

# Modo FF

P14, säsongen 2026

*\*Spelsystem och taktik*



# Tre grundprinciper för 2026

## Våga prova

I Modo älskar vi misstag – för misstag visar att du vågar prova något som är svårt. Och det är när man tränar på svåra saker som man blir bättre! Vi vill att du testar nya finter, svåra passningar, skott från olika vinklar, eller att spela på en ny position. Målvakter ska våga spela med fötterna och kanske kliva ut som en extra back. Ibland blir det fel – kanske tappar du bollen eller släpper in ett mål. Det gör inget alls!

## Gör ditt bästa

Att göra sitt bästa handlar inte om att vinna eller lyckas hela tiden – det handlar om att du försöker så gott du kan. Det betyder olika saker för olika spelare: ibland är det att kämpa extra hårt, ibland att lyssna ordentligt, ibland att stötta en lagkompis. Det gäller både på planen och utanför. Även om du är trött, nervös eller inte har din bästa dag, så kan du alltid välja att ge det du har. Hos oss är det alltid gott nog!

## Ha kul

Vi spelar fotboll för att det är roligt. Det viktigaste är att ha kul tillsammans – oavsett hur det går i matcherna. Vi har roligt när vi lär oss nya saker, när vi kämpar tillsammans och när vi stöttar varandra. Hjälp varandra att ha kul. Det kan vi göra genom att vara snälla, skratta ihop, peppa varandra och inte låta misstag eller resultat ta bort glädjen. Ett lag som har kul spelar bättre – och vill fortsätta spela länge!

# Spelprinciper

## När du har bollen

1. **Driv** – Spring in i fri yta så motståndaren följer dig och en lagkompis blir fri
2. **Passa** – Ge bollen till en lagkompis som står ledig och har en yta att driva i; bollen går snabbare än du springer
3. **Utmana** – Våga dribbla förbi en spelare när du måste, för att ta dig framåt

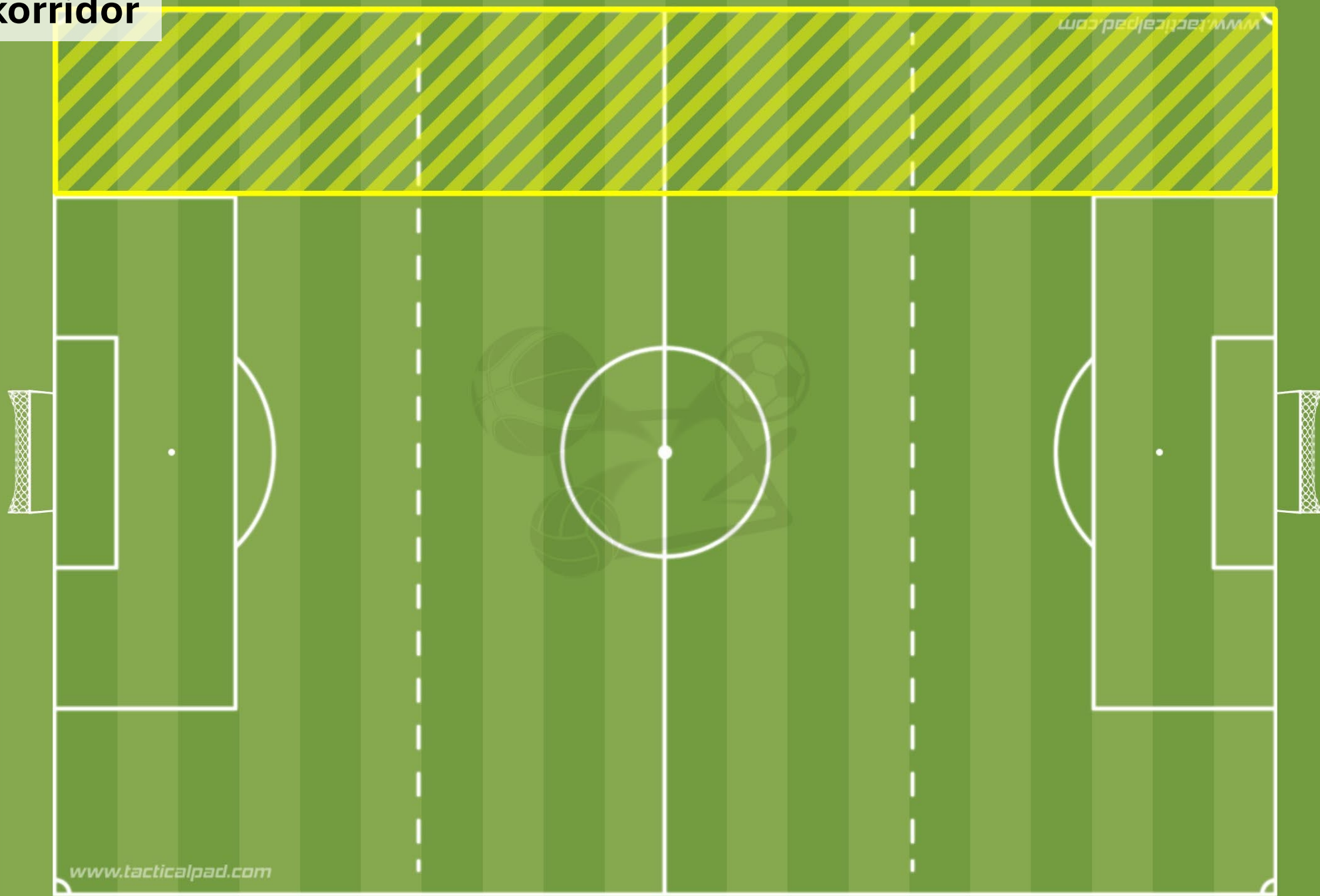
## När du inte har bollen

1. **Visa dig** – Rör på dig och hitta en passningsvinkel så att du kan ta emot en passning
2. **Skapa yta** – Spring bort ifrån bollen och alla andra för att skapa yta för dina medspelare
3. **Var beredd** – Tappar vi bollen blir du direkt försvarare: pressa eller jobba hem snabbt

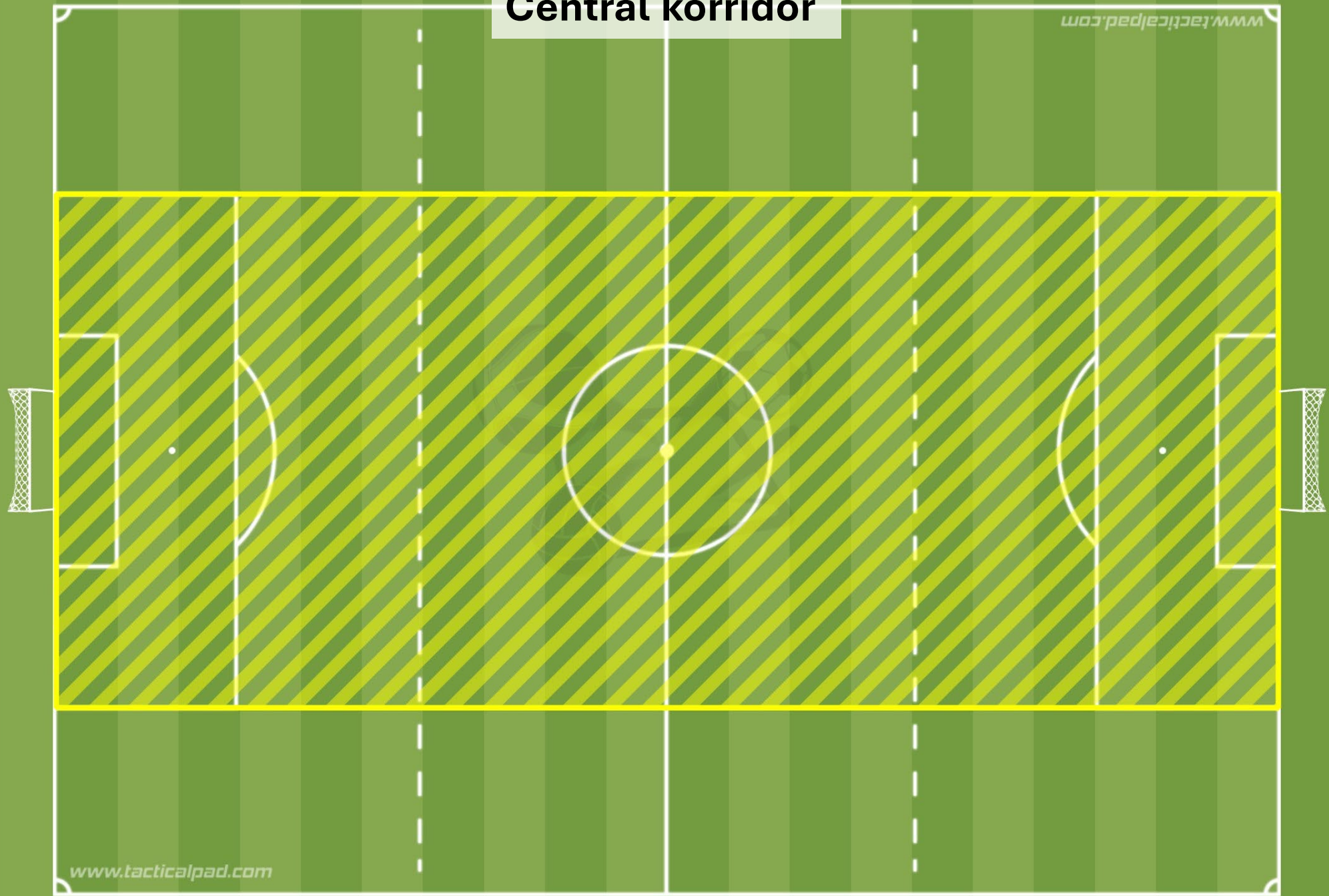
## När vi försvarar

1. **Pressa** – Jaga bollen intensivt de första 5 sekunderna efter bolltapp
2. **Samla** – Om vi inte vinner bollen, backa hem på rätt sida bollen och stå nära varandra
3. **Styr** – Försök styra motståndaren ut mot sidlinjen där det är trångt och mindre farligt

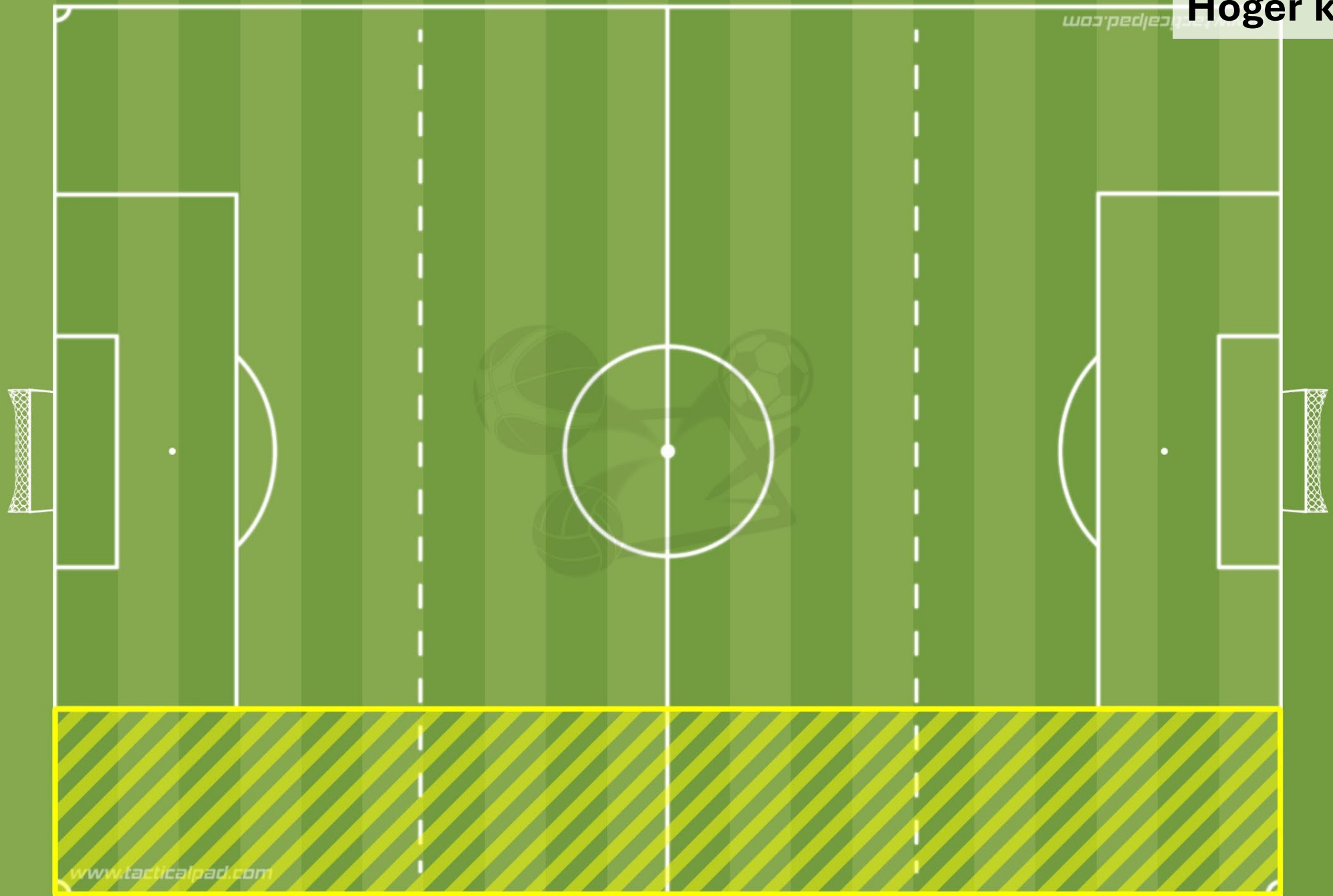
# Vänster korridor



# Central korridor



# Höger korridor



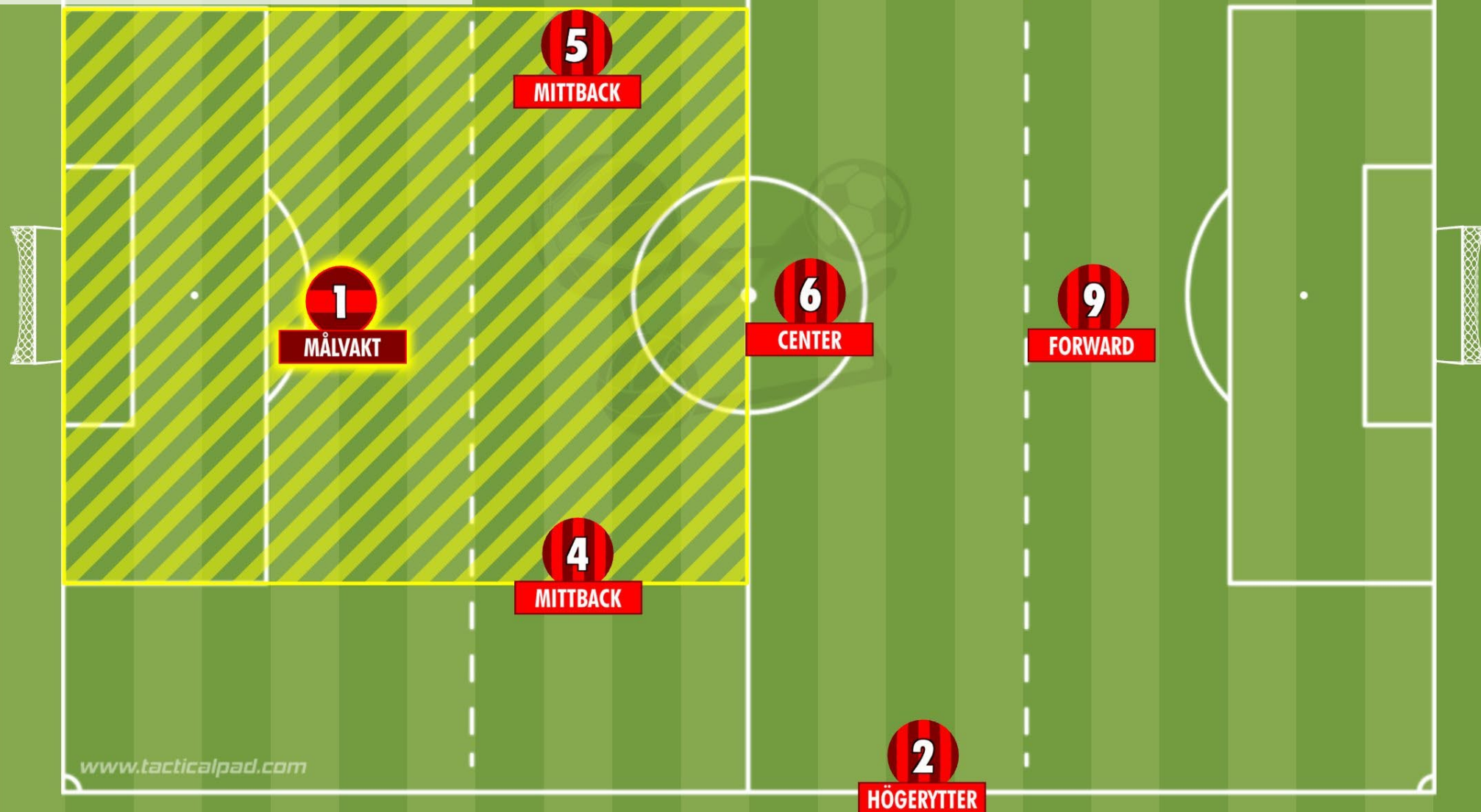
# Målvakten

**Anfall:** Följ med upp, stå högt och var spelbar – du är en extra back

**Försvar:** Stå högt upp så du hinner ta bollar bakom backarna

**Alltid:** Använd dina fötter – du är med i spelet, inte bara i målet!

Målvakten är inte bara där för att rädda skott, den är en viktig del av vårt spel över hela planen. Målvakten leder försvaret med sin röst, ger trygghet med sina fötter och deltar aktivt i uppbyggnaden. När vi har bollen ska han följa med upp, stå högt och vara ett passningsalternativ som en extra back. När vi försvarar litar vi på att han täcker ytan bakom backlinjen och bryter långbollar innan de hinner bli farliga. Han ska läsa spelet, tänka som en utespelare och agera med mod och beslutskraft – alltid redo att ta ansvar.



## Backarna

**Anfall:** Följ med till mittlinjen så laget kan behålla bollen

**Försvar:** Håll dig mellan bollen och målet – skydda mitten

**Alltid:** Stå rätt istället för att stressa fram brytningar



Backarna spelar främst i den centrala korridoren, med ansvar från vår egen mållinje upp till en bit ovanför mittlinjen. Deras huvuduppgifter inkluderar att försvara målet och spela bollen framåt. När vi har anfall hänger de med upp för att vara spelbara som ett säkert alternativ bakåt och snabbt kunna återerövra bollen om vi förlorar den. Backen har ett särskilt ansvar att hjälpa yttern på sin sida så att yttern alltid kan passa bakåt till backen om det skulle behövas. Då får den andra backen försvara centrallinjen. Det är även okej för en back att hjälpa till som en extra mittfältare, men då gäller det att vara beredd att snabbt bege sig hemåt om vi förlorar bollen.

# Yttrarna

**Anfall:** Håll dig brett och försök ta dig fram längs kanten

**Försvar:** Hjälp till centralt när bollen är på andra sidan

**Alltid:** Våga dribbla och hitta egna lösningar med bollen



Yttrarna spelar på ytterkanterna i den vänstra eller högra korridoren och deltar både i anfall och försvar. Deras roll är att ge bredd i anfallsspelet genom att göra sig spelbara på kanterna och driva upp bollen längst sidlinjen och söka passningar in till forward, center eller bakåt till backen. När vi försvarar hjälper yttrarna till att försvara den centrala korridoren och därmed pressa ut motståndarna på kanterna. Då yttrarna har en viktig uppgift i försvaret gäller det att snabbt inta försvarsposition om vi skulle förlora bollen.

# Centern

**Anfall:** Var spelbar hela tiden och passa snabbt vidare

**Försvar:** Stäng mitten och pressa direkt när vi tappar boll

**Alltid:** Rör dig så du alltid kan hjälpa någon med bollen

Centern håller till i den centrala korridoren och ska hjälpa backarna när vi försvarar. I anfallsspelet ska centern försöka slå passningar till yttrarna och forwarden för att skapa målchanser. Centern bör hela tiden hålla sig spelbar centralt, med lagom avstånd till alla andra spelare i mitten av planen och fördela bollen till övriga spelare. Om vi förlorar bollen måste centern snabbt tillbaka och hjälpa backarna försvara den centrala korridoren.



# Forwarden

**Anfall:** Spring i djupled för att skapa målchanser

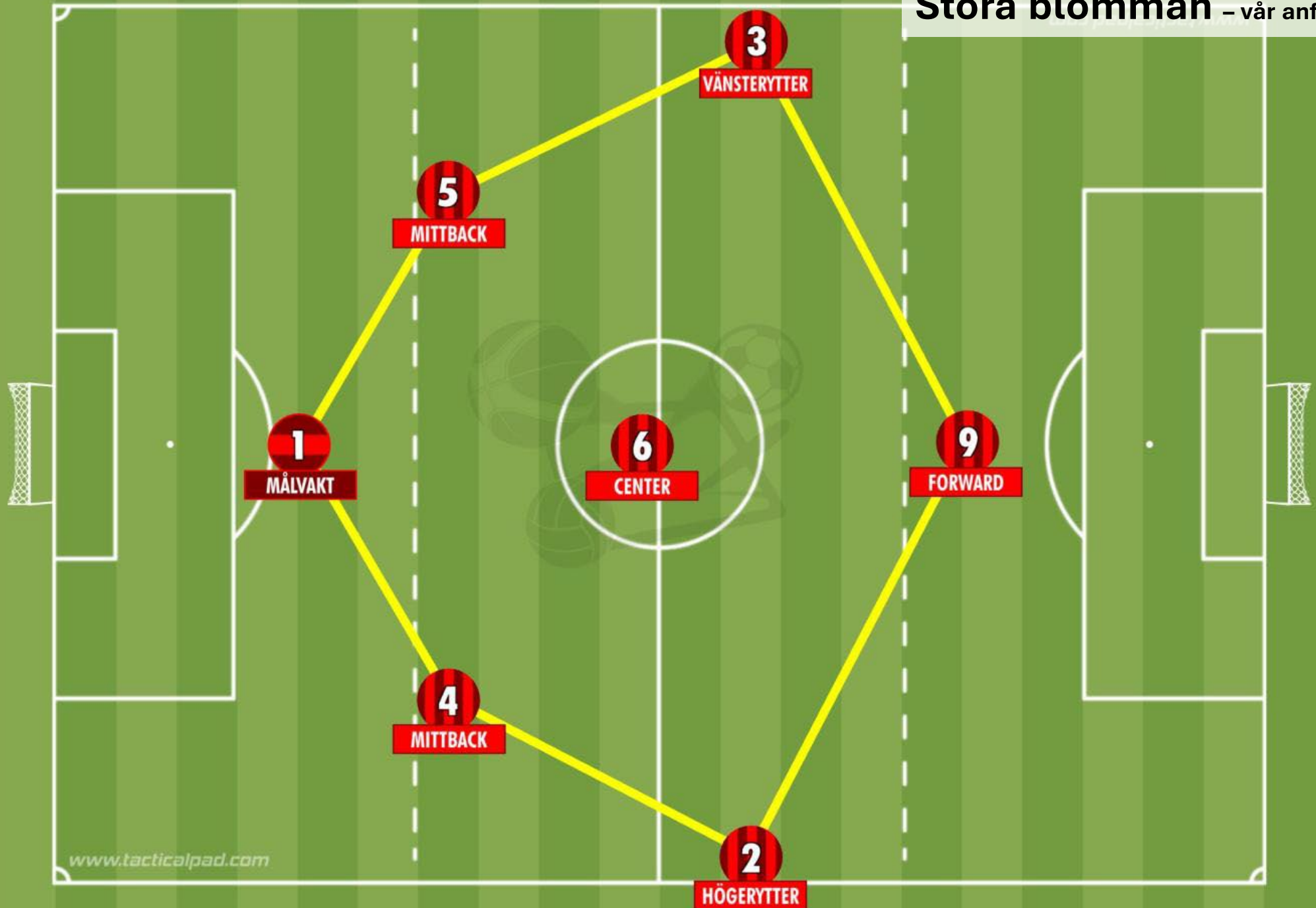
**Försvar:** Starta pressen direkt och jaga bollen högt upp

**Alltid:** Gör löpningar även utan boll – det hjälper laget

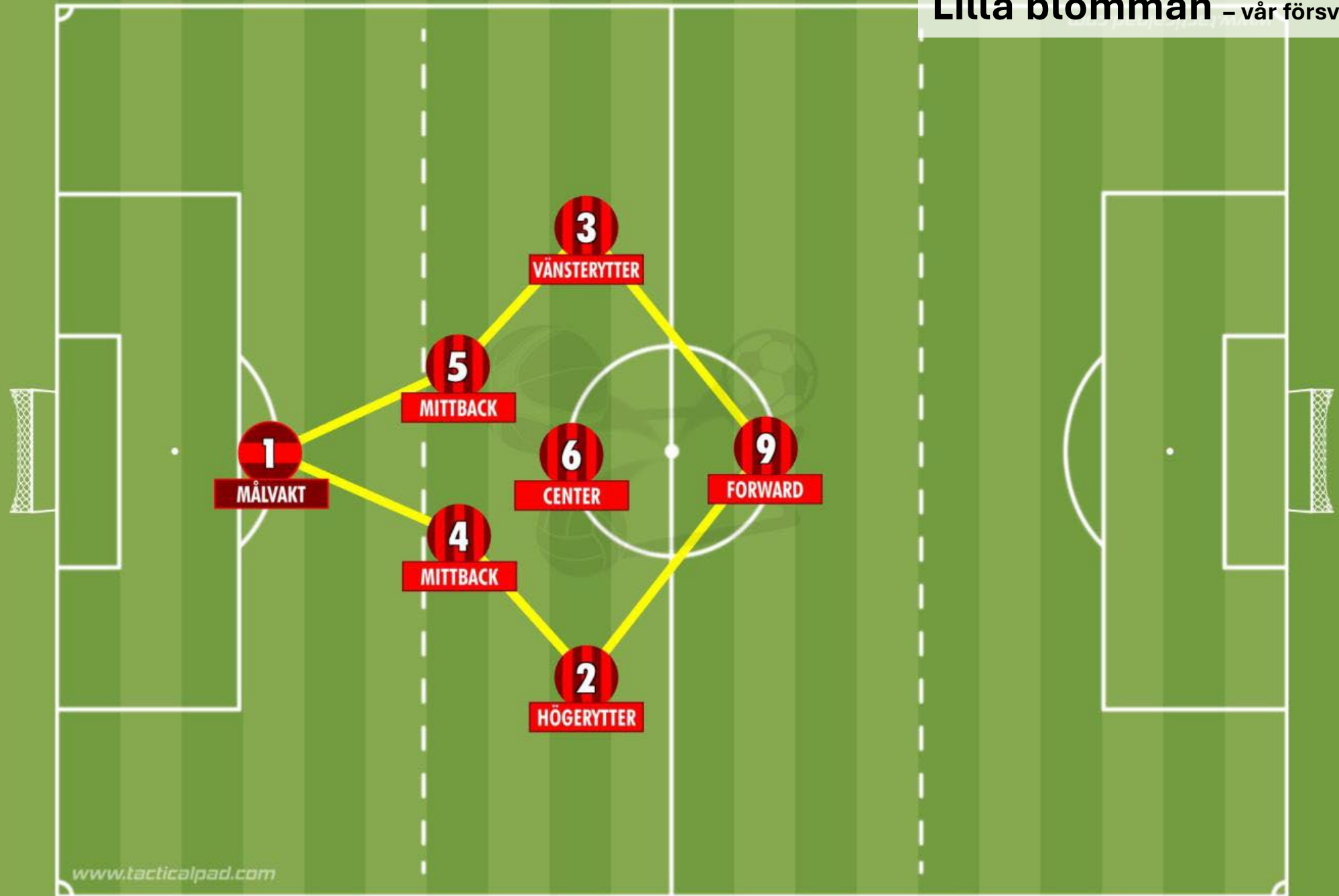


Forwarden håller också till i den centrala korridoren och har sitt ansvarsområde mellan mittlinjen och motståndarnas mållinje. Forwardens främsta uppgift är att göra mål när vi anfaller och jaga bollen när vi försvarar. Det är viktigt att forwarden inte går allt för långt hemåt för att hålla borta deras backar från att delta i deras anfallsspel. Då vi bara har en forward måste den vara beredd att jobba i sidled från sida till sida och erbjuda ett långt alternativ när backarna har bollen. När vi förlorar bollen är det forwardens uppgift att snabbt försöka vinna tillbaka den medan övriga spelare intar sina försvarspositioner.

# Stora blomman – vår anfallsformation



# Lilla blomman – vår försvarsformation



## De fyra S:en

### Spelbredd

**Spelbredd** betyder att vi gör planen stor i sidled. När vi anfaller vill vi sprida ut oss, särskilt med yttrarna som ska hålla sig nära sidlinjerna. Det gör att motståndarna också måste sprida ut sig, och då blir det mer plats i mitten för oss att passa eller dribbla. När vi försvarar vill vi göra tvärtom – samla laget i mitten så att det blir trångt där motståndarna helst vill spela. Då tvingar vi dem ut på kanterna, där det är lättare att vinna bollen.

### Speldjup

**Speldjup** handlar om att vi använder hela planens längd – både framåt och bakåt. I anfall betyder det att vi har spelare som går långt fram (som forwarden) och andra som stannar längre bak (som backarna). Då kan vi variera spelet, antingen spela korta passningar eller längre bollar i djupled. När vi försvarar vill vi ha spelare bakom bollen så att vi skyddar vårt mål. Vi får inte ligga för högt upp, för då kan motståndarna komma bakom oss.

### Spelavstånd

**Spelavstånd** betyder att vi har lagom avstånd mellan varandra. Om vi står för nära blir det trångt, och om vi står för långt bort blir det svårt att passa och hjälpa varandra. I anfall ska vi stå så att vi kan spela enkla passningar och alltid ha någon att passa till. I försvar ska vi stå närmare varandra så att vi kan jobba tillsammans, pressa snabbt och täcka ytor.

### Spelbarhet

**Spelbarhet** betyder att du hjälper kompiserna med bollen genom att stå rätt och vara redo att få en passning. Du ska ställa dig där ingen annan står, så att du är fri, och se till att det finns en tydlig väg mellan dig och bollhållaren. Du måste också vara vänd mot spelet så att du snabbt kan passa vidare eller driva bollen. När vi försvarar är spelbarhet att vara redo att pressa, täcka en yta eller hjälpa laget att vinna tillbaka bollen.

## Försvarsspel, *pressa utspel*

1. **Forwarden** pressar snabbt den back som får bollen
2. **Yttern på samma kant** håller bevakning på sin ytter
3. **Yttern på motsatt sida** försöker skära av möjligheten att byta kant och vara ett passningsalternativ framför mål om forwarden lyckas ta den
4. **Backar och center** stänger av ytorna centralt

www.tacticalpad.com



## Anfallsspel, utspel från målvakten

1. **Målvakten** börjar i mitten för att göra det svårt för motståndarna att pressa.
2. **Backarna** går ner vid sidan av målvakten vid kanten av straffområdet för att kunna ta emot bollen rättvända, med tid att hitta en passning innan motståndarna når dem.
3. **Centern** står precis utanför straffområdet, redo att snabbt återerövra bollen vid bolltapp.
4. **Yttrarna** placerar sig längre upp, i nivå med retreatlinjen.
5. **Forwarden** ställer sig vid mittlinjen för att hålla uppe backarna...

...Målvakten passar därefter till en back som driver bollen framåt. Backen ska sedan försöka passa till antingen forwarden som möter, yttern som gör sig spelbar längst sidlinjen eller centern i mitten. Om inget av dessa alternativ är tillgängliga är det klokt att byta kant via den andra backen eller målvakten. Om även den möjligheten är borta går det att bara skjuta upp bollen långt längst den egna kanten åt forwarden att jaga.



# Fokusområden

## Spelförståelse

## Pass och skott

**Prata med mun  
och kropp**

**Vara på tå  
och beredd**

**Försvara och  
stänga  
passningsvägar**

**Bollmottagning  
och bollkontroll**

**Visa sig och  
vilja ha bollen**

**Röra sig  
utan boll**

**Fasta  
situationer**

**Löpning och  
kondition**