

Spelidé TNIS F16/17 Säsongen 2026



Denna säsong blir den första i spelformen 7 mot 7. Det kommer bli en hel del nya utmaningar för tjejerna, men säkert även för många familjer som inte varit med om detta byte tidigare. Vi tränare har därför försökt sammanfatta vår spelidé i detta dokument. Det kan såklart göras ändringar under säsongen när vi ser hur saker fungerar, vi försöker se till att det här dokumentet i så fall speglar den nuvarande spelidén.

En sammanfattning av det som står i detta dokument är:

- Vi spelar 2–3–1
- Vi bygger spelet bakifrån
- Alla deltar i både anfall och försvar
- Alla får prova olika positioner

Formation och roller

Vi kommer spela med en 2-3-1 formation under säsongen. Det innebär att vi kommer att spela med två backar, tre stycken mittfältare samt en forward.

Vi tränare tror att detta är en bra formation att utgå ifrån, den ger en fin balans med spelare över planen men som också hänger ihop på ett bra sätt. Vi har även tankar på hur spelet med denna formation kan utvecklas när tjejerna tar steg framåt och vill öka svårighetsgraden i hur vi spelar.

Målvakt

Målvakten har en viktig roll både i det defensiva och offensiva spelet. I det defensiva spelet ska målvakten försöka rädda bollen, främst med händerna. I det offensiva spelet så kommer målvakten i många lägen att starta spelet genom att rulla ut bollen till en lagkompis, i de flesta fall någon av backarna.

Vi kommer under säsongen att jobba med målvaktsträning för de tjejer som vill stå i mål. Där kommer fokus vara att bli bättre på att rädda bollar, ha rätt position i straffområdet samt sätta igång spelet på ett bra sätt.

Vi kommer jobba med teknik för att fånga/greppa bollen, kasta sig efter bollen samt våga gå på bollen.

Backar

Backarna är tänkta att ha ett extra ansvar i det defensiva spelet. De ska tillsammans med målvakten stoppa motståndarna från att komma till avslut och göra mål. Det innebär inte att backarna alltid måste stå nere vid målvakten utan det är viktigt att vi kan röra oss anpassat efter varje situation.

Men om till exempel en back springer upp med bollen så kommer vi prata om ansvaret som landar hos den andra backen och träna på hur vi ska hantera det.

Backarna kommer också ta de inkast vi får på respektive sida hela vägen upp till retreatlinjen på motståndarnas planhalva (den streckade linje som vi behöver backa tillbaka till när motståndarnas målvakt har bollen).

Central mittfältare

Den centrala mittfältaren kommer vara lite av spindeln i nätet och delta aktivt i både det offensiva och defensiva spelet. I det offensiva spelet kommer den centrala mittfältaren vara ett alternativ för att ta oss uppåt i planen genom passningar, driva med boll samt hitta tomma ytor. I det defensiva spelet kommer den centrala mittfältaren ha en roll att hjälpa backarna att försvara och stoppa motståndarnas försök att ta sig mot vårt mål.

Den centrala mittfältaren kommer att löpa en hel del för att kunna vara en del i både anfall och försvar, vi kommer därför byta oftare på den positionen än vissa andra.

Yttermittfältare

Yttermittfältarna kommer även de springa en hel del under matcherna, dels för att hjälpa forwarden i det offensiva spelet men också hjälpa till att försvara mot motståndarna i det defensiva spelet. Yttermittfältarna kommer också ta de inkast som är ovanför retreatlinjen (mot motståndarnas mål) samt i de flesta fall hörnorna på respektive sida.

Forward

Forwarden är tänkt att vara den spelare som håller sig närmast motståndarnas mål för att försöka göra mål i vårt offensiva spel. Men också den första som sätter press på motståndarna i det defensiva spelet. Precis som att det inte finns något förbud för backarna att gå upp finns inget förbud för forwarden att falla hemåt. Men det är viktigt att forwarden förstår sitt ansvar i både det offensiva och defensiva spelet. För om forwarden allt för ofta faller för långt hemåt så tillåter vi motståndarna att flytta upp sina spelare och det blir svårare för oss att ha kvar bollen om vi vinner tillbaka den.

Speltid och positioner

När det gäller de olika positionerna kommer vi som tränare att uppmuntra alla tjejer att prova olika positioner, vi kommer lyssna på tjejernas önskemål om position och utifrån varje tjej försöka anpassa så att vi får en fin balans mellan att bli bekväm i en position och utmanas i andra positioner, det kommer variera i laget och vårt mål är att ha en kontinuerlig dialog med tjejerna kring detta. Men vi kommer ju såklart att behöva fylla ut alla positioner på matcher så det kommer att se olika ut mellan de olika matcherna.

I matcher är vårt mål att fördela speltiden jämt över alla spelare, men fokus här kommer vara att kämpa när man är inne på planen, vi ser det som en mycket starkare insats om man är inne och kämpar och behöver byta efter ett par minuter än om man försöker hålla sig undan bara för att klara en längre stund på planen. Även här ser förutsättningarna olika ut för alla tjejer och vårt mål är att vi ska kunna göra anpassningar så att alla får bidra så mycket de kan.

Spelarsamtal

För att dialogen ska bli så bra som möjligt planerar vi för individuella spelarsamtal med tjejerna under säsongen. Var och en av tjejerna kommer få prata med en av oss tränare och målet med det är mest att ge tjejerna en chans att säga vad de vill bli bättre på, om de föredrar någon position osv.

Viktiga punkter för hela laget

För att skapa rätt förutsättningar kommer vi lägga mycket fokus på vissa delar.

Passningar

När vi har bollen kommer vi prata mycket om spelbredd, speldjup, spelavstånd och spelbarhet. Kort sagt vill vi utnyttja planen på ett bra sätt, både gällande bredd och djup. Hamnar vi för nära varandra blir det lätt rörigt och vi riskerar att tappa bollen till motståndare som sätter press, men hamnar vi istället för långt ifrån varandra kommer vi behöva slå väldigt långa och svåra passningar. Här ska tjejerna få träna på att själva hitta balansen. Vi ska också träna på att hitta tomma ytor så att vi inte hamnar i passningsskugga bakom en motståndare samt att hitta ett lugn när vi har bollen så att vi inte stressar när vi ska slå passningarna.

Som en del av denna balans kommer vi fortsätta träna på passningar och mottagningar, vi kommer jobba med att passa direkt till våra medspelare, men också att passa på öppna ytor där en av våra medspelare kan springa in för att ta emot bollen. Här kommer också mottagningen vara en viktig del för att ge oss själva de bästa förutsättningarna för nästa aktion (passa/driva/skjuta).

Driva och dribbla med boll

Vi kommer att träna på att driva bollen och vara trygga med den, i många lägen är det bra att springa någon eller några meter innan man slår nästa passning eller skjuter. Här kommer vi fortsätta jobba med att ta emot bollen på ett sätt som passar situationen samt bli mer bekväma med att driva fram bollen. Vi kommer även försöka oss på finter för att lura motståndarna och skapa ytor att ta oss fram i.

Skott

Vi kommer såklart också träna på att skjuta i olika lägen. Här kommer det finnas inslag av både att driva bollen men också passningar. Vi kommer träna på att se till att vi har bra förutsättningar att komma till avslut, vara på rätt ställe när passningen kommer, ta emot bollen så att vi kan skjuta i nästa moment och liknande.

Värdegrund

Vi tror att alla tjejer vill bli bättre på fotboll, vi vet också att alla har olika förutsättningar för de olika delarna i spelet och kommer utvecklas i olika tempo. Därför kommer vi under hela säsongen att jobba med några riktlinjer för att alla ska trivas i vår miljö och få en bra chans att utvecklas.

- **Vi uppmuntrar varandra**
- **Vi vågar prova och göra misstag**
- **Vi respekterar domare, motståndare och varandra**
- **Vi har roligt tillsammans**

Slutord

Vi vill att tjejerna ska ha kul tillsammans och längta till träningar och matcher.

Har ni frågor eller funderingar – hör gärna av er, vi vill ha en öppen dialog med er föräldrar.

/Tränarna