



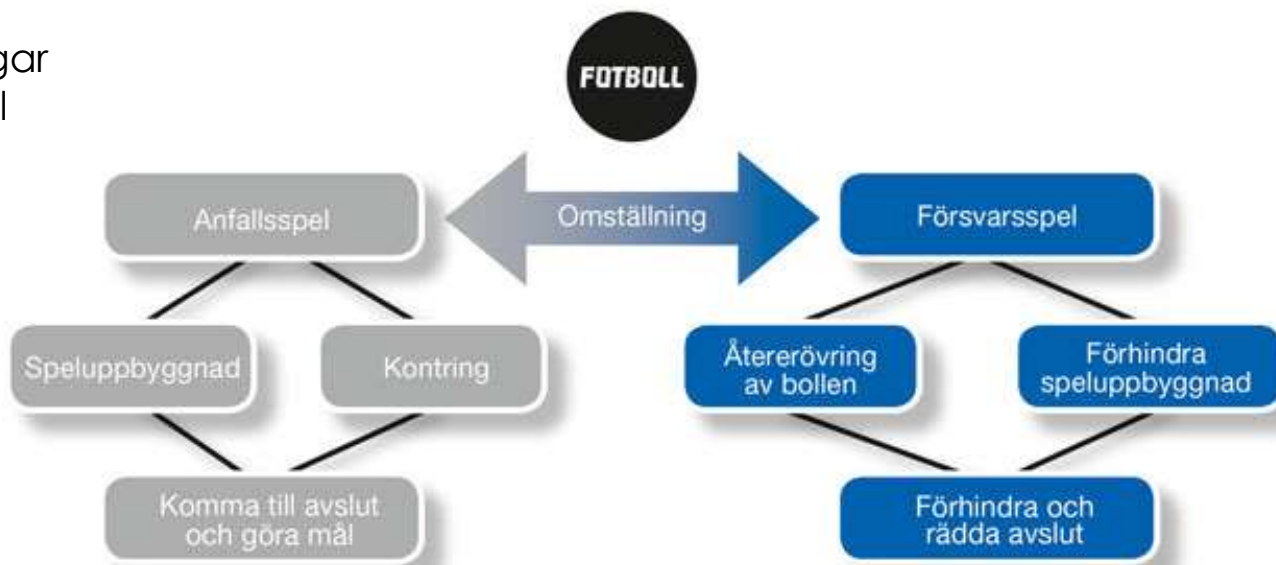
ARBETSSÄTT GRUNDER SAXDALENS IF HERR 2025

Utgångspositioner Arbetssätt

TEORI

Fotbollens skeden

En fotbollsmatch består av
Anfallsspel
Omställningar
Försvarsspel

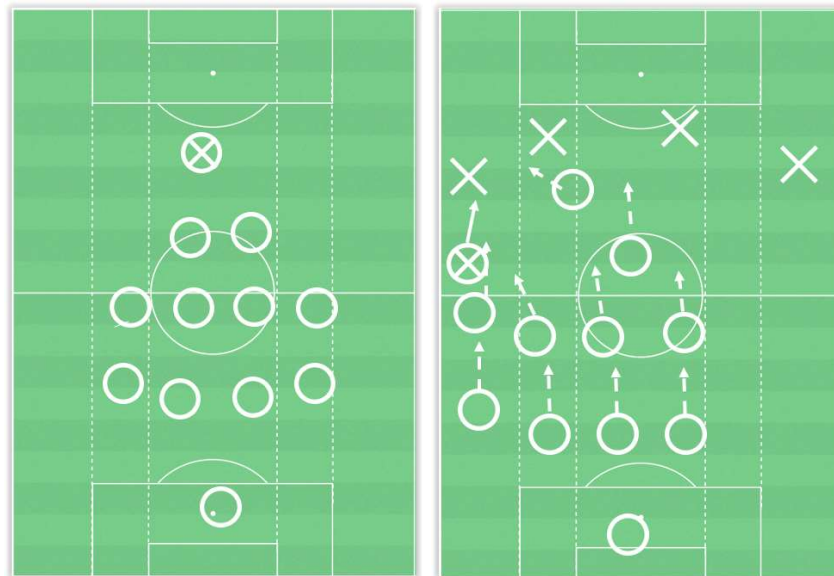


ARBETSSÄTT- FÖRSVAR

UTGÅNGSPOSITIONER I FÖRSVAR 1-4-4-2



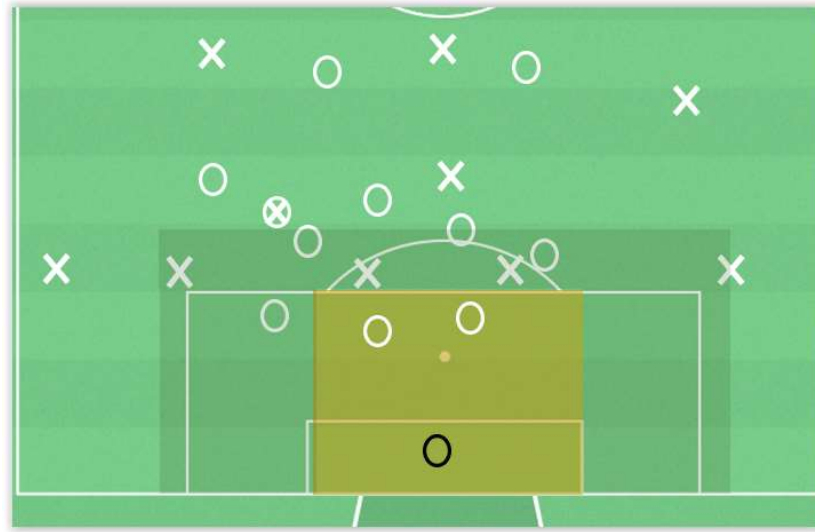
- ▶ Försvar i 3 korridorer
- ▶ Behåll avståndet mellan lagdelar Centrering, Överflyttning, Uppflyttning, Nedflyttning
- ▶ Positions försvar – vi förhåller oss främst till medspelare och bollen
- ▶ Vid bollförlust i spelyta 2 och 3 prioriterar vi direkt återerövring (Hård press på bollhållare).
- ▶ Vid bollförlust i utgångsyta och spelyta 1 prioriterar vi indirekt återerövring (Retirera, gruppera stäng yta)



ARBETSSÄTT- PRESS POSITIONSFÖRSVAR



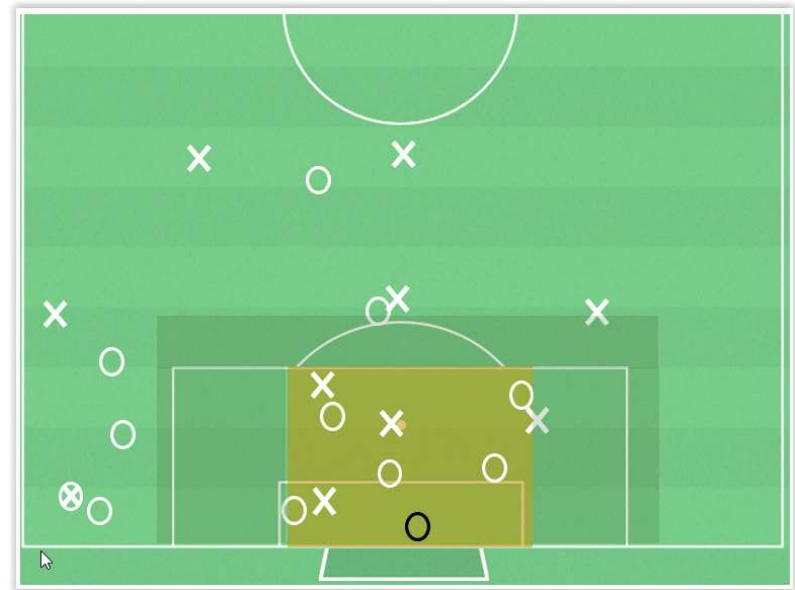
- ▶ Spelare närmast bollhållaren sätter press(1:a försvarare) Snabbt in i press ej ta boll! Lagomt pressavstånd, pressa åt en sida.
- ▶ Spelare närmast förste försvarare ger understöd resterande täcker ytor
- ▶ Aggressiv press om felvänd spelare, tvinga bakåt!
- ▶ Låt dom spela utanför/framför oss. Förhindra bollar genom mitten
- ▶ Triggers för press:
 - 1) Boll i luften
 - 2) passning i luften
 - 3) Lång passning i sidled
 - 4) Felvänd bollhållare
 - 5) Misslyckad passning mottagning



ARBETSSÄTT- FÖRSVAR FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT



- ▶ Viljan att vara **först på bollen** är helt avgörande!
- ▶ Alltid tre utespelare centralt framför mål.
- ▶ Om vi måste "rensa" bort bollen så spelas den snett framåt mot närmaste kant, för forward att samla upp.
- ▶ Samarbetet mellan målvakt och utespelare är av yttersta vikt.



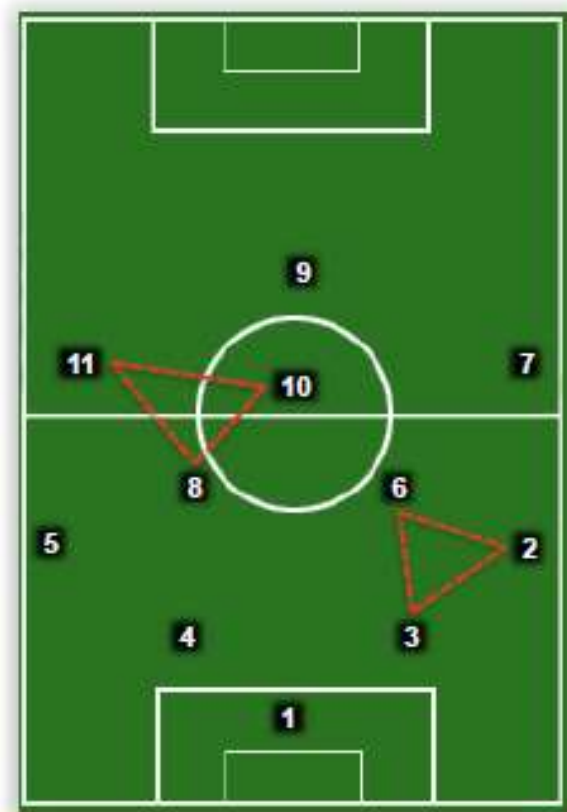
ANFALLSSPEL-SPELUPPBYGGNAD

ETABLERING

UTGÅNGSPOSITIONER I ANFALL



- ▶ Vi anfaller i alla 5 korridorer, Se till att vi uppfyller grunderna **spelbar**, **spelavstånd**, **spelebredd** och **speldjup**. Sträva efter rörlighet, passningskvalité, bolltempo.
- ▶ Passningar spelas i största utsträckning **framför** medspelaren.
- ▶ Spelare som **möter** gör detta halvt rättvänd och **vänder** med bollen när detta är möjligt. Söker **tillbakaspel vid behov**, bollhållaren ska alltid ges understöd.
- ▶ När en spelare möter ska en annan ge sig iväg i **djupled**.
- ▶ Startar vi anfall via vår backlinje strävar vi efter att spela via vårt mittfält med stor säkerhet och högt bolltempo.
- ▶ När vi lyckas få bollhållaren **rättvänd** högre upp i plan är detta en **signal** till övriga spelare att **attacker**a ytorna bakom backlinje, på kanterna och mellanrummet **med fart**.
- ▶ Är våra mittfältare hårt markerade kan vi **söka nummer 9 med en längre passning** eller spela bakom motståndarens backlinje. Våra **centrala mittfältare** (6 / 8 / 10) ger understöd, ger passningsalternativ i djupled och är beredda på att vinna andrabollar.
- ▶ I Uppbyggnadsfas vill vi att yttermittfältare (7 / 11) på bollsida **breddar** och håller upp. Närmsta **centrala mittfältare** (6/8) **möter och agerar spelvändare** medan övriga mittfältare trycker upp och ger understöd till Nummer 9.
- ▶ Nummer 9 tar utgångsläge centralt och tar så mycket djup framåt som möjligt.



ANFALLSSPEL - PASSNINGSORIENTERING



Sträva efter att med kontroll spela bakom motståndarens lagdelar.

Hitta passning mot en så låg siffra som möjligt där spelaren kan ta emot med kontroll. I sista hand spela till lägre siffra

Med andra ord!

Passning framåt till medspelare som kan ta emot bollen med kontroll.

Annars bakåt

Spela med låg risk i första hand



ANFALLSSPEL KOMMA TILL AVSLUT

Vi vill ta oss in i assistytan för att spela den sista passningen från denna yta in i Golden Zone där dom flesta mål görs



PLANENS INDELNING



Hög press
Laget startar press i
sista tredjedelen

Mittplanspress
Laget startar press i
Centrala tredjedelen

Låg press
Laget startar press i
första tredjedelen

PLANENS INDELNING SPELYTOR I DJUPLED

Utgångsyta - Ytan framför motståndarnas forwards
spelyta 1- Ytan bakom motståndarnas FW
spelyta 2 - Bakom motståndarnas mittfält
spelyta 3 ytan bakom motståndarnas backlinje

Vilken är den attraktivaste ytan dit vi vill nå?

