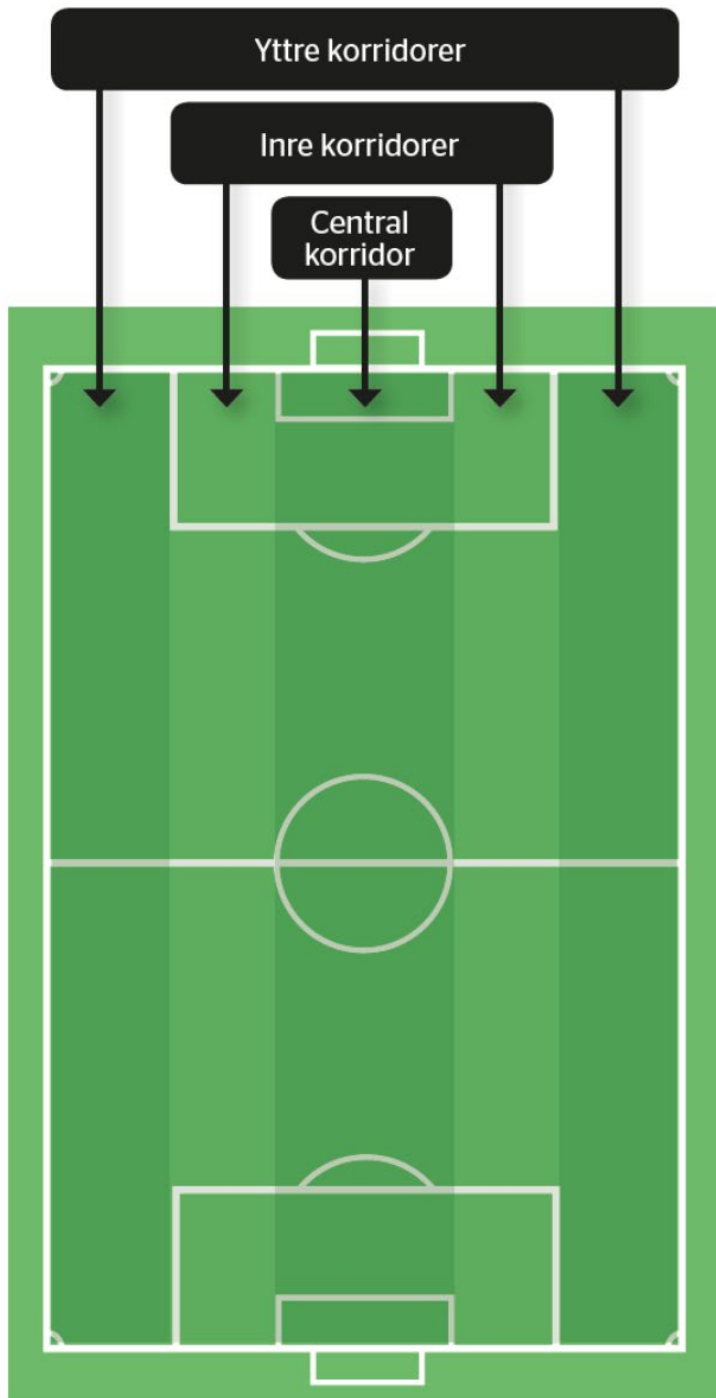
Mv

Spelyta 3

Spelyta 2

Spelyta 1

Utgångsyta



Syftet med spelsystem

Att tillsammans skapa ett spelsätt/spelsystem som passar oss.

Få ut maximalt av våra styrkor som individer och kollektiv

Prestera bättre som lag

SPELUPPBYGGNAD 11 MOT 11



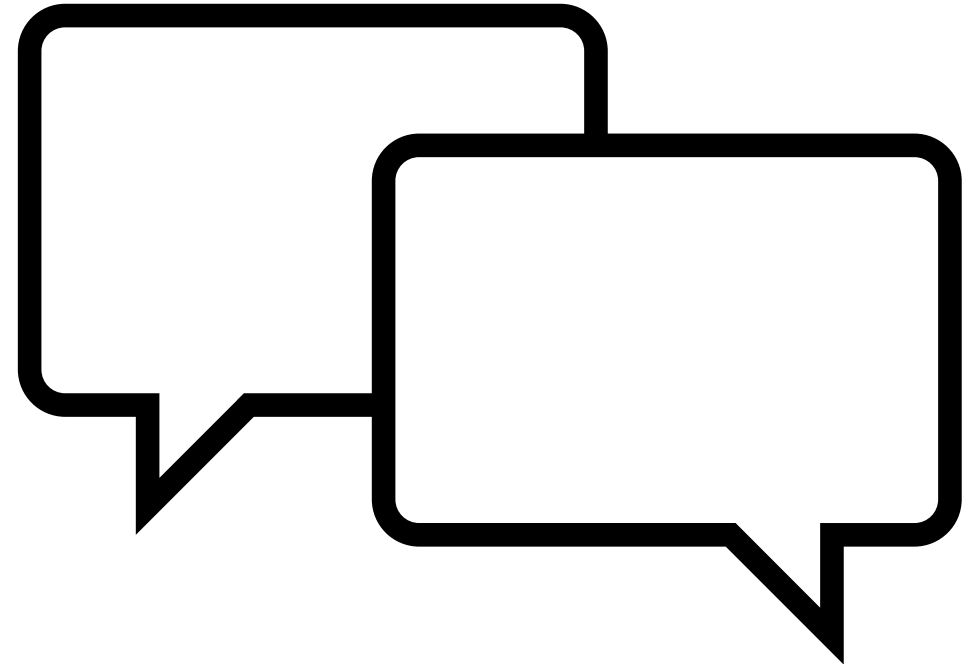
© SISU IDROTTSBÖCKER
SPELUPPBYGGNAD 11 MOT 11

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

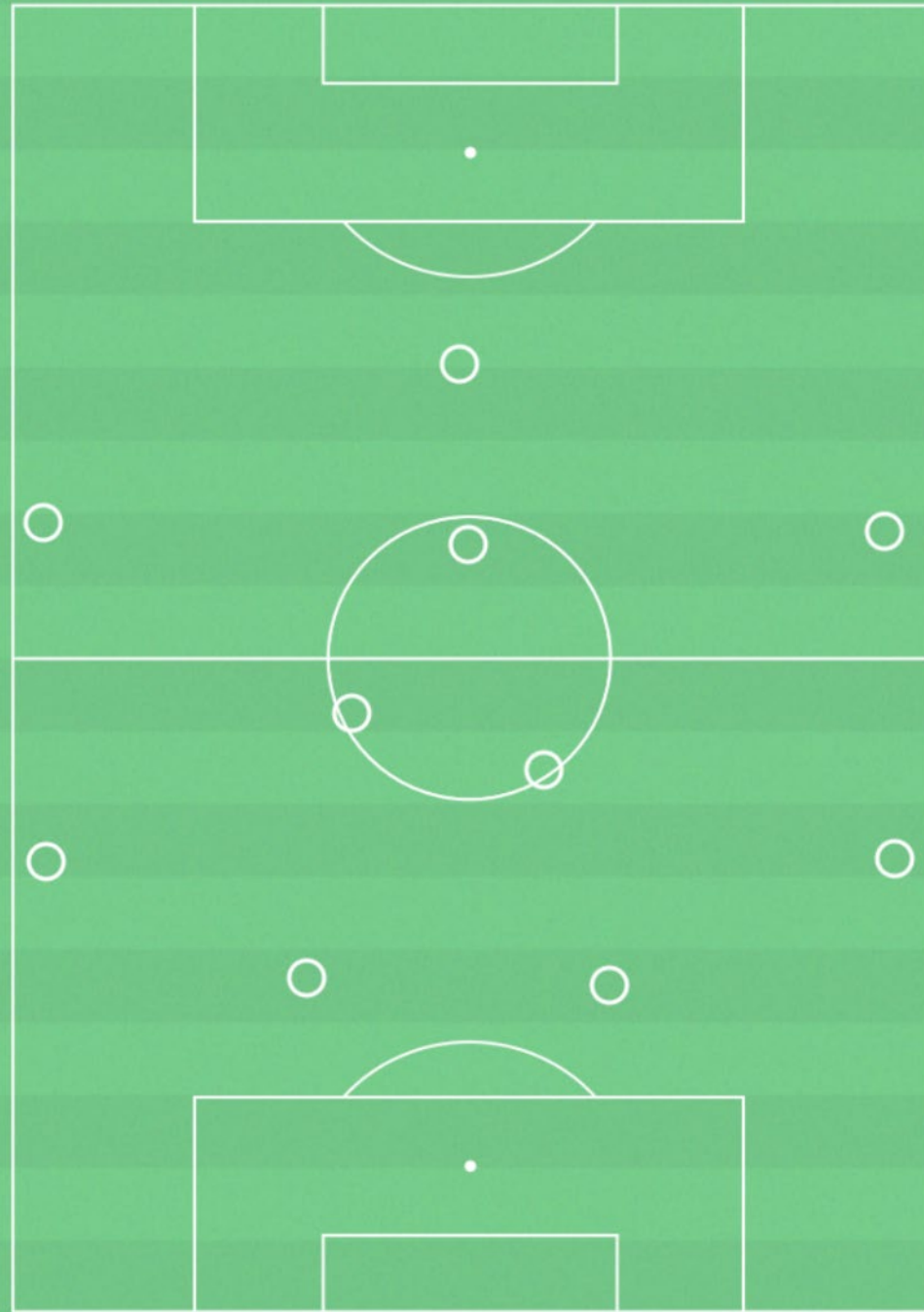
[Spelets skeden](#)

Diskutera

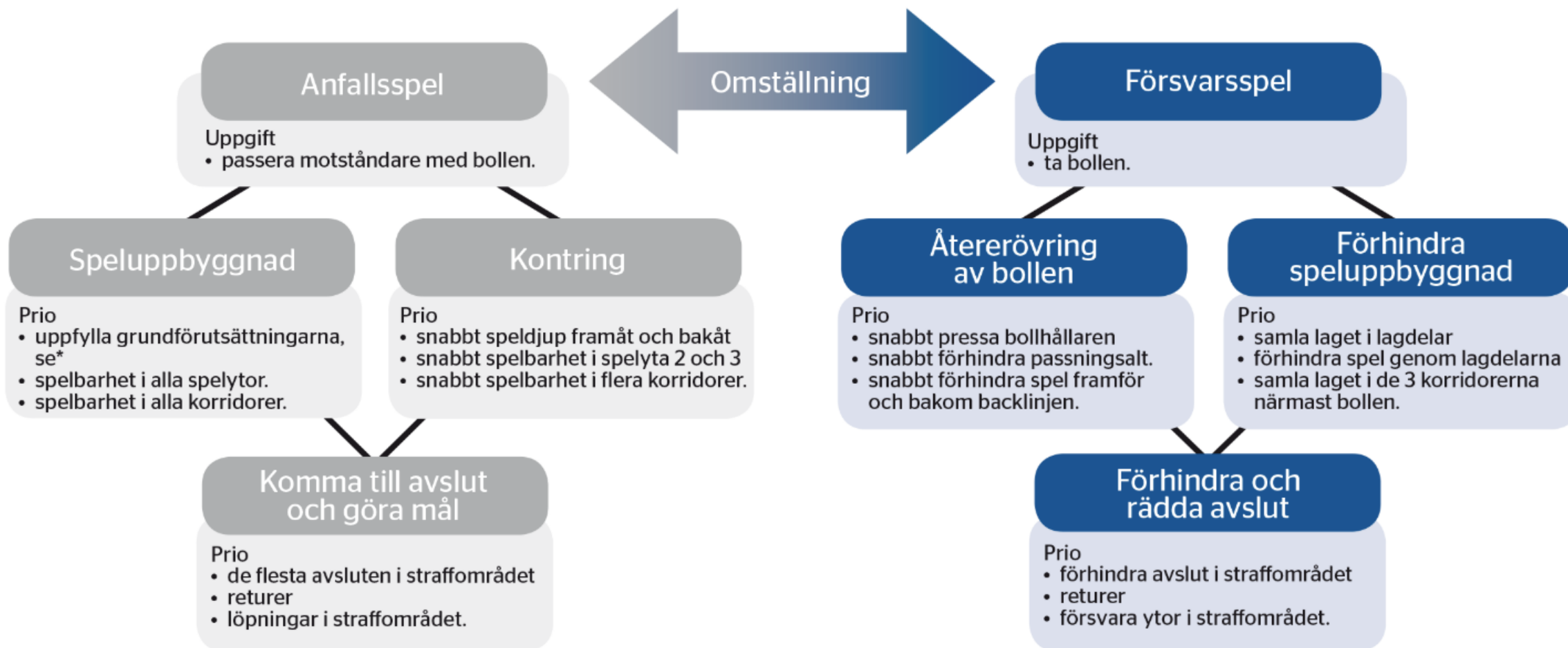
- Vad är utmaningen med att hitta spelytorna mellan motståndarnas lagdelar?







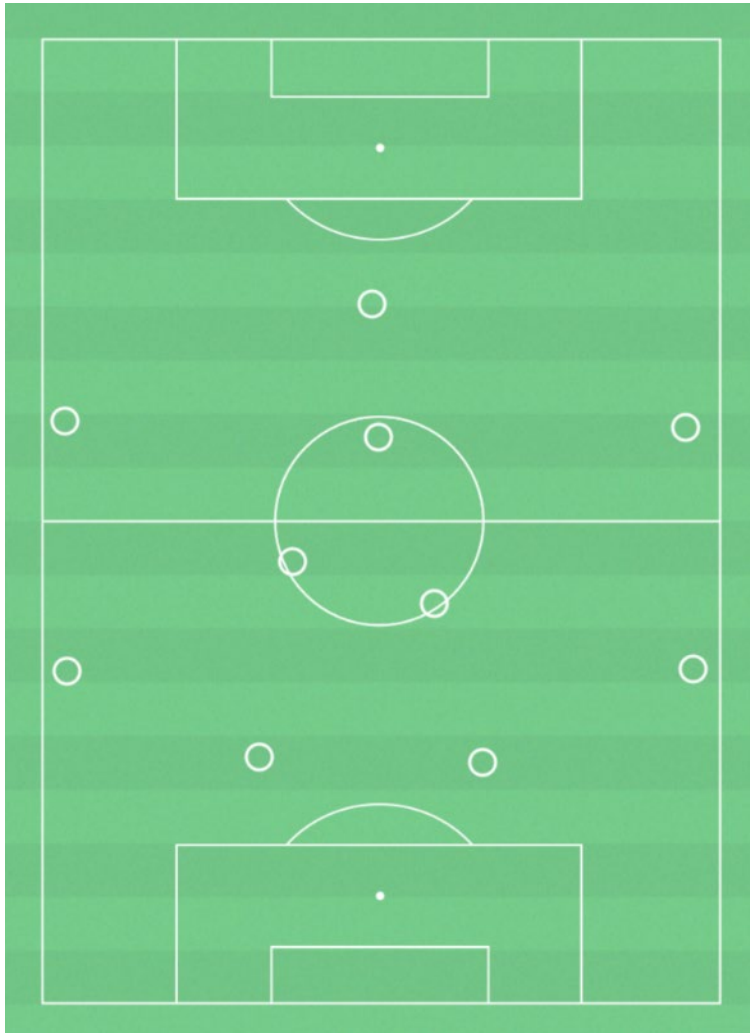
SPELET FOTBOLL: 11 MOT 11



SPELUPPBYGGNAD - Offensivt

utnyttja **grundprinciperna**

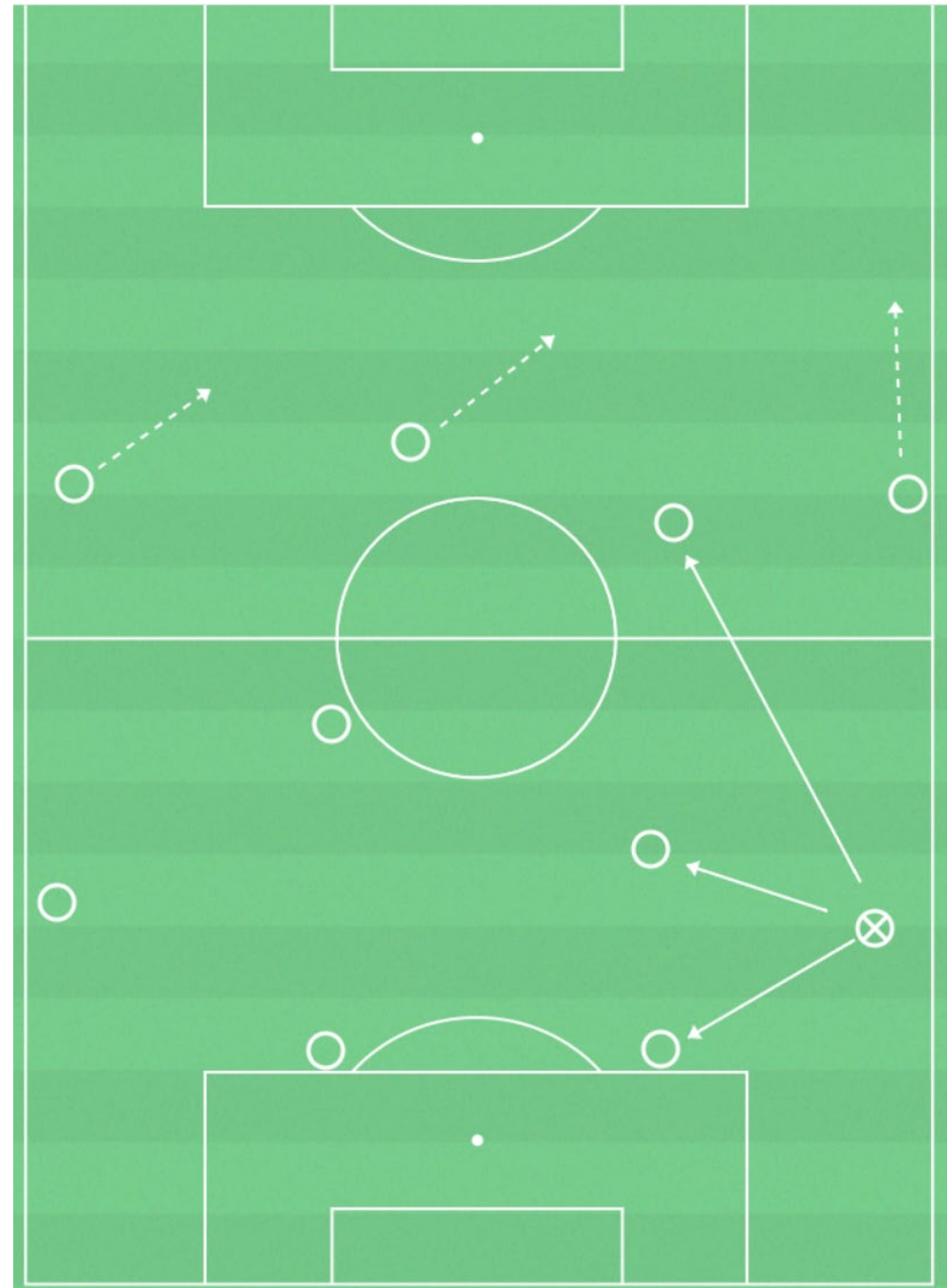
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Speldjup
- Spelbredd



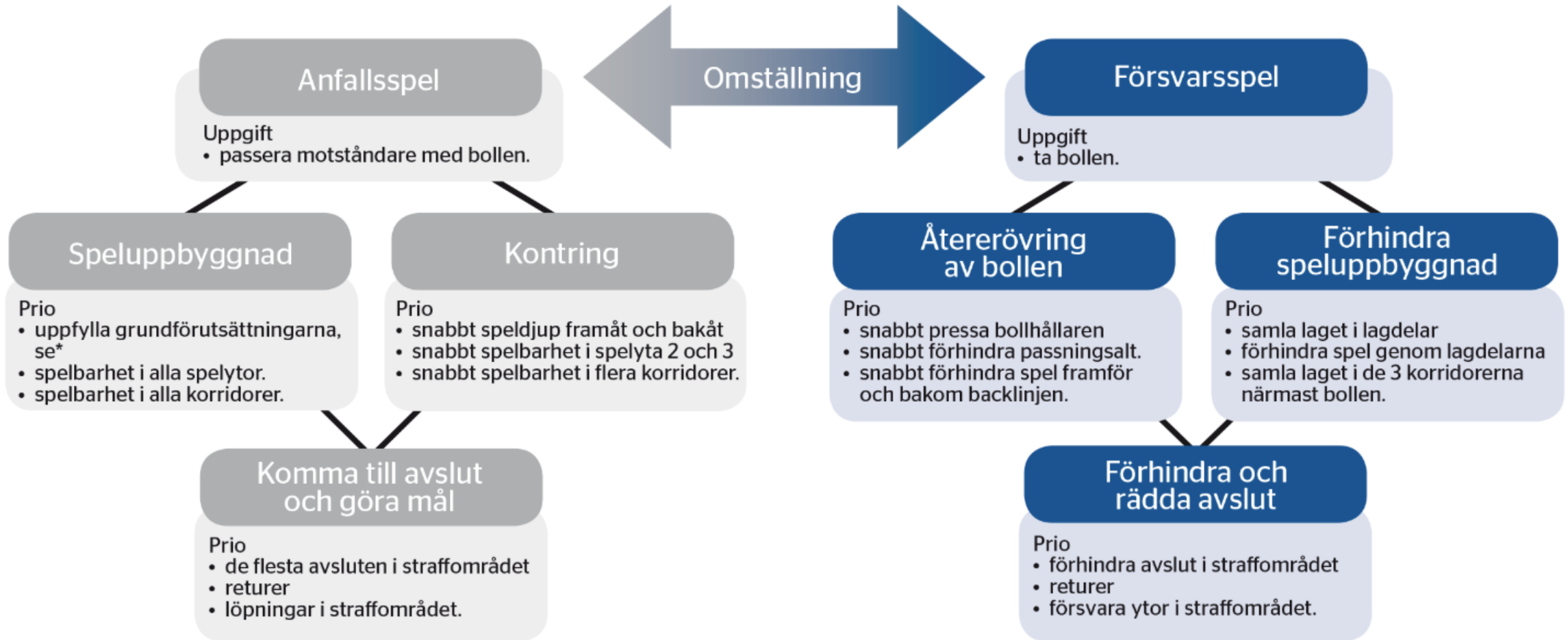
- Kontrollerat kortpassningsspel.
- Spela oss igenom spelytorna dvs. utgångsytan, spelyta 1, 2 och 3 på planen.
- stor rörlighet, vara spelbara alternativ för bollhållaren via avledande löpningar och tempoväxlingar.
- Boll längs marken och via lagdelarna är det snabbaste och säkraste sättet att spela igenom spelytorna.
- leta alternativ **framåt** i första hand till exempel via diagonala passningar.
- Om det inte finns alternativ framåt behöver laget skapa speldjup/spelbarhet bakåt.
- Spelare/bollhållare ska sträva över att hitta medspelare som är **rättvända** och som kan utnyttja sin fart.
- Hittar inte bollhållaren några alternativ är det viktigt att han "flyttar" boll och inte blir stillastående.
- kunna variera spelet och behålla boll inom laget för att få längre anfall och
- kunna spela snabba bollar i djupled (i spelyta 3) för att överraska motståndarna.
- Passningsprincipen vi arbetar efter är några korta och sedan en längre passning. Detta för att äga boll, locka över motståndaren och sedan spela sig ur detta ofta med en (längre) spelvändning eller djupledspass.

Diskutera

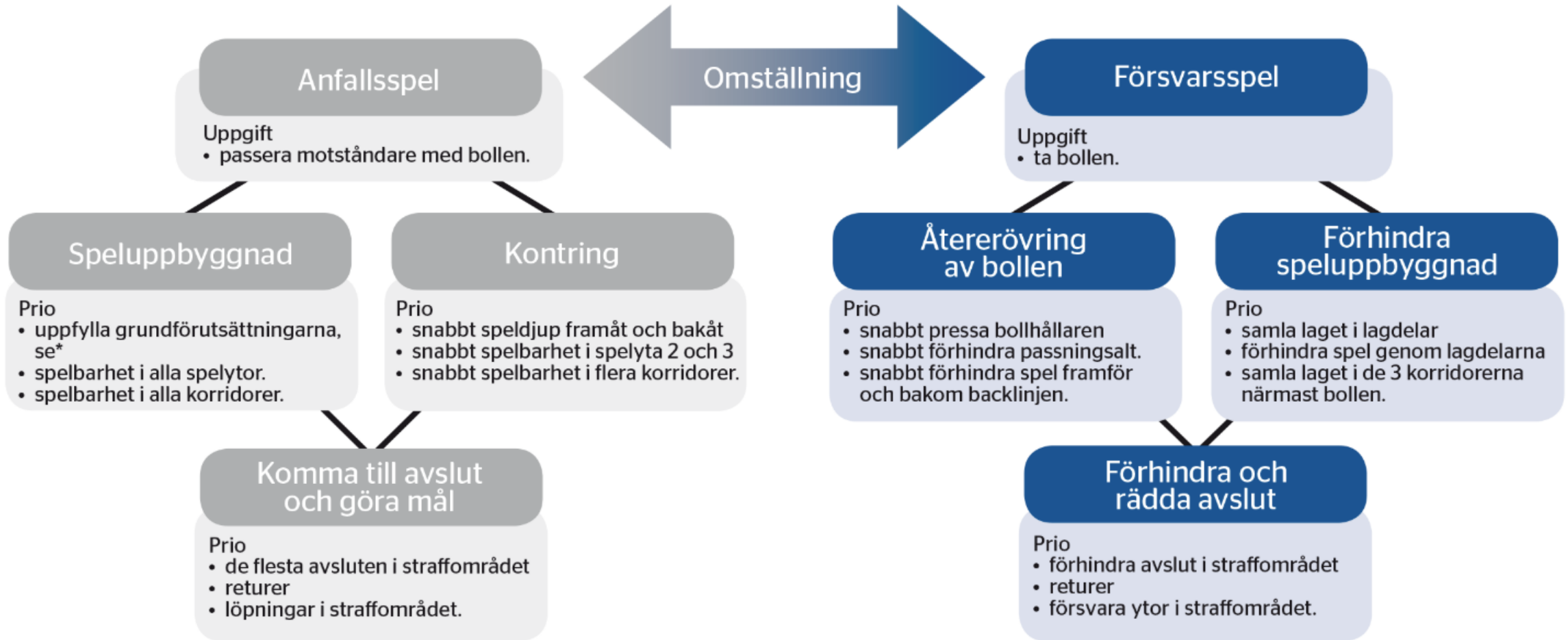
- Vilka uppspelsalternativ kan vi skapa med hjälp av vår formation?



SPELET FOTBOLL: 11 MOT 11



SPELET FOTBOLL: 11 MOT 11



Omröstning lagkapten



Lagaktiviteter – förslag?

- Cuper: reserv Örebrocupen 2010, reserv (plats 1) Nils Liedholm-cup 2009/10
- McDonalds? Västerås
- Forwardcupen (f2010)? Örebro
- Laxacupen (Halmstad)



P15-16 Grön Grupp 5 Örebro vår

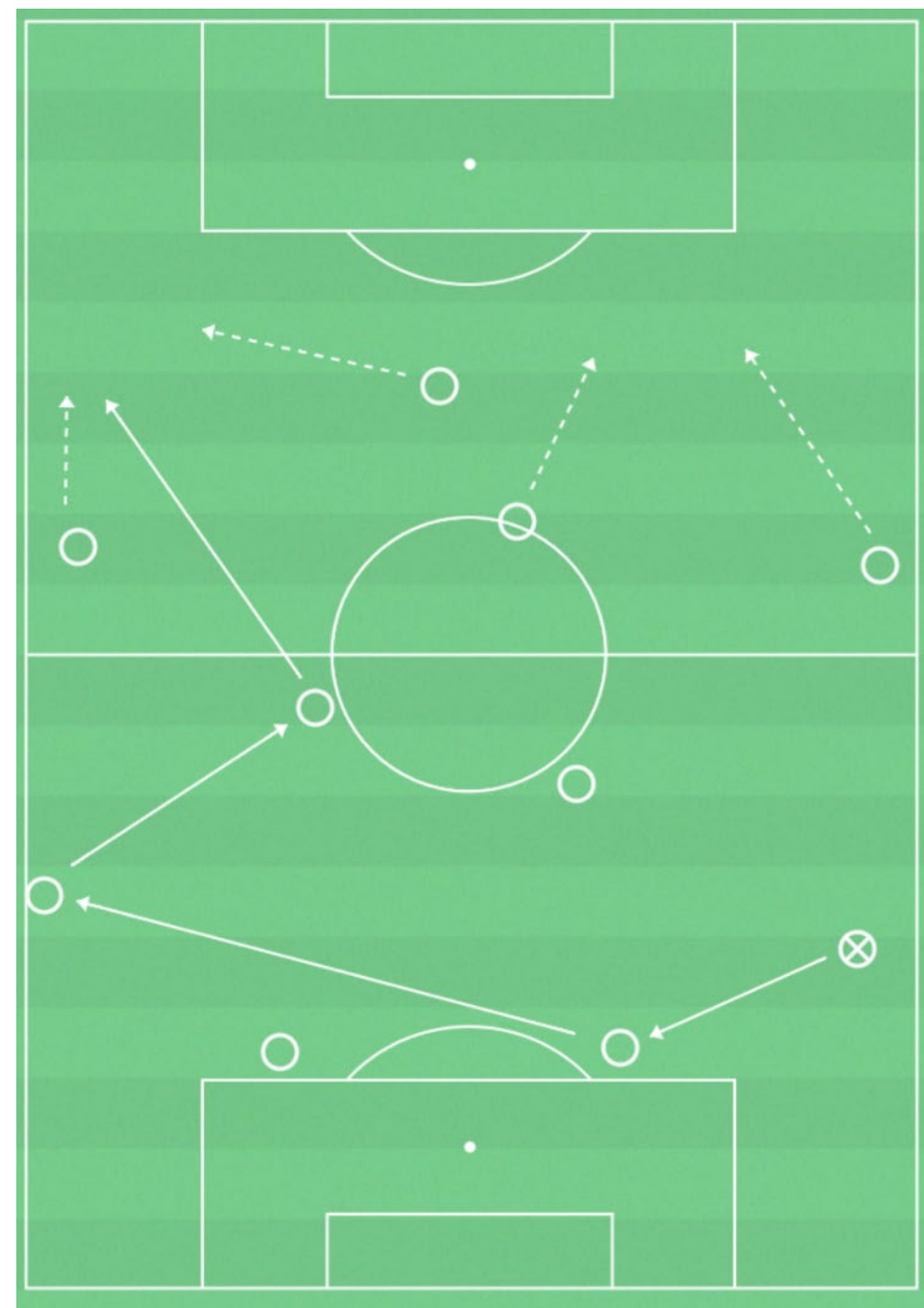
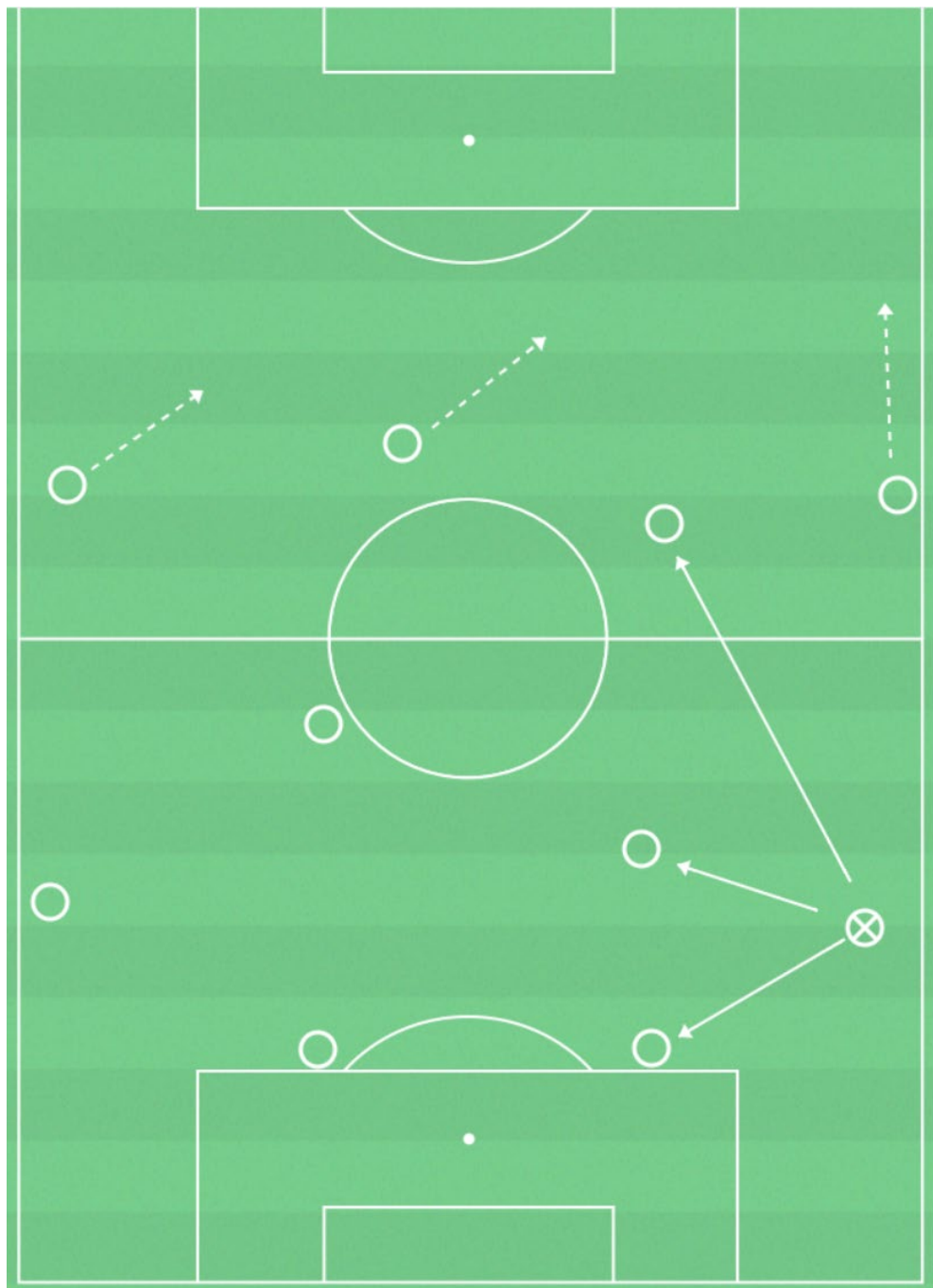
#	LAG		M	V	O	F	GM	IM	+/-	P
1	 IFK Hallsberg FK	♥	0	0	0	0	0	0	0	0
2	 IFK Kumla	♥	0	0	0	0	0	0	0	0
3	 IFK Lindesberg/GSBK	♥	0	0	0	0	0	0	0	0
4	 Latorps IF/FF	♥	0	0	0	0	0	0	0	0
5	 Rynninge IK Vit	♥	0	0	0	0	0	0	0	0
6	 Yxhults IK	♥	0	0	0	0	0	0	0	0
7	 Åmmebergs IF	♥	0	0	0	0	0	0	0	0
8	 Örebro SK FK Vit	♥	0	0	0	0	0	0	0	0
9	 Östra Almby FK	♥	0	0	0	0	0	0	0	0

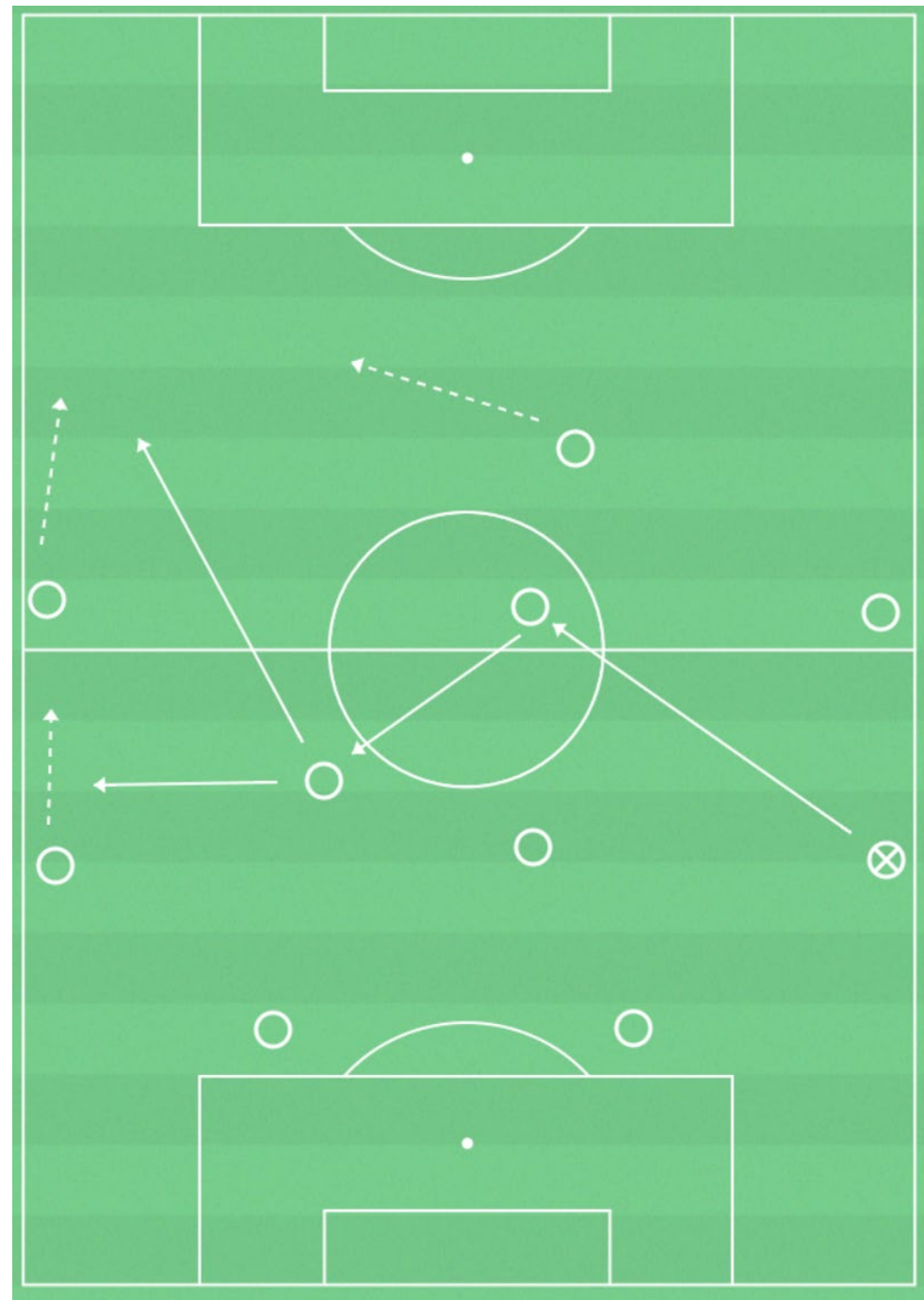
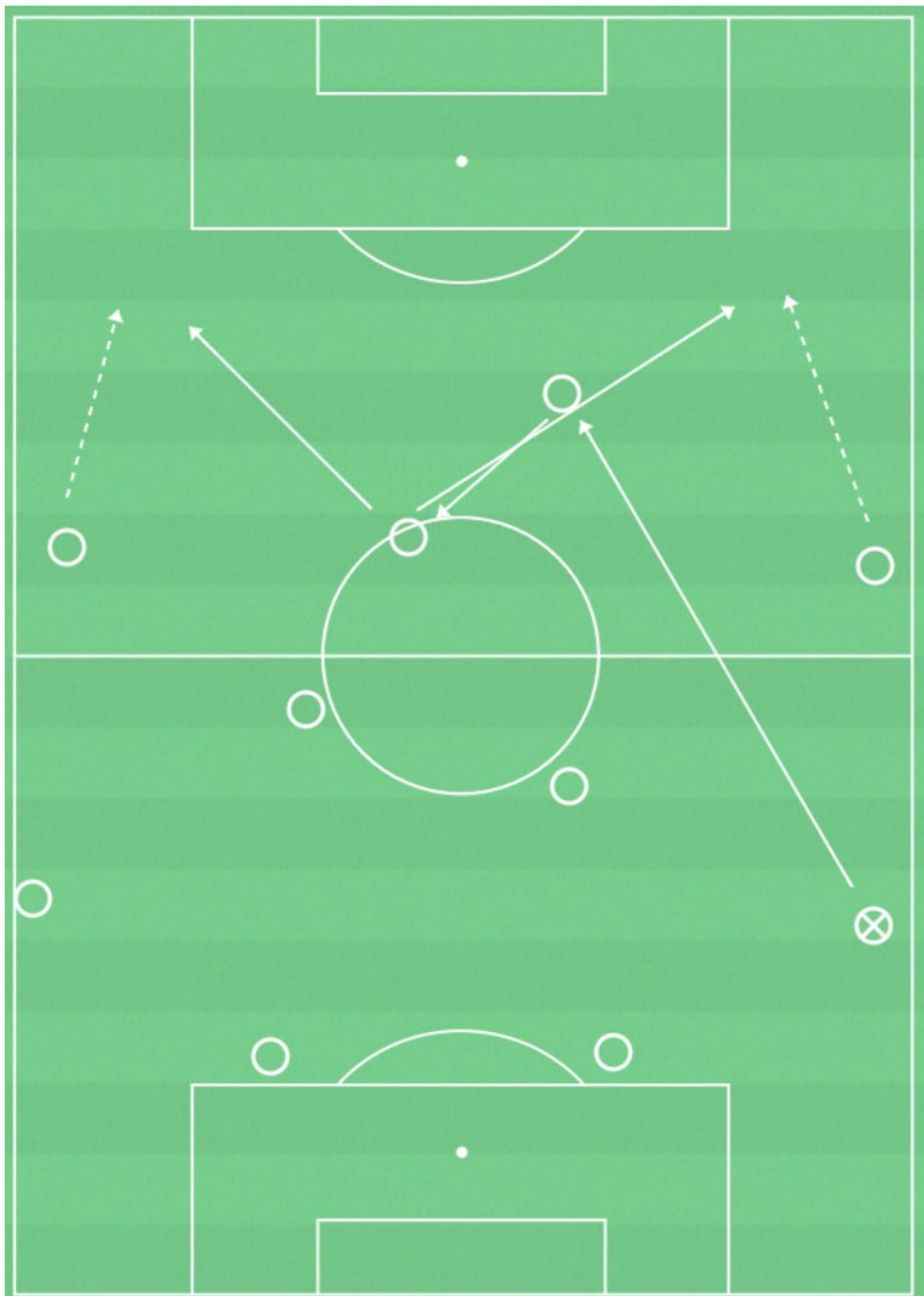
Frågor?

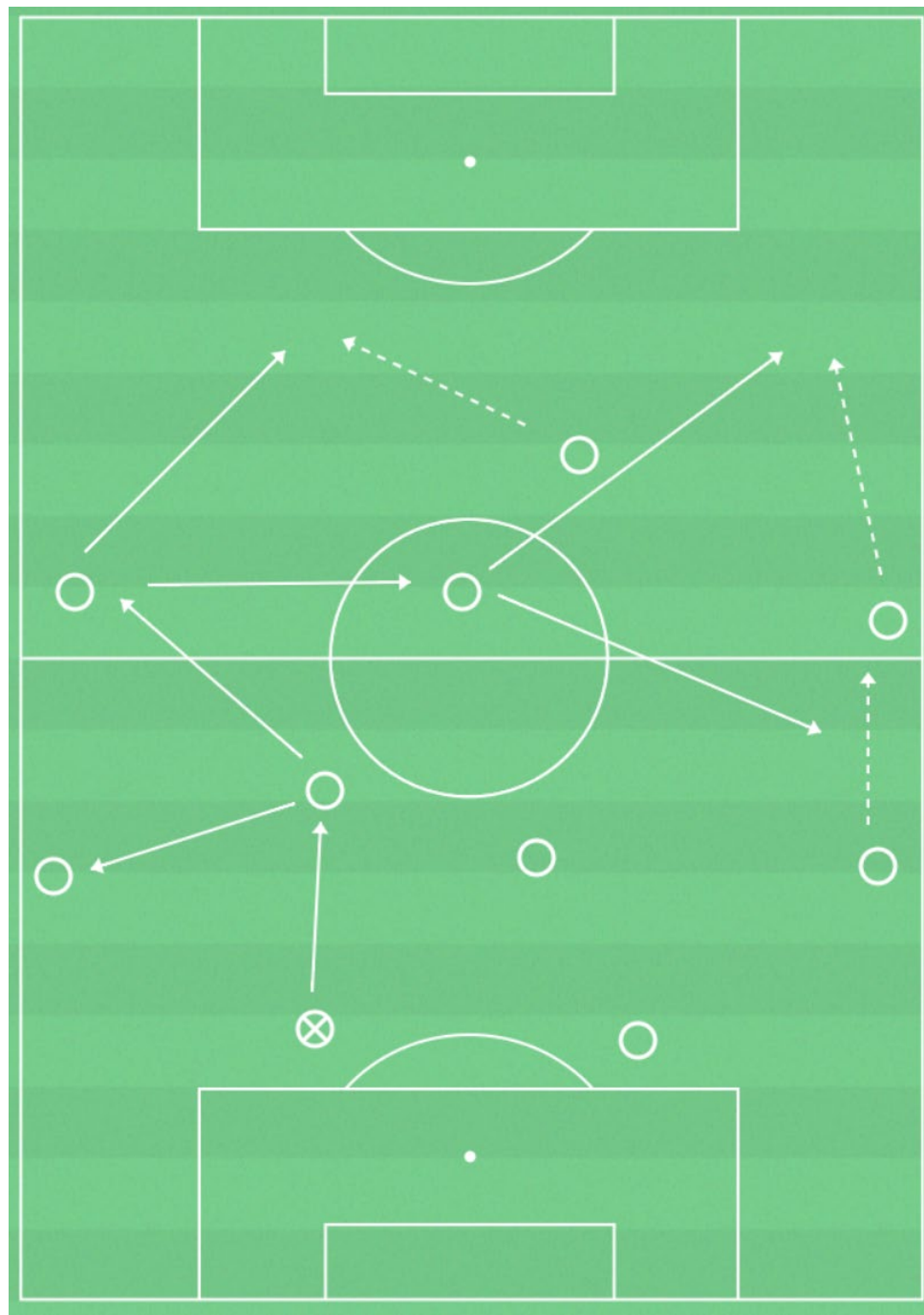
[Tabell och resultat - Örebro Län](#)



Tack för idag!







Spelform 11 mot 11

ARBETSSÄTT hur vi agerar i spelets skeden

Försvvarsspel

Att ta tillbaka bollen för att själva kunna anfalla.
När hela laget samarbetar ökar chanserna att ta bollen.
Försöka undvika att hamna i skedet förhindra och rädda avslut.

Arbetssättet kan skilja mellan spelets olika skeden.

