

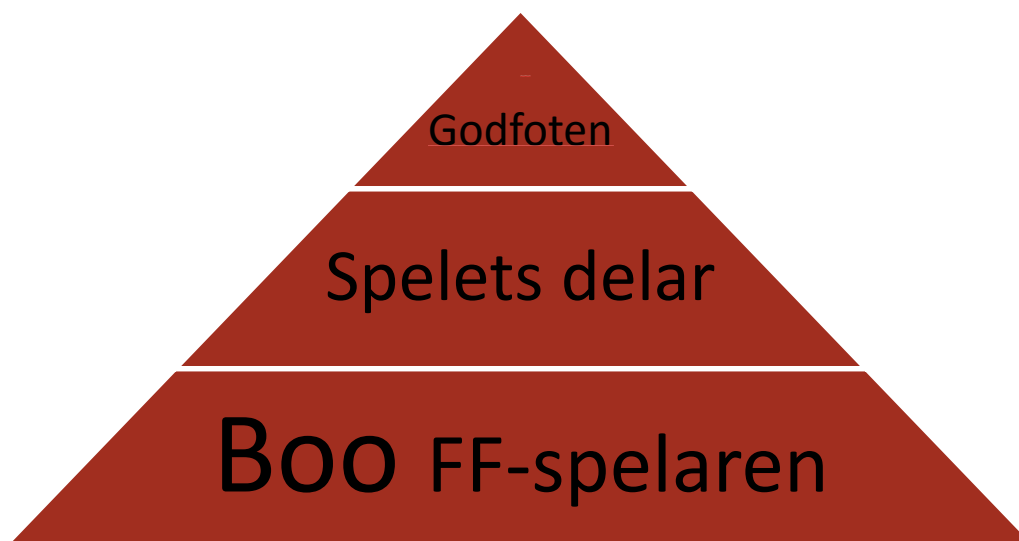


Spelmodell Boo FF
Pojkar och flickor 11 år

Spelfilosofi

- Värdegrund, taktik och individuell insats i rätt ordning
- Vi vill ha bollen så mycket som möjligt och när vi tappar den vill vi ta tillbaka den så snabbt som möjligt – vi ska vara spelförande
- Även om vi har som mål att vara spelförande måste varje spelare och tränare i teori och praktik ha en plan för alla typer av matchbilder
- Med bollen försöker vi använda hela laget och spela oss genom lagdelarna, utan bollen deltar alla lagdelar och spelare i försvarsspelet
- Varje spelare ska bidra med, och laget ska använda sig av, varje spelares spetsgenskaper

Vad förväntar vi oss av våra spelare?



Till match och träning förväntas vissa saker av dig som spelare i Boo FF:

- Du förväntas uppträda på ett visst sätt och ha en viss inställning.
- Du förväntas i teori och praktik förstå och försöka utföra det laget vill göra.
- Du förväntas bidra med det just du är bra på.

Pyramiden visar att grunden är hur du är som person, ovanpå grunden läggs en gemensam metod i det vi gör när det kommer till att spela fotboll - och till sist, som pricken över i, kryddar vi med dina spetskompetenser. Det är i den ordningen vi ska sträva efter att jobba.



Boo FF-spelaren

Hur ska en Boo FF-spelare vara?

Exempel F01 (2015)

- Ansvarsfull
- Engagerad
- Bra lagkamrat

Exempel Damlaget/Damjuniorerna/F00 (2015)

- Bra attityd
- Respektfull
- Positiv

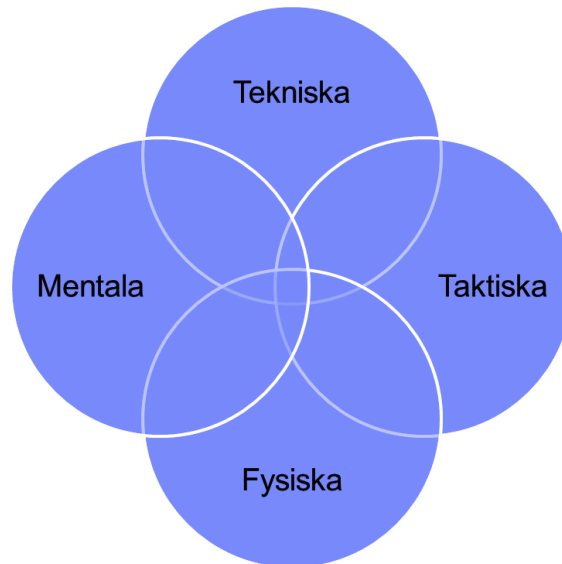
Bestäm tre ord som en Boo FF-spelare ska beskrivas som, och de ska vara något som spelare och ledare under varje träning, match och annan samling ska försöka låta sig inspireras till att vara. Och definiera vad orden betyder i praktiken!

Spelets delar



En fotbollsmatch kan enkelt beskrivas genom fem delar. Bollvinst leder till offensiv omställning. Om den offensiva omställningen inte leder till avslut eller bollförlust går den över till ett etablerat (längre) anfall. Till slut avslutas bollinnehavet genom att man gör mål, avslutar anfallet eller tappar bollen på annat sätt. Då går laget in i en defensiv omställning vilket förhoppningsvis leder till bollvinst. Vinner man inte bollen direkt behöver laget gå in i ett etablerat försvarsspel där man till slut vinner bollen, helst utan att man behöver plocka ut den ur eget mål. När laget till slut vunnit bollen startar cykeln om med en offensiv omställning. Och så rullar det på. De enda avbrotten i den här cykeln är fasta situationer som alltså är den femte delen man delar in spelet i.

Godfoten



”Godfoten” är ett (påhittat?) ord lånat från Norsk fotboll. Man kan tolka betydelsen så här:

- Varje spelare är extra bra på en eller flera saker, det är den spelarens godfot/godfötter
- Man kan vara bra på något tekniskt, taktiskt, fysiskt eller kanske något som har med det mentala att göra – och alla områden är lika viktiga i ett fotbollslag
- Varje spelare ska vara medveten om och använda sin godfot så att den är till nytta för laget
- Varje spelare ska dessutom känna till sina lagkamraters godfötter och försöka använda sig av dem så att de är till nytta för laget

Exempel på en godfot och hur laget utnyttjar den på bästa sätt kan vara att en viss spelare är väldigt snabb. Den spelaren ska då utnyttja sin snabbhet genom att vara beredd på att springa i djupled och lagkamraterna ska försöka utnyttja detta genom att lägga passningarna på ytan framför och inte på fötterna på den snabba spelaren.



Spelets delar i detalj

Här ges exempel på hur man kan organisera laget i alla spelets delar och det ska ses som ett stöd för föreningens tränare. Spelsystem (ex. 4-3-3) är inte det viktigaste utan fokus ska ligga på att försöka hitta gemensamma nämnare för att underlätta för spelare som spelar med andra lag i föreningen samt för tränare som tar lånar in spelare från andra lag i föreningen.

Etablerat anfall

- Spelsystem
- **Spelbredd, speldjup, spelavstånd, spelbarhet**

Etablerat försvar

- Spelsystem
- Pressa /markera

Etablerat anfall

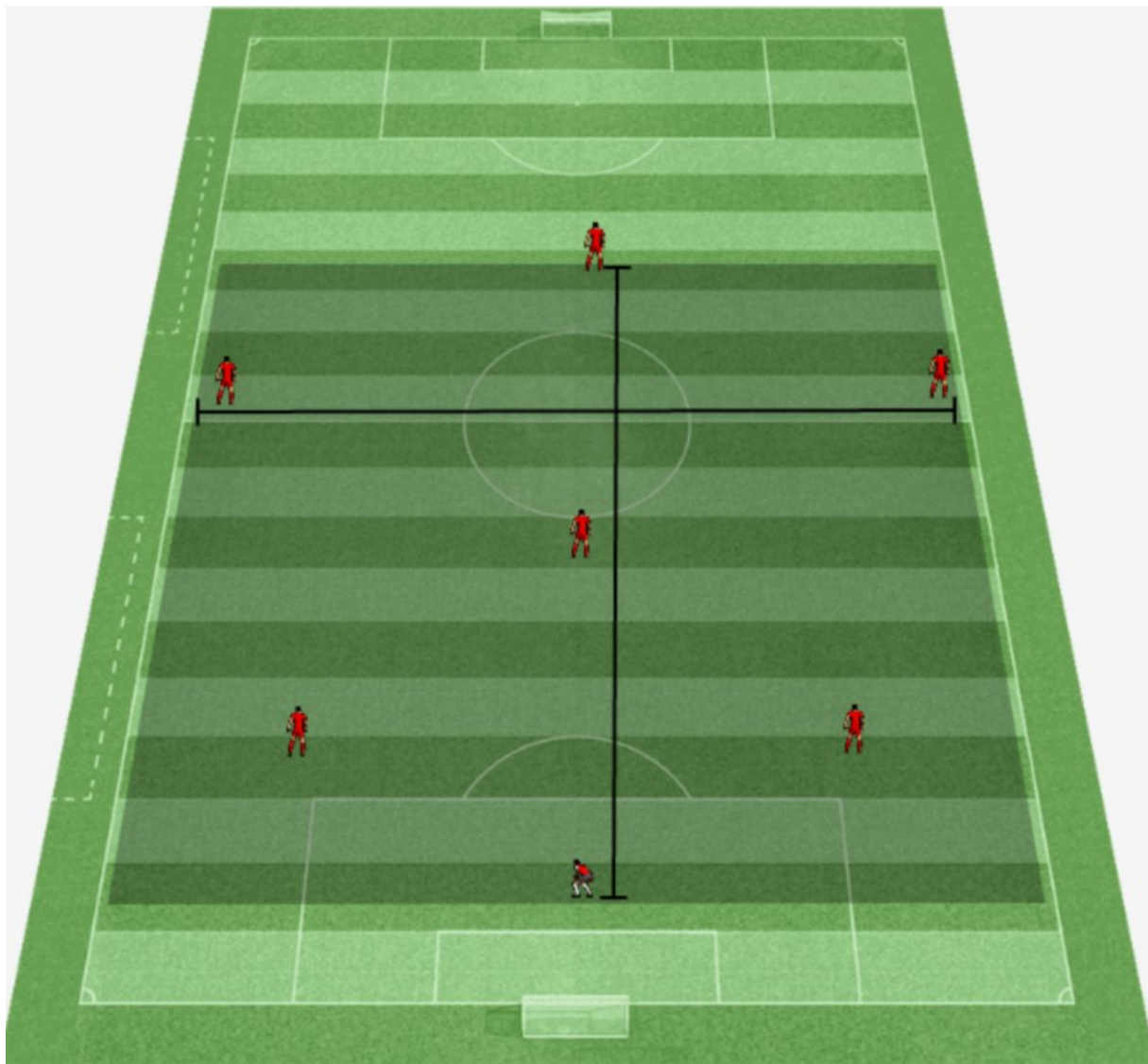
Spelsystem i etablerat anfall, 2-3-1

- Målvakt – deltar i spelet med fötterna och står för djup bakåt
- Backar – spelar brett
- Mittfältaren – är spelbar och ger alternativ till övriga spelare
- Yttrar – står för bredd och djup och gör sig spelbara
- Forward – står för djup framåt

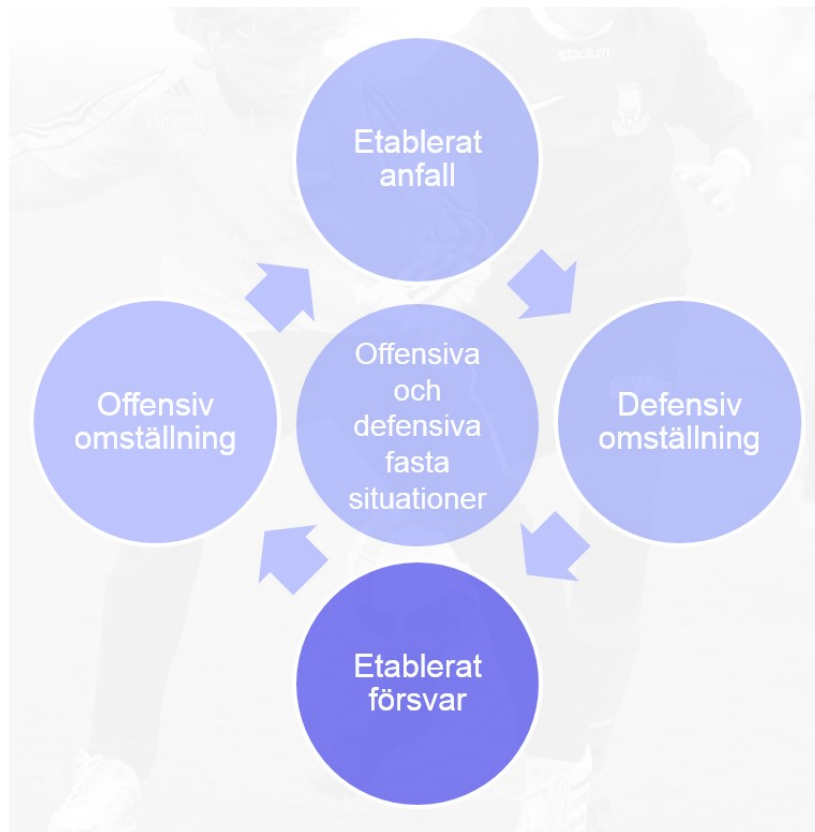


Spelbredd, speldjup, spelavstånd, spelbarhet

- Spelbredd – Backar och yttrar ansvarar för att göra ytan där vi har spelare så bred som möjligt.
- Speldjup – målvakt, backar, yttrar och forward ansvarar för att göra ytan där vi har spelare så djup som möjligt.
- Spelavstånd – samtliga spelare placerar sig på ett sätt så att passningarnas längd är så optimala som möjligt. Detta kan vara korta eller långa avstånd beroende på vad man är ute efter.
- Spelbarhet – varje spelare ansvarar för att vara hela tiden vara spelbar för bollhållaren eller för den spelare som är på väg att få bollen.



Etablerat försvar



Spelsystem i etablerat försvar, 2-3-1





Pressa/markera

- **Pressa**
 - Stoppa boll (med eller utan bollhållare) från att förflyttas framåt i planen ur motståndarnas synvinkel
 - Vinna boll, men inte på bekostnad av att bli passerad
 - Syftet är att få motståndarnas anfall att tappa rytm, stanna av eller tvingas börja om helt
- **Markera**
- **Oavsett försvarsmetod slutar all typ av försvarsspel alltid i en närkamp!**



Övningsförslag

Boo FF-spelaren

Använd ett teoripass till att tillsammans med spelarna arbeta fram tre värdegrundsord att referera till, enligt följande:

- Dela in spelarna i små grupper där de tillsammans under ska brainstorma fram så många ord de kommer på som beskriver hur en Boo FF-spelare ska vara (på träning, match och vid sidan om)
- Samla spelarna och skriv på en tavla upp samtliga ord som grupperna tagit fram i en enda lång gemensam lista, där även varje ord kort muntligt motiveras och beskrivs av den grupp som tagit fram ordet
- Låt spelarna nu individuellt rösta på tre ord som de anser viktigast genom att sätta en markering vid respektive ord
- Sammanställ vilka tre ord som fått flest röster
- Skriv tillsammans en beskrivning av vad respektive ord betyder, alternativt ge spelarna i hemläxa att individuellt i text beskriva varje ord.

Använd sedan dessa tre värdegrundsord konsekvent under säsongen i analyser av lagets insatser, både när det fungerat bra och när det inte fungerat lika bra.



Spelets delar

Spelets delar		Isolerad övning	Funktionell övning	Spelövning
Etablerat anfall	Spelavstånd	Spelavstånd 1	Possessionspel 4	Spel 5
	Spelbredd	Teori + visa	Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3 1	Spel 3, med kort och bred plan
	Speldjup	Teori + visa	Mottagning, passning, spelbarhet 8	Spel 5, med lång och smal plan
	Spelbarhet	Mottagning, passning, spelbarhet 5	Possessionspel 1	Spel 5
Etablerat försvar	Pressa/markera	Teori + visa	Försvarsspel 2	Spel 6

Possessionspel 1



Beskrivning: Spel för att behålla bollinnehav, utan riktning

Syfte: Träning av färdigheter i spelform

Organisation: Två lag inne i en kvadrat, ett lag utanför som agerar väggar

Instruktioner: Två lag inne i kvadraten spelar mot varandra, det tredje laget utanför kvadraten agerar väggar åt det lag som har bollen. Lagen spelar korta matcher mot varandra och turas om att vara väggar.

Variationer: Det går att variera denna övning väldigt mycket, dvs ha fokus på olika områden och då styra spelet. Exempelvis mottagning (insida, utsida, sula, längs marken eller luften efter tex kast från vägg), passning (insida, utsida, vrist, längs marken eller i luften till vägg), rörelse/spelbarhet (finta vart de ska röra sig med en v-löpning, visa med handen var de vill ha bollen, inte gå in i ytan där de vill ha bollen för tidigt, med kroppen hålla undan motståndaren), taktiskt offensivt (spelvändningar, spel på tredje spelare, passningsvinklar, variation kort/lång passning), taktiskt defensivt (hålla ihop laget, gemensam överflyttning, pressa på given signal, markeringsspel) samt även för uthållighetsträning.

Possessionspel 4



Beskrivning: Bollinnehav utan riktning

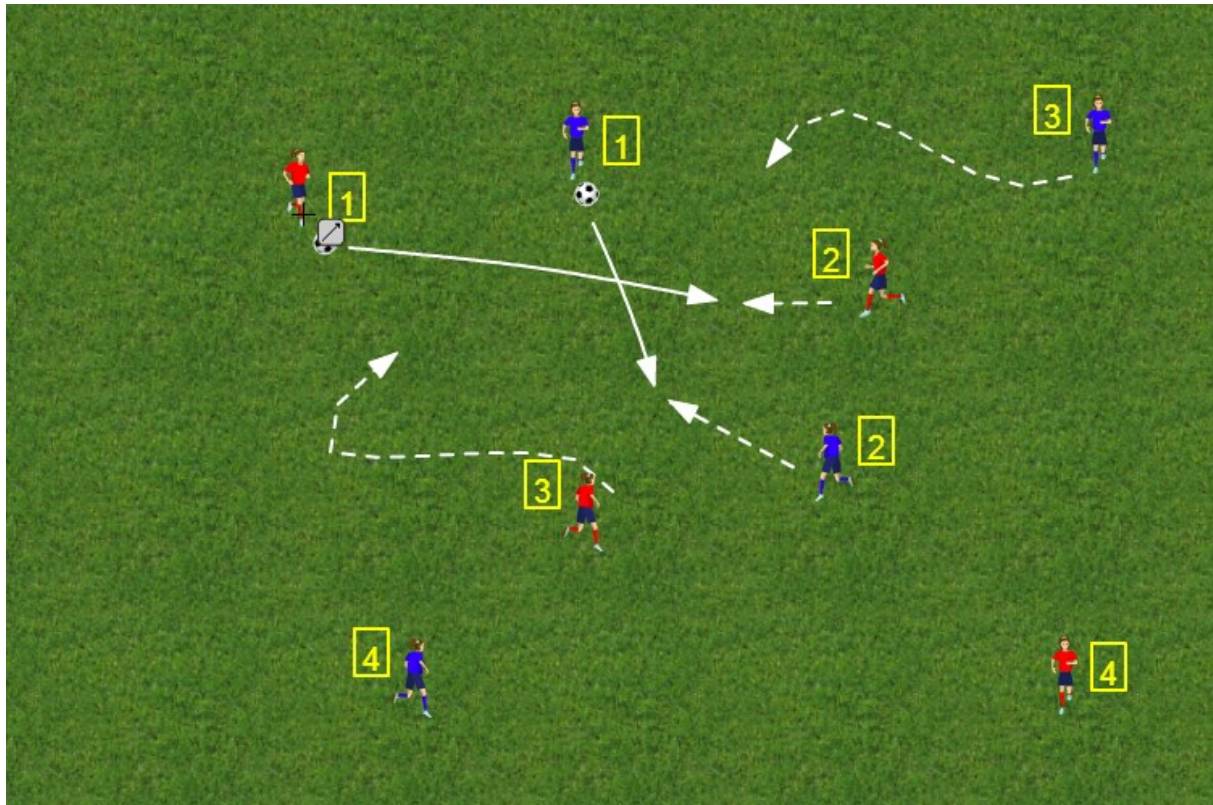
Syfte: Träning av grunder i anfallsspel (bredd, djup, avstånd) samt i försvar hålla ihop laget

Organisation: Tre lag och en boll i en väl tilltagen yta

Instruktioner: Två lag spelar tillsammans mot det tredje försöker vinna bollen. När det tredje laget vinner bollen byter det roll med laget som tappade bollen som då får försöka vinna bollen. Instruera de bollhållande lagen att utnyttja hela spelytan genom att hålla bredd och djup, samt att hålla lämpliga spelavstånd. Variera några korta passningar med en lång. Instruera det försvarande laget att hålla ihop och ta beslut tillsammans. Fastställ några triggers (svår passning, dålig mottagning, bollhållande spelare med ryggen emot, etc.) för spelarna att reagera på och då sätta in en aggressiv bollvinnande press.

Variationer: Begränsa antalet tillslag för de bollhållande lagen. Straffa försvarande lag för passningar som går genom laget.

Spelavstånd 1



Beskrivning: Funktionell övning för att träna på spelavstånd, anfallsspel

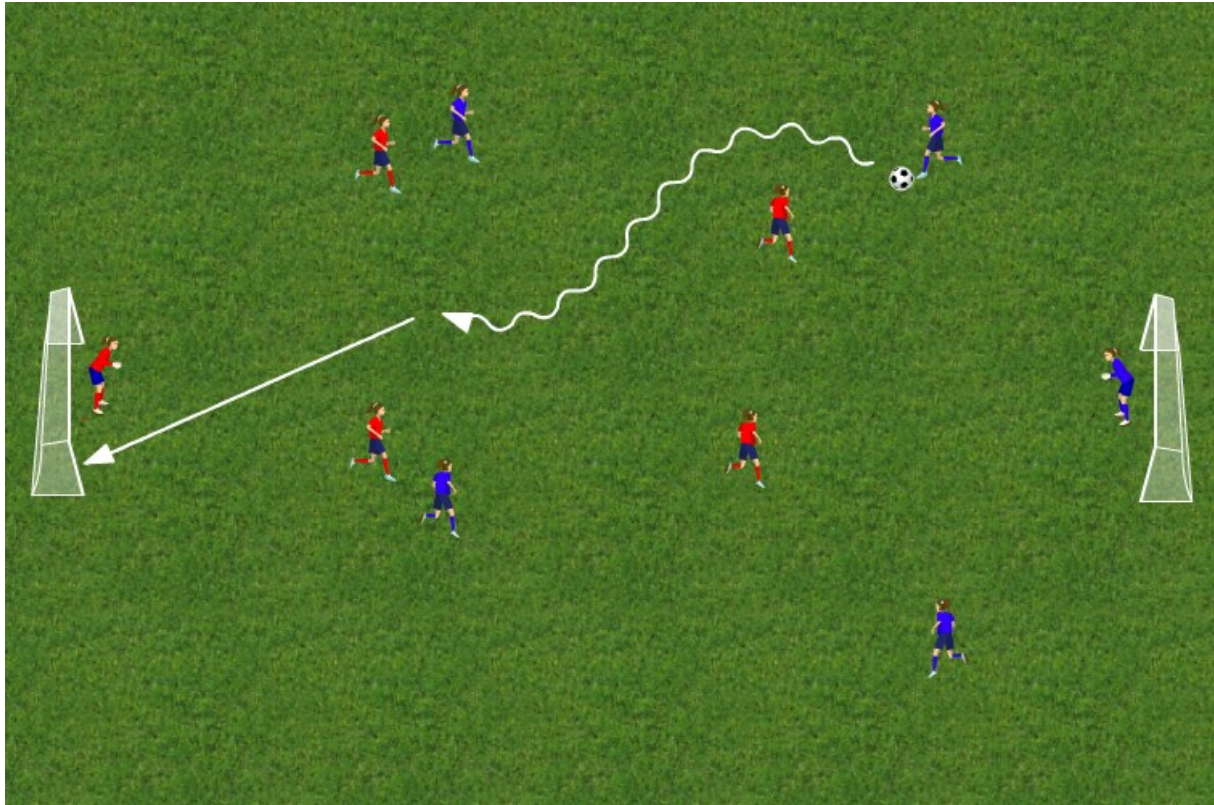
Syfte: Göra sig spelbar på lagom spelavstånd

Organisation: Ett eller flera lag med en boll var på valfri yta

Instruktioner: I varje lag får varje spelare ett nummer (ex. 1-4). Bollen startar hos spelaren med nummer ett som spelare bollen vidare till spelaren med nästa nummer, osv. Spelaren med det sista numret spelar bollen till spelare med nummer 1 och så rullar det på. Medan bollen rör sig mellan spelarna ska de också röra sig fritt på ytan. Instruera spelarna att försöka röra sig på ett sådant sätt att korta och långa passningar varvas, så att olika spelavstånd varieras.

Variationer: Jobba med passningar längs marken eller i luften, eller blandat. Träna på att möta bollhållaren framifrån eller i vinkel snett framifrån. Lägg in en avledande löpning med tempoväxling när spelarna möter bollhållaren, och att tajmingen är rätt. Instruera spelarna att röra sig in i en yta som öppnats av en annan spelares rörelse för att där vara spelbar.

Spel 2



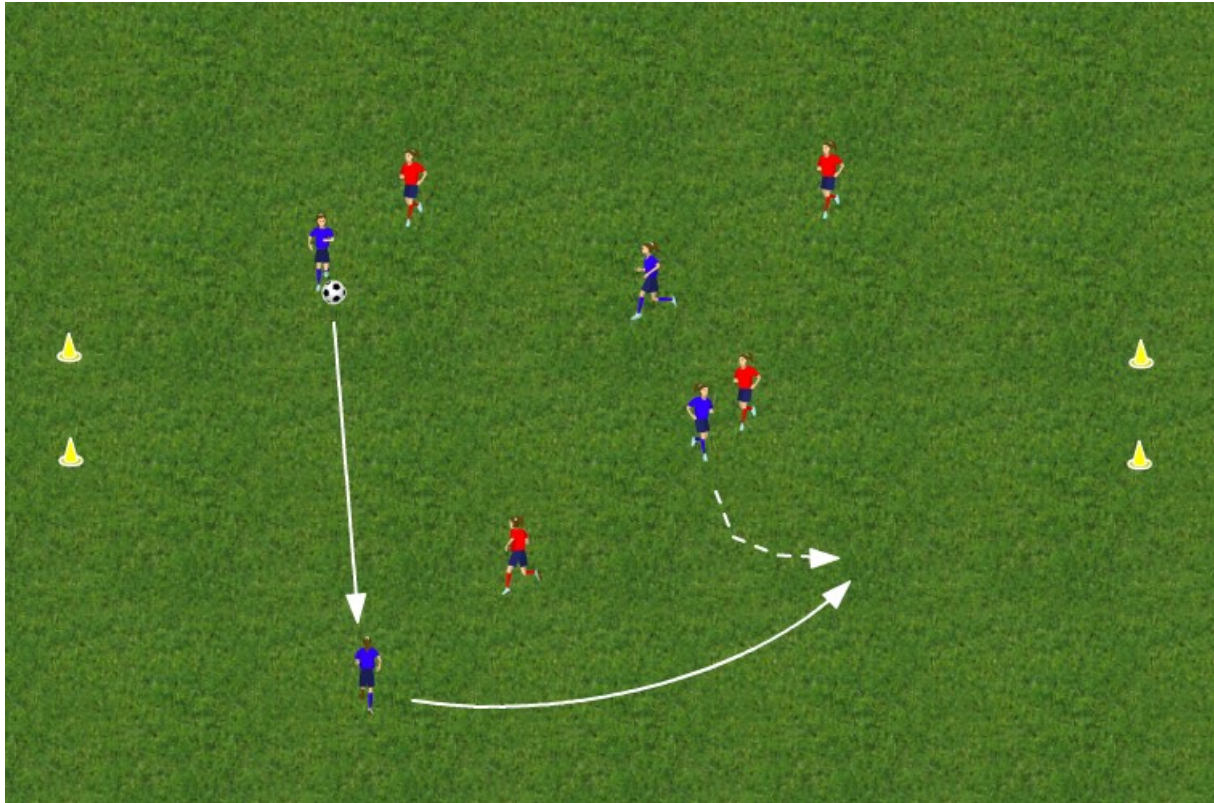
Beskrivning: Spel med fokus på att dribbla och finta

Syfte: Lura motståndare, bollbehandling, finta, dribbla

Organisation: Två lag med fyra spelare + en målvakt i varje. Två mål (7-manna, 5-manna, konmål).

Instruktioner: Spel 4 vs 4 med målvakt i mål. Fokus ska ligga på att utmana, dribbla och finta och genom detta komma till avslut.

Spel 5



Beskrivning: Spel med fokus på passning, mottagning och spelbarhet

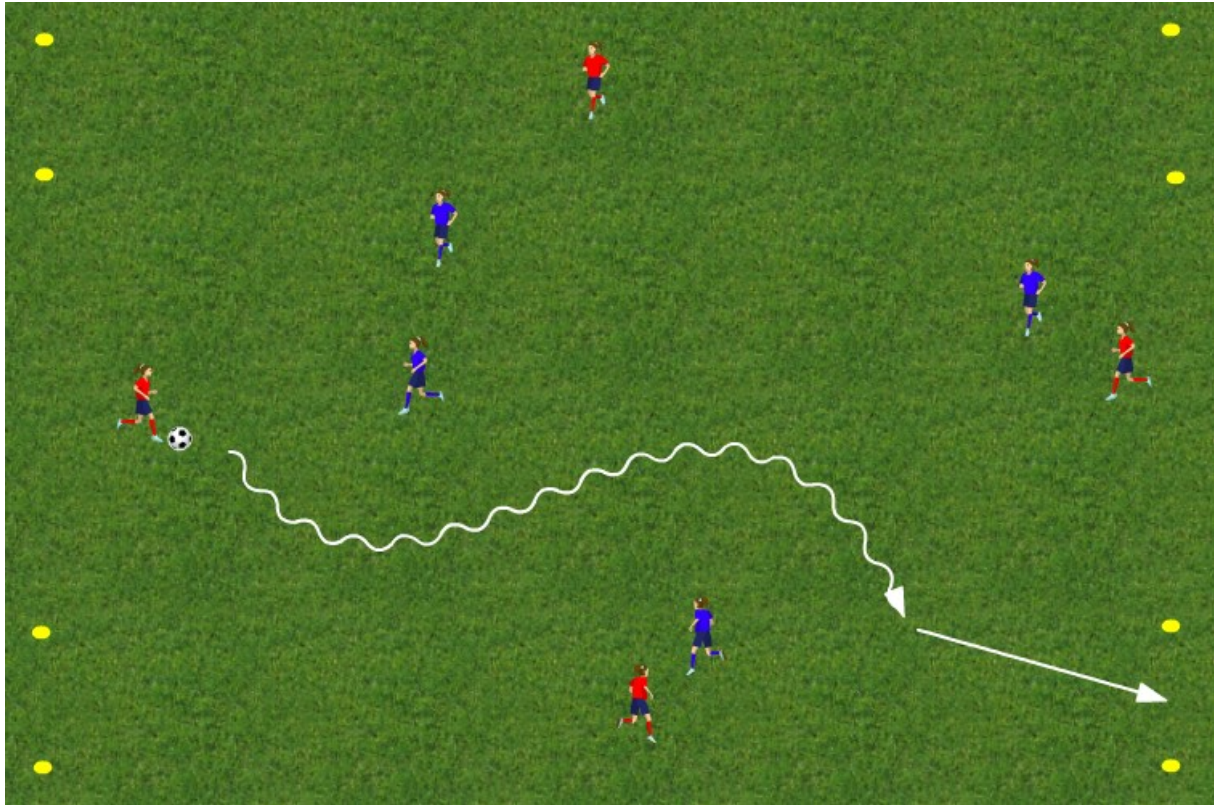
Syfte: Passning, mottagning, spelbarhet

Organisation: Två lag med fyra spelare i varje, två mål (konmål eller pugmål)

Instruktioner: Spel 4 v 4 med fokus på passningsspel. Instruera noggrannhet i mottagning (bort från motståndaren, en bit bort från kroppen för att underlätta för att kunna lyfta blicken, gärna med en fint innan), precision och lagom hårdhet i passning, passning på rätt fot (från motståndaren sett bortre foten), samt tempoväxling mot ny ledig yta. Försök få spelarna att fokusera på att repetera cykeln mottagning-passning-rörelse om och om igen.

Variationer: Styr spelarna till att bara ta emot bollen med insida, utsida eller sula, slå passningarna med insida, utsida eller vrist. Begränsa spelarna till att använda exakt två tillslag så att de måste göra en bra mottagning med tillslag ett för att sen slå passningen med tillslag två.

Spel 3



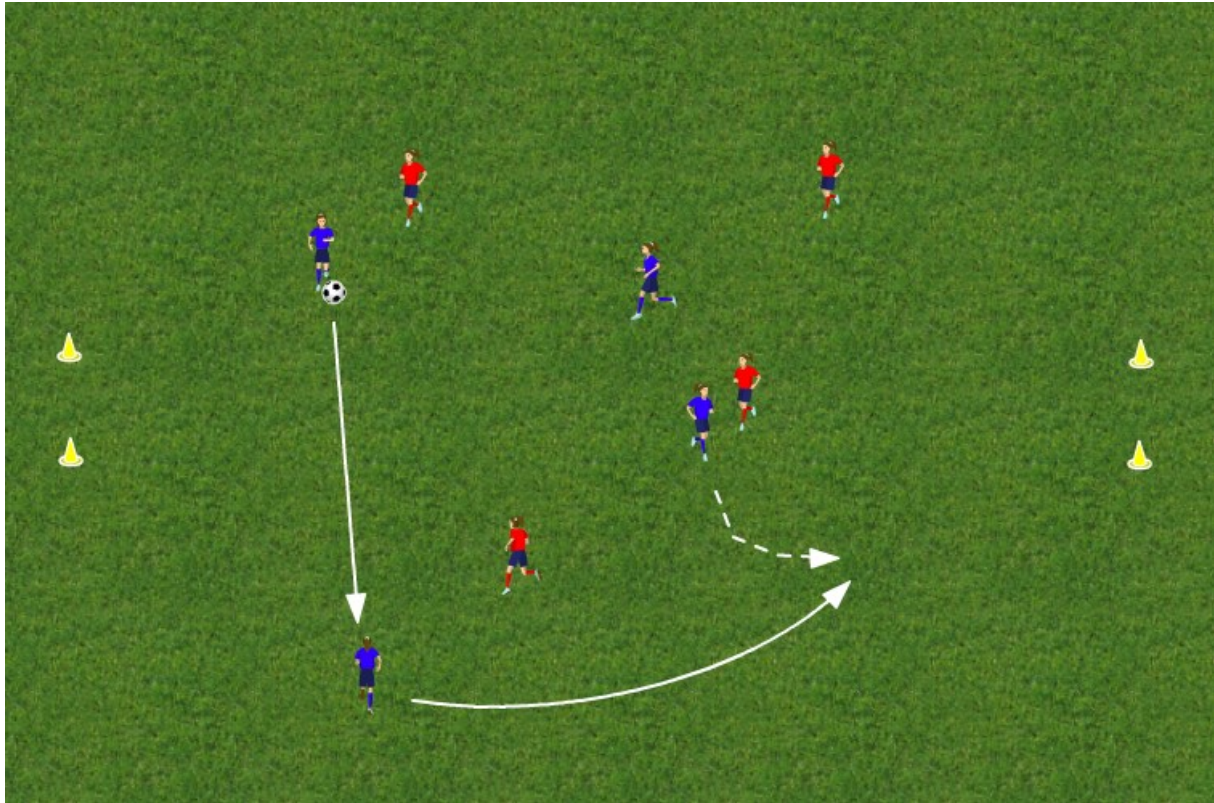
Beskrivning: Spel med fokus på att avsluta

Syfte: Göra mål

Organisation: Två lag med fyra spelare i varje. Fyra konmål.

Instruktioner: Spel 4 v 4 där varje lag anfaller mot två konmål och försvarar två konmål. Mål görs genom att skjuta bollen i valfritt av de två konmålen som motståndarna försvarar. Fokus ska ligga på att komma till så många avslut som möjligt.

Spel 5



Beskrivning: Spel med fokus på passning, mottagning och spelbarhet

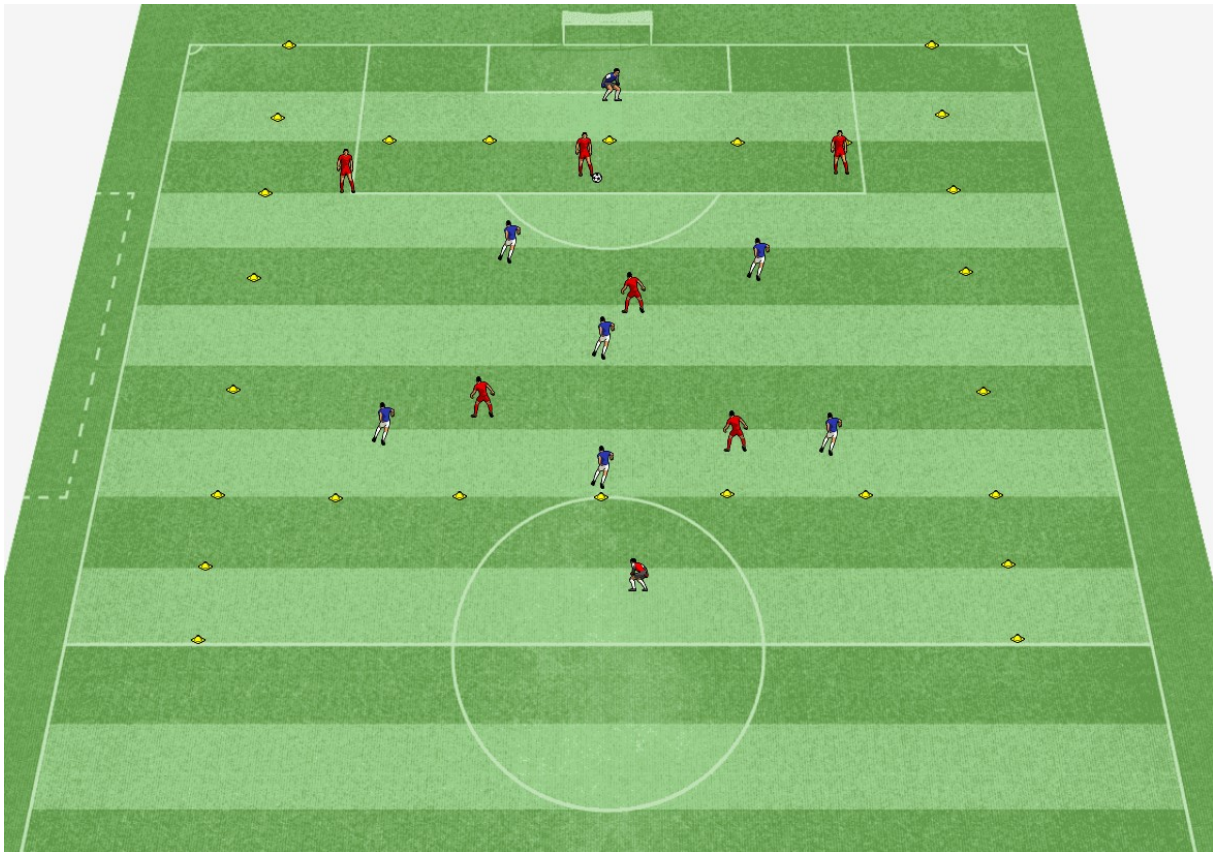
Syfte: Passning, mottagning, spelbarhet

Organisation: Två lag med fyra spelare i varje, två mål (konmål eller pugmål)

Instruktioner: Spel 4 v 4 med fokus på passningsspel. Instruera noggrannhet i mottagning (bort från motståndaren, en bit bort från kroppen för att underlätta för att kunna lyfta blicken, gärna med en fint innan), precision och lagom hårdhet i passning, passning på rätt fot (från motståndaren sett bortre foten), samt tempoväxling mot ny ledig yta. Försök få spelarna att fokusera på att repetera cykeln mottagning-passning-rörelse om och om igen.

Variationer: Styr spelarna till att bara ta emot bollen med insida, utsida eller sula, slå passningarna med insida, utsida eller vrist. Begränsa spelarna till att använda exakt två tillslag så att de måste göra en bra mottagning med tillslag ett för att sen slå passningen med tillslag två.

Spel 6



Beskrivning: Spel med fokus på att pressa och hålla ihop laget defensivt, och offensivt hitta effektiva uppspel

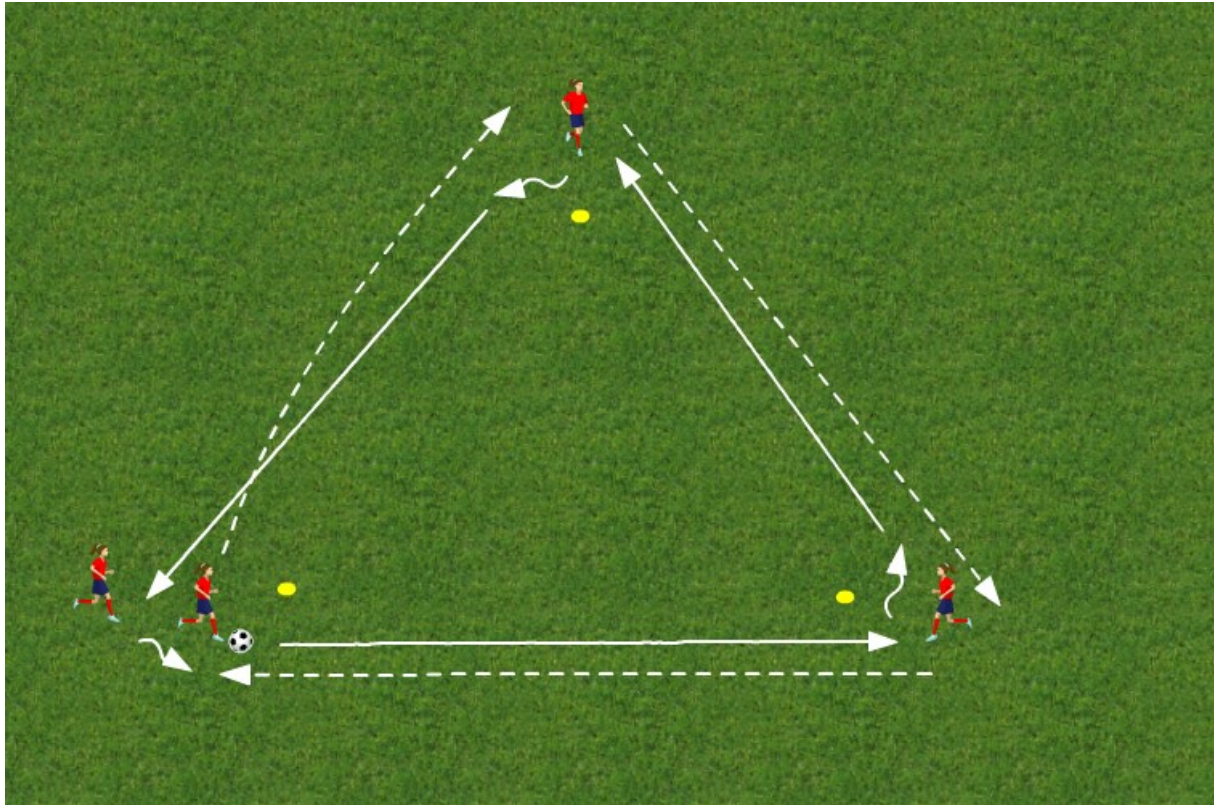
Syfte: Press, avstånd mellan lagdelar, uppspel

Organisation: Två lag där varje lag har en "målvakt" i offensiv ändzon

Instruktioner: Lagen placerar varsin målvakt i offensiv ändzon och mål görs genom att passa bollen i famnen på målvakten. Defensivt behöver lagen organisera sig så att man klarar av att pressa motståndarna på ett sånt sätt att de inte kan slå en enkel långboll och göra mål genom det, men också på ett sånt sätt att de har lagom avstånd mellan lagdelarna så att inte motståndarna spelar sig igenom laget och gör mål på det sättet. Offensivt behöver lagen hitta lösningar för att ta sig ur pressen och i ett uppspel få loss en spelare som får tillräckligt med tid för att göra mål.

Variationer: Experimentera med ytor, större eller mindre, smalare eller bredare, kortare eller längre, samt med antal spelare. Låt spelarna med fördel själva hitta till rätt organisation i defensiven och vägar till mål i offensiven.

Mottagning, passning, spelbarhet 5



Beskrivning: Passning, mottagning, spelbarhet

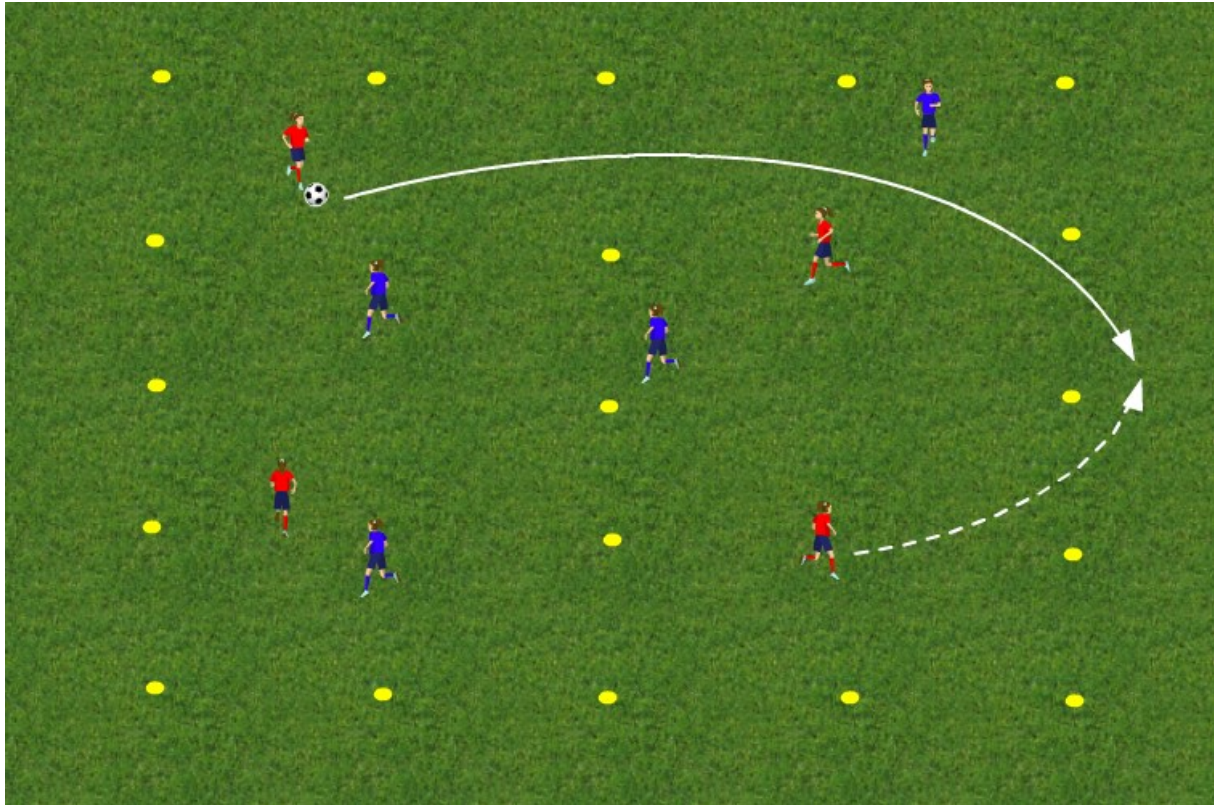
Syfte: Olika passnings- och mottagningstekniker, rörelse för att bli spelbar

Organisation: Tre koner i en triangel med minst en spelare vid varje kon. Boll hos en av spelarna.

Instruktioner: Spelaren med bollen spelar till spelaren vid en av dom andra konerna och förflyttar sig sedan till den tredje konen, dvs bollen går åt ett håll och spelaren roterar åt andra hållet. Spelaren som tar emot bollen gör en mottagning runt konen och spelar bollen och förflyttar sig vidare enligt samma mönster.

Variationer: Variera åt vilket håll bollen går, motsols eller medsols. Fokusera övningen mot att träna mottagningar (insida, utsida, sula), passningar (insida, utsida, vrist) eller mot spelbarheten, dvs en snabb förflyttning uppe på tå, med lätt böjda ben och kvicka fötter för att snabbt förbereda sig för nästa bollmottagning. Med fördel används så få spelare som möjligt i denna övning när spelbarheten tränas, detta då spelarna tvingas förflytta sig snabbt för att hinna fram.

Mottagning, passning, spelbarhet 8



Beskrivning: , Funktionell övning, kort och lång passning, mottagning, spelbarhet

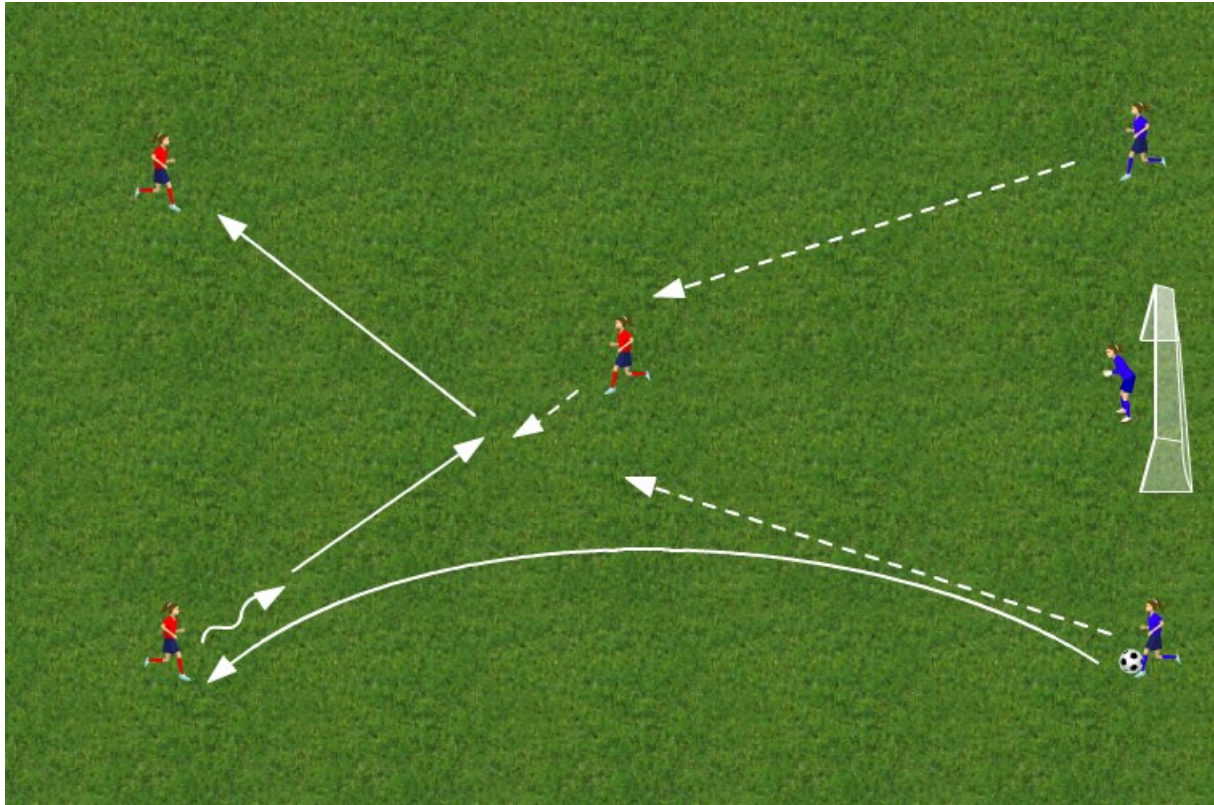
Syfte: Olika passnings- och mottagningstekniker, rörelse för att bli spelbar i ledig yta, skapa läge och träna på lång passning

Organisation: En långsmal plan delad på i två zoner, två lag, en boll.

Instruktioner: Två lag spelar mot varandra inom hela spelytan. Mål görs genom att en lång passning från en av zonerna, över eller genom den andra zonen, till en spelare i det egna laget som rört sig ut över kortsidan och tar emot bollen.

Variationer: Fokusera övningen mot att träna mottagningar (insida, utsida, sula, lår, bröst), passningar (insida, utsida, vrist) eller mot spelbarheten, dvs en snabb förflyttning uppe på tå, med lätt böjda ben och kvicka fötter för att snabbt förbereda sig för nästa bollmottagning både i spelet allmänt och i rörelsen för att göra mål.

Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3 1



Beskrivning: Anfallsövning i numerärt överläge, försvarsövning i numerärt underläge

Syfte: Offensivt utnyttja ett numerärt överläge för att komma till avslut, defensivt samarbeta för att klara av ett numerärt underläge

Organisation: Ett försvarande lag med bollar vid sidan om ett mål (med målvakt). Ett anfallande lag med tre spelare där två har sina utgångspositioner längre från målet än vad den tredje har.

Instruktioner: Försvararna sätter igång övningen genom en lång passning till en av de bortre anfallarna. Efter slagen passning skyndar sig försvararna upp för att börja försvara sitt mål så långt från målet som möjligt. Anfallaren som tar emot bollen spelar upp bollen till lagkamraten närmast mål som spelar den vidare tillbaka i planen till den tredje anfallaren. Efter detta passningsmönster anfaller anfallarna fritt. Instruktioner till anfallarna är fart, bredd, beslutsamhet och tydlighet i besluten. Instruktioner till försvararna är fotställning och samarbete med varandra och målvakten.

Variationer: Det inledande passningsmönstret är till för att få med djup i spelet; hoppa över styrningen av det och låt spelarna komma fram till detta själva. Ta bort en av anfallarna och en av försvararna för att göra övningen tydligare och mer lättcoachad.

Försvarsspel 2



Beskrivning: Övning för att träna press i positionsförsvar/zonförsvar

Syfte: Press, positionsförsvar/zonförsvar

Organisation: Två lag med fördelade i och utanför en plan delad i tre zoner

Instruktioner: Det blåa laget ska hålla bollen och försöka passa bollen till sina lagkamrater i den borte zonen. Det röda laget ska försöka stoppa bollen från att passera genom deras zon och över till andra sidan. De får gå in i de bollhållande blåas zon för att pressa, men huvudsyftet är att stoppa de blåa från att lyckas med sitt mål. Om de röda vinner bollen ska de försöka hitta sina lagkamrater utanför med en passning. Diskutera hur laget ska agera i pressen och i positionsförsvaret/zonförsvaret. Påminn om syftet med press – att stoppa bollen från att gå framåt! Byt uppgifter efter viss tid.

Variationer: Tillåt inledningsvis inte bollar i luften genom mittenzonen för att göra det enklare för det försvarande laget.