

**Våra principer (oavsett val av formation)**

**Försvarsspel: Formen av vårt försvarsspel och Fas 1**

Värdera och fatta beslut om vilket alternativ.

**Formen (”the shape”)** , mittfältare och forwards gör överflyttar och jobbar med täckning av yta. **Skydda ytan framför vår mittbackar**. Noga i positionering för vår defensiva mittfältare (6:an), alltid skydda ytan framför våra mittbackar. Huvudregeln, bollen ska inte spelas mellan spelare till nästa lagdel.

Komprimering av laget, var kompakta över hela planen. Håll upp och tryck upp linjen när vi går till anfall. Noga med överflyttar i sidled för att skapa balans och defensivt täckning och understöd.

**Fas 1**, pressa inåt och stäng kanten.

**Signaler för att gå till Fas** **1?** när passningen i backlinjen är för dålig, för lös, hamnar på nedandsidan eller spelas nedåt i banan. När vi går i press, löp full fart under tiden som bollen är under förflyttning. Yttermittfältare läs av spelet och starta presspelet tidigt (tjuva meter) i maxfart.

**Press 3**, Vi ska vara övertaliga runt bollen i vårt försvarsspel i förhållande till motståndaren överallt. När bollen spelas genom en av våra linjer så följer vi med ner i ytan för att täcka och understödja i presspelet.

**Fas 3 (Skydda spelyta 3)**

Duellspel, en går på bollen tre (övriga) faller och skyddar ytan bakom.

Spelare i motståndarlaget opressade i spelyta 2 sjunk till straffområdet/halvmånen och stäng centralt, styr motståndare utåt. **Huvudregeln**, inga bollar mellan försvararna in i spelyta 3.

Värdera, fatta beslut och kommunicera.

Blockera samtliga möjligheter till skott.

Kom upp med hela laget när vi erövrar boll (För att komprimera laget och bli kompakta)

**Press 4 (fas 3)**, när vi ska försvara oss vid vårt straffområde i yttre korridoren. Ytterback, kliver ut i press, yttermittfältare kommer ner och blir understödsspelare och jobbar med täckning. Centralmittfältare kommer ner och täcker ytan så mittback kan ligga kvar i position. Om centralmittfältaren inte hinner ner i yta för täckning och understöd gör överflyttning i fyrbackslinjen. Flytta ut mittback och skydda mittbacksposition med centralmittfältare.

**Återerövring:** Vid förlorad boll så jobbar vi med **direktåtererövring**. De närmaste tre spelarna tar sig in i press så fort som det bara är möjligt. All press görs i maxfart. Direkt återerövring pågår intensivt 4-5 sek. Spelar sig motståndarna ur vår press så organisera vi oss enligt formen (tillbaks till formen) av vårt försvarsspel.

Fyrbackslinjen står kvar högt med sin linje när återerövring pågår.

Ytterback befinner sig i bortre inre yttrekorridor i förhållande till bollen när vi anfaller för att vara i bra position för att delta i direktåtererövring. (gäller 4-4-2) i 4-3-3 så hanteras detta av det centrala mittfältet och ytterbacken befinner sig i yttrekorridor.

**Håll laget kompakt.** En förutsättning för att klara av direktåtererövring är att vi lyckas hålla vårt lag kompakt över hela plan. För att klara det så behöver vi flytta vår backlinje upp i banan i så hög fart vi bara kan (gärna en maxlöpning). När vi spelar bollen upp i banan ta beslut och flytta upp enligt ovan. På så vis kommer vi ”knuffa” vårt mittfält och våra forwards upp i banan. På så vis är vi kompakta och i och med det har vi närmare in i varje situation.

**Anfallsspel: Uppspel via våra innerbackar** från uppbyggnadsytan.

**Ytterback sträcker laget**. För att vara spelbara när bollen når spelare i hålet. Är hålet stängt kom ner och erbjud alternativet att gå via yttrekorridor i spelyta 1.

Motsatt sida till bollen (YB) **balanserar (4-4-2)** spelar vi 4-3-3 så sträcker vi med båda.

**Hålet,** yttermittfält (4-4-2) offensiv innermittfält (8:orna) (4-3-3) kommer in i hålet vilket betyder i inre-yttrekorridor i spelyta 2 mellan motståndarens backlinje och mittfält.

**Båten**, ena innermittfältare hämtar bollen i båten skapa förutsättningar för djup i spelet med övriga mittfältare. Sträck laget även centralt. Variera med att gå ut i hörnet av båten och då droppa andra centralmittfältaren för att ge yta till yttermittfältare i hålet.

**Spelarbarhet** på samtliga spelare när vi erövrat bollen och ska starta vårt anfallsspel behöver vara hög. Viktigt att vi har en god rörelse och erbjuder alternativ i samtliga spelytor. Avgörande är att använda hela spelytan. Speldjup och spelbredd.

Possessions syfte att flytta på motståndaren för att skapa möjlighet att spela bollen in i nästa spelyta. **Huvudregeln** spela bollen till en lagkamrat när ni har möjlighet, enkelheten är svårigheten. Beslutsfattning, spela bollen in i nästa spelyta när läget kommer.

Vi ska sträva efter 100% träffsäkerhet i vårt passningsspel. Vi ska vid samtliga tillfällen värdera och fatta bra beslut i vårt passningsspel. Behålla bollen inom laget är vår högsta prioritet.

**Forwards arbetar tillsammans**, skiftar platser med varandra. Erbjuder hot i spelyta 3 samt en uppspelspunkt i spelyta 2.

**Hota i djupled**, sträcklaget för att skapa chanser men även ytor för våra mittfältare.

Variationär en viktig nyckel för att ta sig in i spelyta 3, använd yttrekorridor, inre yttrekorridor samt fötter på forwards centralt. Rörelsen hos samtliga spelare ska bygga på att ta sig in i en lediga ytor.

**Spelvändningar**, använd planens fulla bredd.

**V och H zon 1**. När vi befinner oss i dessa zoner ska vi söka möjlighet till spelvändning mot motsatt sida och zon 2 (ytterforward, yttermittfältare alternativ till ytterback)

4-3-3 ytterforwards håller **spelbredd i uppbyggnadsfas,** högt i spelyta 2. Ge plats för ytterback att komma upp högt i spelyta 1 för att kunna ta sig in i spelyta 2.

När vi befinner oss centralt eller högt i spelyta 2, kom in centralt och erbjud alternativ i spelyta 3.

Vid **kantkombinationer** (4-3-3), forward på motsatt sida kommer in nära den centrala forwarden. Ytterback kommer upp högt i spelyta 2 för att hålla bredden i spelet.

**Inläggsspel:** Kombinera i ytterzon så vi kan slå inlägg så nära straffområdeslinjen som möjligt. Sök variation i spelet. Ytterback kan attackera i inre yttrekorridor samt i yttrekorridor. Samma gäller forwards eller mittfältare. Tappar vi fart i kombinationsspelet utmana med djupledshot i spelyta 3 i inre yttrekorridor. Gärna från centralmittfältare

**Assistytan,** vi ska söka oss till zonen vi kallar för assistytan. Vi tar oss dit via kant kombinationer. Offensivmittfältare alternativt ytterforwards strävar mot assistytan.

Zon 1 (första stolpen) och zon 2 (bortre stolpen), tydliga löpningar in i dessa zoner primärt syfte att göra mål, sekundärt syfte att tvinga ner motståndarens försvarslinje och ge möjlighet för avslut i zon 3 (snett bakåt upp mot straffområdeslinjen i hörnet på nedre delen av halvmånen).

Inläggen ska servas med hög fart in i dessa zoner.

**Attack i spelyta 3: Signalen** till övriga i laget att vi går till attack är när någon av mittfältarna spelar in bollen på fötterna på forwards för att sedan få den tillbaka.

Mittfältare och forward erbjuder djupleds och väggspelsalternativ i inre yttrekorridor och centralt. Ytterback spelbara i yttrekorridor för avlastningspass och möjlig attack i yttrekorridor i nästa våg. Ytterback på motsatta sida som vi attackera placerar sig i inre yttrekorridor 10-15 m framför innerbackarna. Redo att vinna eventuella andra boll eller kom till yttrekorridor för att skapa 2-1 läge tillsammans med yttermittfältaren.

**Omställningsspel: (offensivt)**

När vi har möjlighet att gå på omställning/kontring. Gör bedömning om vi har läge för att skapa målchans. Spela bollen framåt till spelare med hög fart. Spelare som deltar i omställning ta maxlöpning, bollen spelas i ytan framför spelare med hög fart, släpp sedan till nästa, nästa osv… När vi har bestämt oss så går vi 100% för att komma till avslut. **OBS !!** den spelare som erövrar bollen välj ett enkelt första pass gärna på en forward och tillbaka till en central spelare som driver omställningen.

Viktigt att vi flyttar med oss hela laget upp i banan (halvaplan) för att hålla laget kompakt. Då är vi väl förberedda att kliva in i direktåtererövring om vi tappar bollen.

**Omställningsspel (defensivt)**

Vid tappad boll och direkt återerövring inte är aktuellt, samtliga spelare så snabbt som det bara är möjligt (maxfart) placera er på rätt sida bollen, återskapa formen så fort som möjligt.

Bromsa farten på eventuella offensiva omställningar hos motståndaren. Inga chansbrytningar, styr, bromsa och samla ihop laget. Så många spelare som möjligt på rätt sida boll. Tvinga motståndaren ut mot någon av kanterna.

**Målvakterna**

**Defensivt:** Ta en position tillräckligt långt ut för att agera försvarsspelare när bollen spelas in tidigt i spelyta 3.

Styr försvarspelet med god kommunikation, ge information och delge eventuella hot.

Straffområdet är erat. Dominera i luftrummet och var aggressiva vid inspel eller frilägen.

**Offensivt: Delta i uppbyggnadsfas** med fötter, ständigt spelbar.

Ge stöd och avlastningen till våra mittbackar

Vid eventuella längre bollar så ska dessa **landa i ytterzon på halvaplan** hos ytterforward, yttermittfältare eller ytterback.

Målvaktsutkast**, förflytta er snabbt ut till straffområdeslinjen** för att sätta igång spelet på spelare i rörelse och på våg upp mot spelyta 2.

Det kan även vara ett alternativ att kasta bollen till våra yttermittfältare i hålet eller högt i spelyta 2.

**Insparkar:** Bollen skall spelas in mot ytan mellan motståndarens ytterback och innerback. Utespelarna överbelastar genom att flytta dit två forwards och en yttermittfältare (offensivnnermittfältare i 4-3-3). När bollen lämnar målvaktensfot förflyttar sig ytterbacken tillsammans med en mittfältare (defensiv mitfältare i 4-3-3) för att vinna andra bollen. En av forwards går på bollen den andra går i djupled. Yttermittfältaren (offensiva innermittfältaren 4-3-3) hotar i djupled. Vi överbelastar på den sida vi bedömer är motståndarens svagaste alternativt den vi bedömer är vår starkaste.

**Utsparkar:** Används i första hand vid omställning/kontring.

Ex. efter nedplockat inlägg **förflytta er ut till straffområdeslinjen så snabbt ni kan**, besluta om utkast eller utspark. Vid beslut utspark sikta på att bollen ska landa 5-10 m bortanför den löpande omställningsspelare.

Utspark vid uppställt försvarsspel. Utsparken ska landa i inre yttrekorridor mellan innerback och ytterback. Vi överbelastar med samma principer som vid inspark. (se ovan)