

Ope F17/Dam 2



Spelidé och rollbeskrivning 2025

Tanken är att det här häftet ska underlätta förståelsen för hur vi ska spela och agera i vissa situationer. Det går inte att få med allt som händer och sker. I slutändan är det DIN spelförståelse och DINA beslut på planen, i de situationer som uppstår, som avgör hur spelet ska fungera. Grunduppställningen vi utgår från kan justeras utifrån tillgängliga spelare och motstånd. Principerna och sättet att spela ska ändå vara samma. Om det är något du inte förstår – FRÅGA!

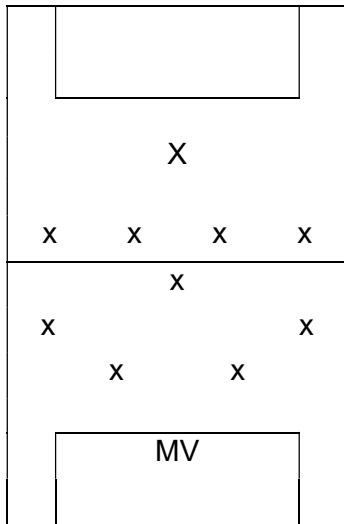
Anfallsspel

Mål:

- Ta oss förbi motståndarnas lagdelar (vinna spelytor)
- Hitta rättvända spelare i spelyta 2.
- Spela in bollen bakom motståndarnas backlinje (Spelyta 3).
- Skapa målchanser - Avsluta anfallen - Göra mål

Utgångspositioner:

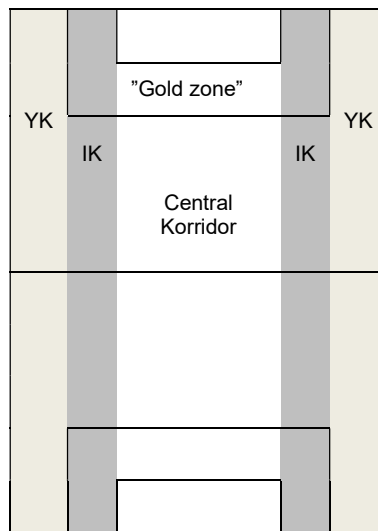
4-1:4-1 (kan i vissa matcher ändras till
4-2:3-1 eller 4-4-2)



Offensiva "korridorer".

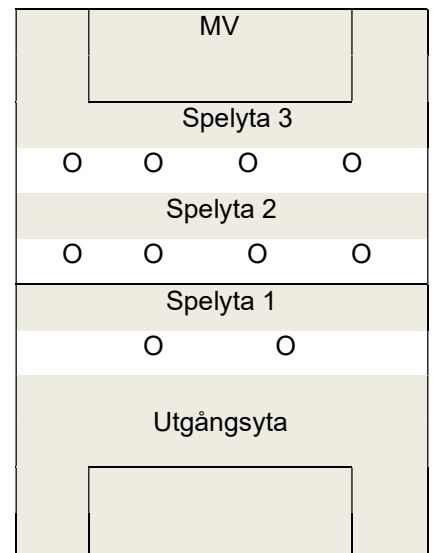
YK = Yttre korridor

IK = Inre korridor



Förklaring av spelytor

(Ringar är motståndarlag här)



Arbetsätt:

- Uppfylla grundförutsättningarna (Speldjup, spelbredd, spelavstånd, spelbarhet)
- Uppspel från backlinjen. Brett mellan mittbackar. Ytterbackar håller bredd.
- Varierad speluppbyggnad. Korta eller långa uppspel beroende på situation/motståndares press.
- Sträva efter att hitta passningar till spelare i rörelse. Helst rättvända spelare.
- Hitta spelvändningar. Första tanken vid spel från en kant till central korridor ska vara att hitta en lösning på andra kanten eller att ta bollen framåt.
- Djupledsspel (Längre passningar diagonalt mot motsatt inre korridor. Korta instick centralt)
- Försök passera motståndarnas lagdelar med säkra passningar.
- Flytta upp laget. Rätt avstånd mellan lagdelar.
- Försök hitta rättvända spelare vid inkast. Tveka inte utan kasta när möjligheten finns.

Viktigt:

- Spelbarhet. Sök bollen halvt eller helt rättvänd. Försök bli rättvänd så ofta du kan.
- Ta med bollen till ny yta så ofta du kan. Passa till ny yta så ofta du kan.
- Fart i passningar. Extra viktigt när vi ska vinna spelytor och i spelvändningar för att ge varandra tid.
- Leta inte den svåra passningen om det finns en enkel som sätter medspelare i bra läge.
- Våga driva boll och utmana med fart. Skapa numerära överlägen om möjligt!
- Avsluta anfallen när chansen finns. VÅGA avsluta.
- Fyll på med spelare i boxen och gå på returer.
- Snabba omställningar från försvar till anfall vid bollvinst. Försök ta boll framåt. Se kontring.
- Orientera sig på planen. Veta var medspelare och motspelare finns.

Försvarsspel

Mål:

- Försök vinna boll eller fördröja motståndarnas anfall.
- Förhindra spel framåt för motståndarna.
- Hålla motståndarnas mittfältare och forwards felvända.
- Förhindra målchanser för motståndarna.

Arbetssätt:

- Börja försvara högt på motståndarnas planhalva. Kliv fram direkt när boll rullas ut. Gäller vid boll hos deras mv.
- Den forward som sätter första press försöker tvinga motståndarna att välja en sida.
- Grundregeln är sen att styra motståndarna **inåt** på off. planhalva och **utåt** på egen planhalva.
- Försök vinna tillbaka bollen direkt om vi tappar bollen i anfall. (*Direkt återerövring*). Närmaste tre korridorer samarbetar.
- Sätt press direkt på motståndarnas bollhållare. Närmaste spelare gör detta. De spelare som är närmast ger understöd/täckning och jobbar framåt, Minst 2 i backlinjen faller hem några meter först för att skapa möjlighet att jobba framåt om motståndarna passerar vår första press.
- **Överflyttning** (Avstånd inom lagdelen) och **Uppflyttning** (Avstånd mellan lagdelarna)
- I vissa matcher kan vi välja ett lite lägre försvarsspel, men principerna är samma.

Viktigt:

- Erövra boll när vi KAN.
- Offensivt försvarsspel när vi har täckning bakom. Våga kliv fram och lita på varandra.
- Rätt fotställning i försvar mot rättvända spelare. Beredda att vända.
- Rätt pressteknik. Kom nära! Ta dig in i deras "trygghetszon" (gör dem osäkra)
- Sätt pressen så att du skär av en passningsväg för motståndaren.
- Styr motståndare mot ditt understöd
- Var beredda att ta djup ("falla") snabbt med backlinjen om vi inte har nog bra press på bollhållare.
- Målvakt täcker upp bakom backlinje & minskar spelyta 3. Anpassa positionen efter var bollen är.
- Våga bryt framför och sätta brytpass med ett tillslag när du kan.
- Försök ta position så att vi kan jobba framåt i försvarsspelet så ofta som möjligt.
- Kommunikation, organisation, disciplin
- Snabba omställningar från anfall till försvar. Både mentalt och med löpningar hem.
- Se till att komma nära varandra och göra planen liten när motståndarna har bollen.

POSITIONER

Målvakt

Defensivt:

- Högt utgångsläge när bollen är på offensiv planhalva. Du ska kunna vara först på bollen om det kommer en tidig längre passning bakom våra försvarare.
- Fullfölj ditt beslut om du väljer att kliva ut vid djupledsboll mot oss.
- Position närmare målet ju närmare vårt mål bollen är.
- Position nära mållinjen vid spel utanför vårt straffområde – skottläge.
- Prata och styr medspelarna för att vara aktiv själv och skapa trygghet för medspelarna.
- Aktiv och delaktig i matcherna även när det är lite att göra.
- Prata och styr spelarna framför dig.

Offensivt:

- Sträva efter att hitta våra backar eller defensiv mittfältare med utkast och/eller inspark.
- Leverera boll så att medspelarna kan bli rättvända. Kommunika när du levererar boll.
- Se till att du finns med som ett spelbart alternativ när spelare på egen planhalva behöver hjälp.
- Minimera riskerna och lyft bollen längre när det ej går att hitta fri medspelare som kan göra något konstruktivt med bollen. Bedöm om risken du tar är värd vinsten vi kan få av det.
- Orientera dig så att du kan ta snabba beslut.
- MV är den som startar anfallen så ge medspelarna en bra möjlighet att fortsätta anfallen bra.
- Prata och styr spelarna framför dig.

Mittbackar

Defensivt:

- En går på boll och den andre faller in bakom vid längre uppspel. Kommunika!
- Våga kliv framför och bryt vid läge. Den andra mittbacken och ytterbackar täcker upp bakom.
- Håll försvarslinjen så att inte ytterbackar kommer nedanför.
- Våga kliv fram på motståndares mötande forward och håll den spelaren felvänd.
- Värdera när vi ska kliva framåt eller "falla".
- Styr motståndarna ut mot kanterna.
- Kommunika med spelarna framför eftersom ni ser hela planen.
- Tuff och bestämd i närkampssituationerna.
- Vara beredd att ta ytterbackens plats vid behov.

Offensivt:

- Gå brett (ca 30 meter från varandra) och halvt rättvänd när vår målvakt har boll.
- Fördela spelet till ytterbackar eller mittfältare. Våga hitta uppspel centralt.
- Undvik rak passning till "balansspelare" vid kort avstånd. Sök hellre offensiv mitt om det är trångt.
- Lyft boll mot forward om det inte finns en enkel kortare passning.
- Spela med marginal. Ta rätt beslut när det ska vara korta eller långa uppspel.
- Våga kliv fram i planen med boll om det finns läge för det. Följ med upp.
- Närmaste mittback ger spelalternativ bakåt vid eget inkast.
- Orientera dig så att du kan ta snabba beslut.
- Gör dig spelbar för ytterback på din sida så att vi kan rulla bollen i backlinjen. "Vila med boll".

Ytterbackar

Defensivt:

- Täpp till ytan fram till mittfältare framför dig. Flytta upp när bollen är på din sida.
- Flytta över i sidled om bollen är på andra kanten. Samarbete med närmaste mittback.
- Titta in på mittbackar så att du inte ligger nedanför dem.
- Position 1–2 meter bakom din spelare vid markering på inkast.
- Håll motståndarna felvända. Våga kliv framför vid läge.
- Aggressiva utan att komma in för fort och riskera att gå bort dig mot rättvänd spelare.
- Sätt press och hitta rätt pressavstånd.
- Fall ner och centrera vid längre boll mot mittback.

Offensivt:

- Gör dig spelbar och visa att du vill ha boll när målvakt eller mittback har bollen.
- Flytta upp och ge understöd till yttre mittfältare när bollen är på din sida.
- Sök rättvända eller halvt rättvända mittfältare eller forwards med uppspel (vinkelpass).
- Våga rulla bollen mellan varandra i backlinjen om vi inte hittar öppningar framåt. "Vila med boll".
- Hitta tidiga pass diagonalt bakom motståndarnas backlinje om de spelar högt.
- Våga ta yta själv och fyll på när läge finns för det. Ta bollen framåt och inåt mot inre korridor på offensiv planhalva för att skapa möjlighet till vinkelpass ut till spelare i ytterposition.
- Flytta in mer centralt när någon annan back fyller på i anfall.

Balansspelare (def mf)

Defensivt:

- Orientera dig i försvarsspelet så att du ser var de farliga ytorna finns som behöver täckas.
- Ta position mellan och strax framför våra mittbackar vid utspark från motståndare. Jobba så mycket som möjligt i central korridor. Täck upp ytan mellan mittbackar och offensiva mittfältare.
- Var beredd att falla ner mellan mittbackarna om en av dem behöver ge understöd på kant.
- Bilda trianglar med offensiva mittfältare och ge dem understöd.
- Förhindra skott centralt utanför vårt straffområde.
- Samarbete och kommunikation med mittbackar och offensiva mittfältare.

Offensivt:

- Orientera dig tidigt för att se var medspelare och motståndare finns.
- Viktigt med rätt spelavstånd till både spelare framför och bakom.
- Aktiv att söka boll halvt eller helt rättvänd när mittback eller ytterback har boll (även inkast).
- Aktiv att söka boll från målvakt om motståndarna skär av våra backar.
- Aktiv för att ge ett understöd rättvänd vid spel till offensiva mittfältare och forwards.
- Försök hitta spelvändningar på ytterbackar och spelare i ytterposition.
- Passa boll i djupled till forwards eller offensiva mittfältare om du hittar vinklar i passningarna och passerar motståndarnas mittfält.
- Våga följ med framåt i anfallen.

Offensiva centrala mittfältare

Offensivt:

- Sök boll från backlinjen och balansspelare i spelyta 2.
- Försök skapa stora trianglar och vinklar på mitten när du söker boll.
- Försök bli rättvänd med boll. Ta fram bollen med fart.
- Spela enkelt när du är felvänd. (Tillbakaspel)
- Ge understöd till felvänd forward eller yttermittfältare. Följ med i anfallen.
- Våga löpa i djupled på motsatt sida in i spelyta 3 när annan offensiv mittfältare har boll rättvänd.
- Ge alternativ i djupled om forward kommer ner och möter.
- Utmana motståndarnas backlinje med boll och sök instick till forward eller andra off.mf.
- Sök eget genombrott eller avslut om det inte går att hitta bra passningsalternativ.
- Följ med in i "Gold zone" vid inspel från kanterna.
- Våga avsluta!

Defensivt:

- Våga kliva fram i pressen.
- Jobba mycket med överflyttningarna så att er lagdel sitter ihop.
- Stötta upp centralt om pressen sätts på motsatta sida (gäller yttre mf).
- När en off.mf. kliver fram ska övriga mf ligga snett bakom och täcka ytor beredda att kliva fram.
- Våga kliv fram och pressa hårdare när motståndarnas försvarare får passningar och situationer som är svåra att hantera. (t.ex. hårda och/eller höga passningar)
- Fortsätt att ta jobbet hemåt även när du blivit passerad.

Yttermittfältare

Offensivt:

- Yttermittfältare ser till att samarbeta med sin ytterback. Om ytterback går in ligger ansvaret för bredd på yttermittfältare på den sidan. Gå in i banan om ytterback kommer på överlappning.
- Utmana så mycket som möjligt på utsidan och försök komma runt din motståndare. Håll farten när du är förbi. När backarna börjar "tjuva" på utsidan kan du välja insidan för att gå förbi.
- Skär in mot mål när du är förbi för att komma till eget avslut eller ett kortare inspel från inre korridor till forward eller offensiv mittfältare. VÅGA ta eget avslut vid läge.
- Variera ibland med tidiga inspel från yttre korridor efter marken mellan målvakt och backlinje.
- Kolla att det finns spelare i eller på väg in i "Gold zone" när du slår inlägg.
- Ta löpningen in mot målet när det kommer tidiga inlägg eller inspel från motsatt kant.

Defensivt:

- Följ planen för hur ni ska pressa (Inåt eller utåt)
- Stötta upp centralt om pressen sätts på motsatta sida.
- När en off.mf. kliver fram ska de övriga ligga snett bakom och täcka ytor beredda att kliva fram.
- Våga kliv fram och pressa hårdare när motståndarnas försvarare får passningar och situationer som är svåra att hantera. (t.ex. hårda och/eller höga passningar)
- Fortsätt att ta jobbet hemåt även när du blivit passerad.

Forward (Det mesta gäller även vid två forwards)

Offensivt:

- Möt bollen framför motståndarnas mittbackar. Tydlig med var du vill ha bollen.
- Kom ner vid läge och sök boll för att komma rättvänd mot backar.
- Lås fast och skydda bollen när vi är lite "långa" så att resten av laget hinner komma upp.
- Erbjud spelalternativ i vinkel och halvt rättvänd för medspelare som kommer bakifrån och utmanar motståndarnas backlinje. Sök väggspel eller att få korta instick centralt.
- Forward måste alltid finnas framför mål ("Gold zone") vid läge för inlägg/inspel från kanten.
- Håll kvar yta framför dig vid läge för inlägg/inspel. Ha inte för bråttom in så att du dödar ytan.
- Se till att ha rörelse efter pass för att inte bli stillastående och låst i mitten.
- Försöka hitta snabbt spel med 1 eller 2 tillslag i närheten av motståndarnas straffområde.
- Våga ta boll framåt och visa mod när du är rättvänd.
- Våga avsluta!
- Gå på returer!

Defensivt:

- Sätt press för att förhindra långa uppspel från motståndarnas mittback.
- Forward som sätter första press försöker styra motståndarna att spela till en sida.
- Tålamod i pressen. Följ planen för hur högt vi ska pressa.
- Våga kliv fram och pressa hårdare när motståndarnas försvarare får passningar och situationer som är svåra att hantera. (t.ex. hårda och/eller höga passningar)
- Gå hela vägen när du går in i en situation. "När man kör så kör man"
- Undvik att pressa helt på egen hand mot samlad backlinje när inte övriga laget hunnit flytta upp. (Slösar kraft)

ÖVRIGT

Kontringar

Målet är att jobba med **kollektiv kontring** vilket innebär att vi måste ha flera spelare som löper med framåt i kontringen (minst 3 spelare).

Första tanken vid bollvinst är att få ut bollen till spelare på kant som gör sig spelbar.

Spelaren som får boll passar tidigt upp bollen till forward eller tar bollen snabbt framåt och driver in centralt.

Vid pass till forward från kanten sätter forward tillbaka till löpande spelare centralt eller på andra kanten.

Viktigt att den spelare som får boll rättvänd tar in bollen centralt och att de andra spelarnas löpningar sker så att vi får alternativ både till höger och vänster. Jobba med överlappningar och korslöpningar.

Bollhållare måste utmana motståndarnas försvar så att vi skapar bättre lägen för de som löper utan boll.

Tajming i löpningarna är viktigt så att vi har möjlighet att ta maxlöpning när bollen spelas in i spelyta 3.

Ibland händer det andra saker som inte finns medtaget i det här häftet. Som vi skrev om redan på första sidan är det ju ändå din egen och dina lagkamraters spelförståelse, speluppfattning, teknik och fysik som avgör hur du kan lösa de problem som dyker upp.

SAMMANFATTNING – NYCKLAR

Offensivt (anfall)

- MOD i anfallsspelet. Våga utmana och avsluta.
- Kommunera och hjälp varandra offensivt!
- Se till att du agerar med en ny rörelse efter varje passning du gör.
- Ta med bollen framåt när du kan. Våga "ta" fri yta.
- Ta hjälp av understöd hemåt när det är stängt framåt. Hitta ny väg framåt.
- Sök spelvändningar så att vi hittar nya fria ytor.
- Hitta passningar till rättvända spelare så ofta som möjligt.
- Sök bollen så du kan bli rättvänd så ofta som möjligt.
- Ge snabb hjälp till felvända spelare. (Ge understöd hemåt i planen)
- Passa boll till spelare i rörelse så ofta som möjligt. (Framför spelare)
- Spelare utan boll ska ge alternativ till bollhållaren och den som är på väg att bli bollhållare. Starta rörelse för att underlätta för bollhållare. Tydlig med var du vill ha boll!
- Avsluta anfallen!
- Orientera dig så att du kan ta snabba beslut (passa, driva, skjuta m.m.)
- Var bestämd i det du gör! (Passningar, dribblingar, skott, ta yta m.m.)

Defensivt (försvar)

- MOD i försvarsspelet. Våga trycka till och täcka skott.
- Kommunera och hjälp varandra defensivt!
- Den som är närmast motståndarnas bollhållare sätter snabb press när vi tappat bollen. Vi siktar på att vinna tillbaka bollen så fort vi kan.
- Våga spela offensivt försvarsspel utan att gå in för hårt och riskera att gå bort dig.
- Försök så ofta du kan sätta dig i lägen där du får jobba framåt i försvarsspelet.
- Håll laget kompakt och spelare nära varandra i försvarsspelet = Se till att det är nära mellan lagdelar (uppflyttning) och inom lagdelar (överflyttning)!
- Håll motståndarna felvända så ofta som möjligt!
- Var bestämd i det du gör! (Brytningar, tacklingar m.m.)
- Orientera dig även i försvar. Se boll OCH spelare.

Allmänt

- Se till att gå in i situationerna. Gå mot bollen i både anfall och försvar.
- TRO på det DU och VI ska göra.
- Positivt och konstruktivt snack som leder till att vi gör varandra bättre!
- OM det någon gång kommer en kommentar som upplevs som negativ – Svälj det och gå vidare. Inga diskussioner under spelets gång. Ta det vid rätt tillfälle.
- Hjälp varandra att HA ROLIGT när ni spelar!