

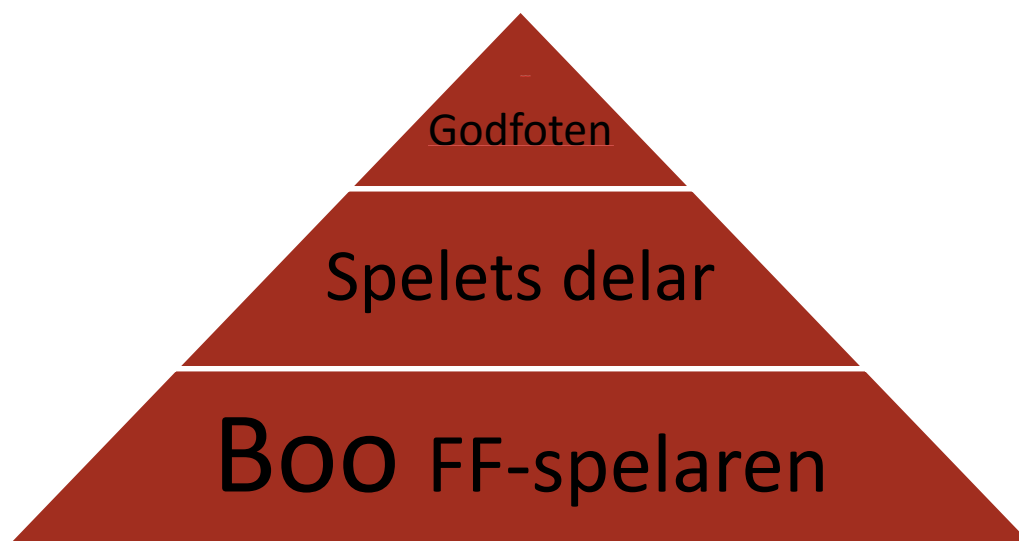


Spelmodell Boo FF
Pojkar och flickor 12 år

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

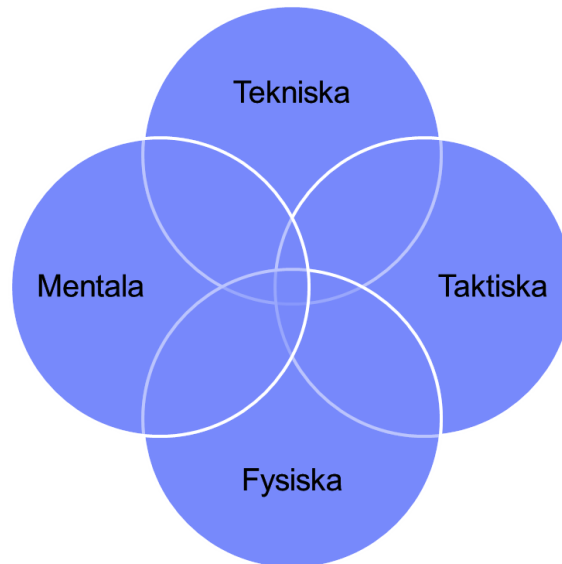
Bestäm tre ord som en Boo FF-spelare ska beskrivas som, och de ska vara något som spelare och ledare under varje träning, match och annan samling ska försöka låta sig inspireras till att vara. Och definiera vad orden betyder i praktiken!

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
- **De fyra faserna – uppspel, innehav, penetration, avslut**

Etablerat försvar

- **Spelsystem**
- **Första press**
- **Uppflyttning**
- Pressa /markera

Etablerat anfall

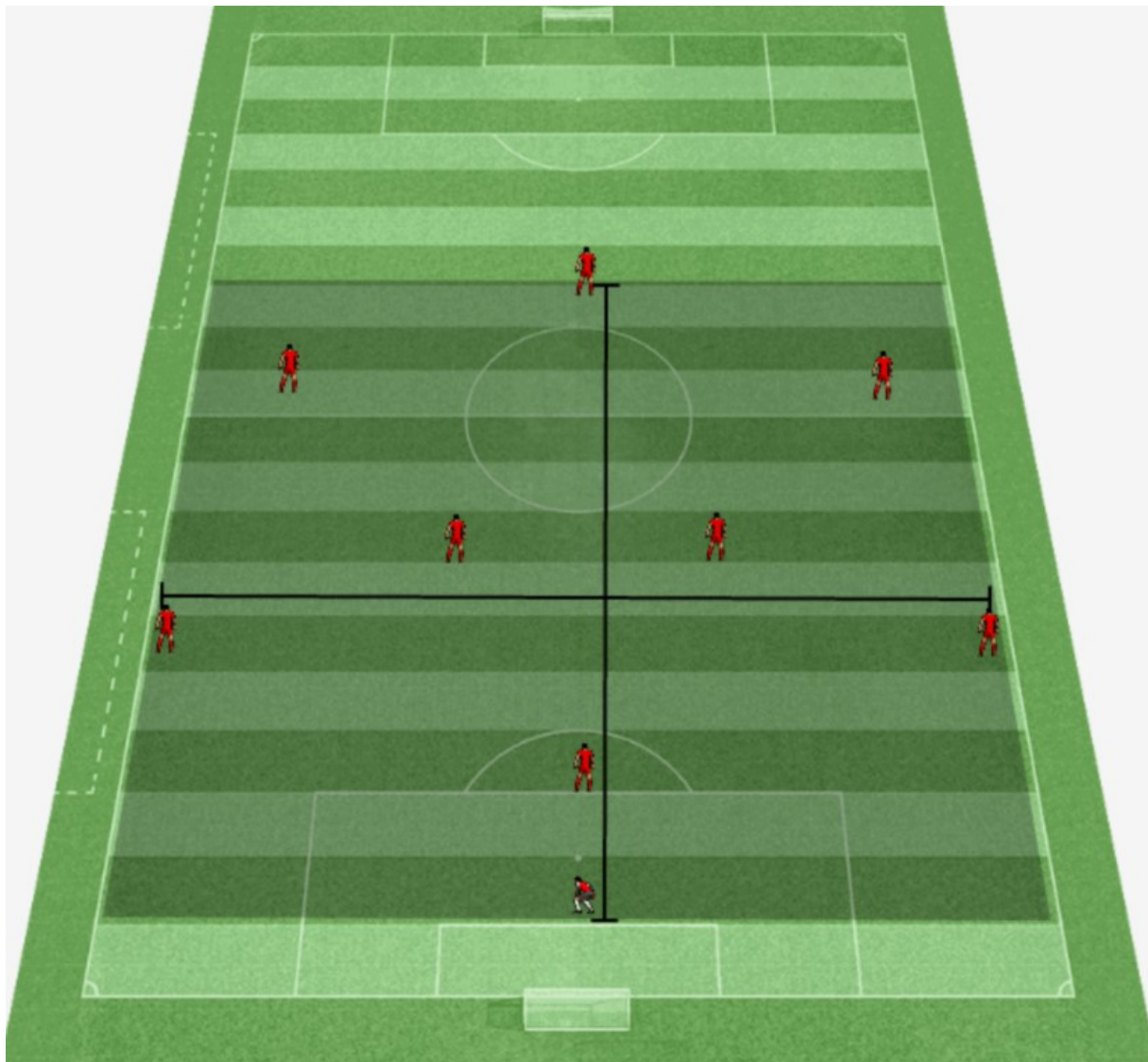
Spelsystem i etablerat anfall, 3-2-3

- Målvakt – deltar i spelet med fötterna
- Mittback – spelar centralt för djup hemåt
- Ytterbackar – spelar brett och följer med i anfall
- Mittfältarna – ger spelalternativ i uppspelsfasen
- Ytterforwards – står för bredd och djup och gör sig spelbara
- Central forward – står för djup



Spelbredd, speldjup, spelavstånd, spelbarhet

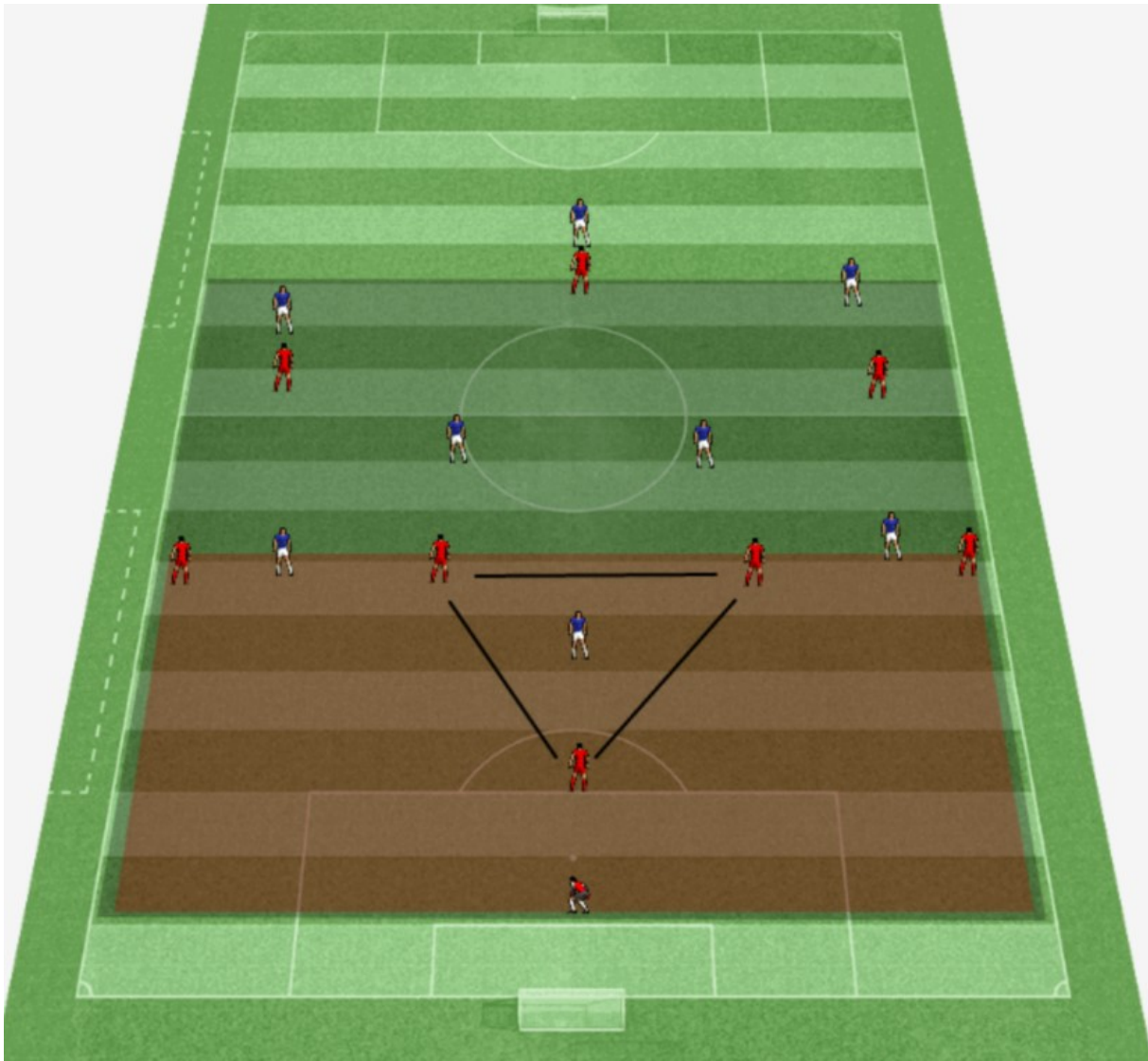
- Spelbredd – ytterbackar och ytterforwards ansvarar för att göra ytan där vi har spelare så bred som möjligt.
- Speldjup – målvakt, mittback, ytterforwards och central forward ansvarar för att göra ytan där vi har spelare så djup som möjligt.
- Spelavstånd – samtliga spelare placerar sig på ett sätt 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.



De fyra faserna – Fas 1: Uppspel

Fas 1: Uppspel

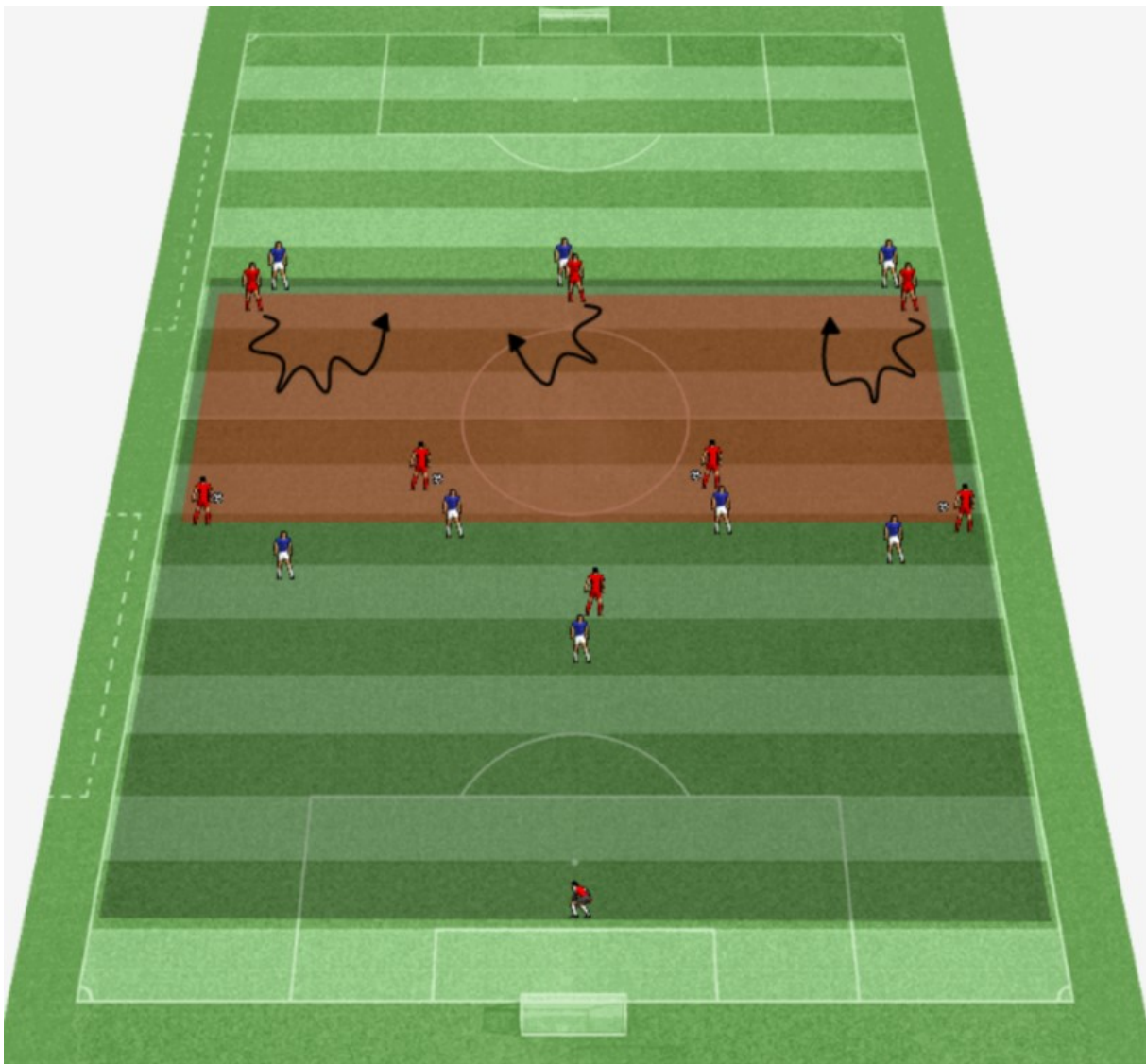
- Mål: Få spelare rättvänd med boll bakom motståndarnas forwards
- Samtliga spelare gör sig spelbara i sina utgångspositioner
- Mittbacken ligger centralt, alternativt går tillsammans med målvakten mot varsin sida
- Ytterbackar trycker upp längs kanterna för att skapa djup och bredd
- Mittfältarna bildar en triangel tillsammans med mittbacken, alternativt en fyrkant tillsammans med mittbacken och målvakten
- Ytterforwards trycker upp och ut för att säkerställa djup och bredd.
- Central forward trycker upp för att säkerställa djup.



Grunder; De fyra faserna – Fas 2: Innehav

Fas 2: Innehav

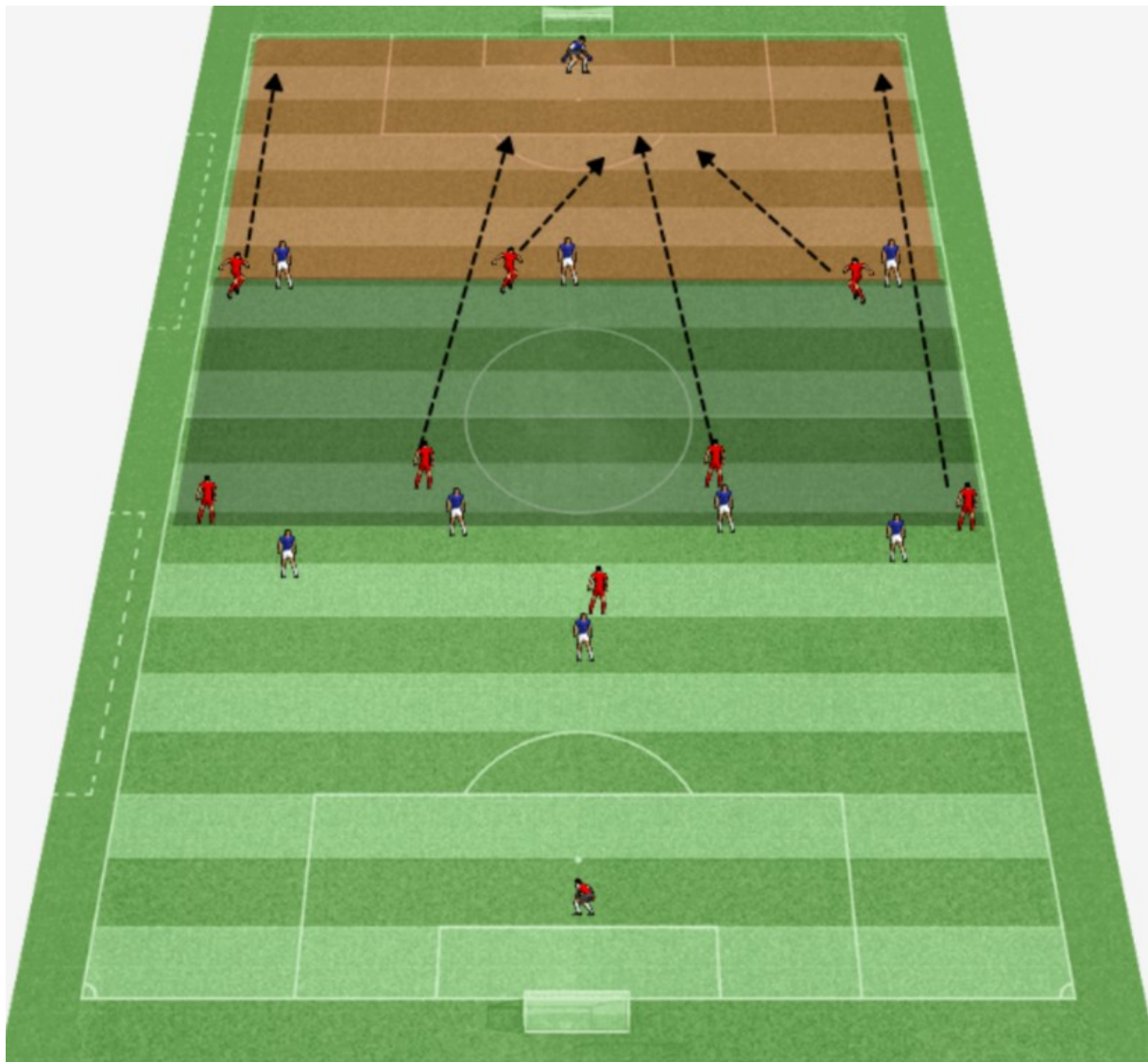
- Mål: Få spelare rättvänd med boll bakom motståndarnas mittfält
- Samtliga spelare gör sig spelbara enligt förutbestämda rörelser och anfaller med hjälp av lagfärdigheterna/anfallsverktygen
- Forwards gör sig spelbara felvända som uppspelsalternativ för att sedan kunna släppa hem till rättvända spelare, men kan såklart också vända upp om möjligt



De fyra faserna – Fas 3: Penetration

Fas 3: Penetration

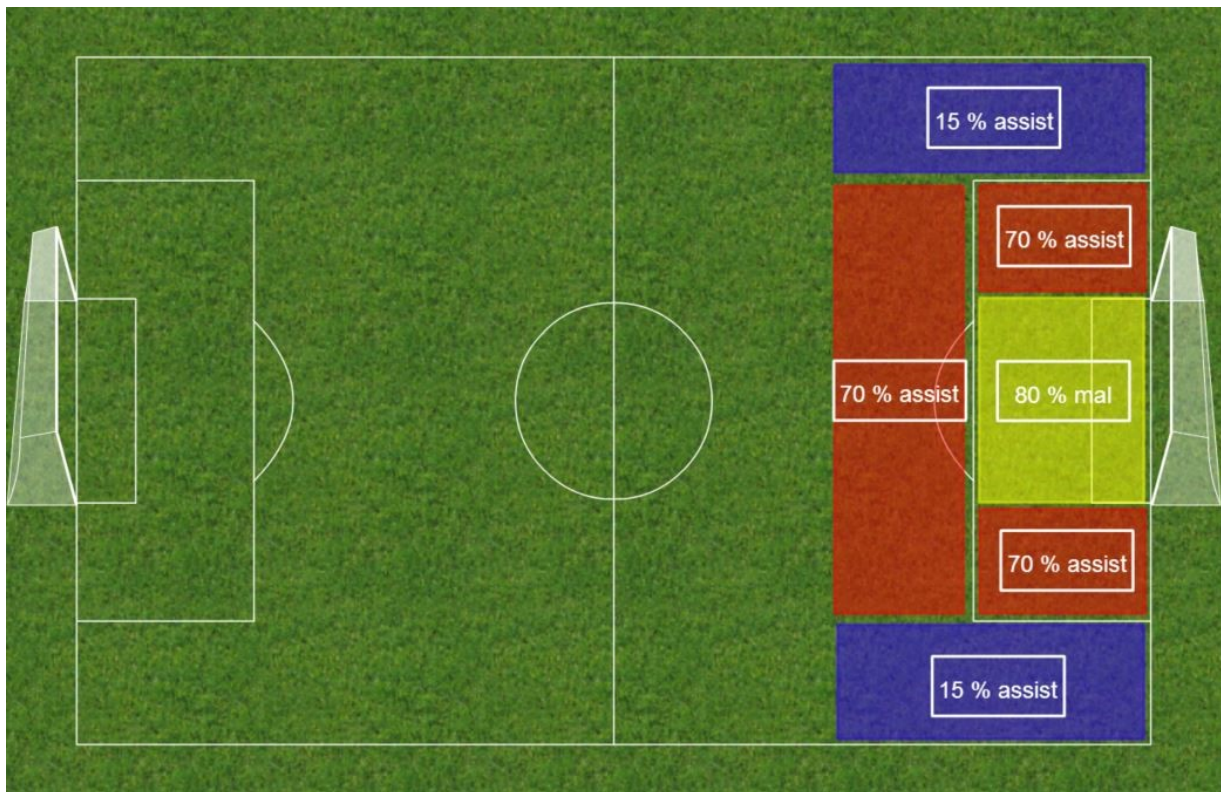
- Mål: Få spelare rättvänd med boll bakom motståndarnas backlinje
- Samtliga spelare gör sig spelbara enligt förutbestämda rörelser och anfaller med hjälp av lagfärdigheterna/anfallsverktygen
- Central forward går i djupet diagonalt mot hörnflaggan
- Ytterforwards går i djupet antingen rakt mot hörnflaggan eller diagonalt mot mål
- Mittfältarna kan vid möjlighet också gå i djupet
- Ytterbackar går i djupet rakt mot hörnflaggan (överlappning)



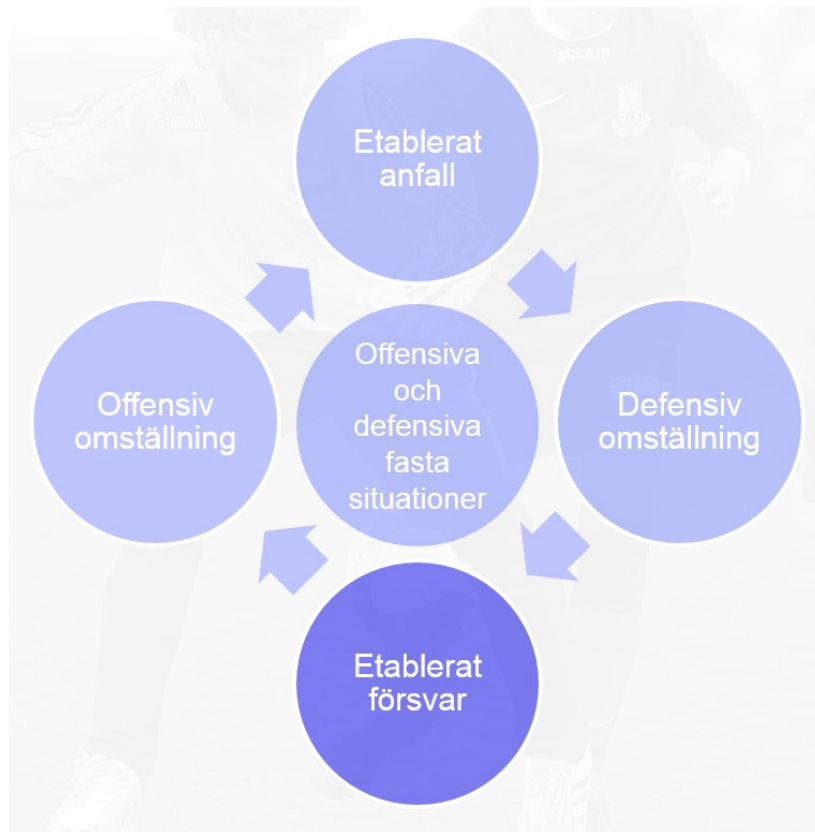
De fyra faserna – Fas 4: Avslut

Fas 4: Avslut

- Mål: Avsluta anfallet
- Ca 80 % av alla mål görs inom den gula zonen
- Ca 70 % av alla assist till dessa mål kommer från någon av de röda zonerna
- Endast ca 15 % av alla assist kommer från någon av de blå zonerna
- Kan vi så ska vi alltid försöka få spelare rättvända och med bollen under kontroll i någon av de röda zonerna, antingen genom att passa eller driva in i zonen
- De blå zonerna är däremot enklare att uppnå detta i varför det också är ett bra alternativ



Etablerat försvar



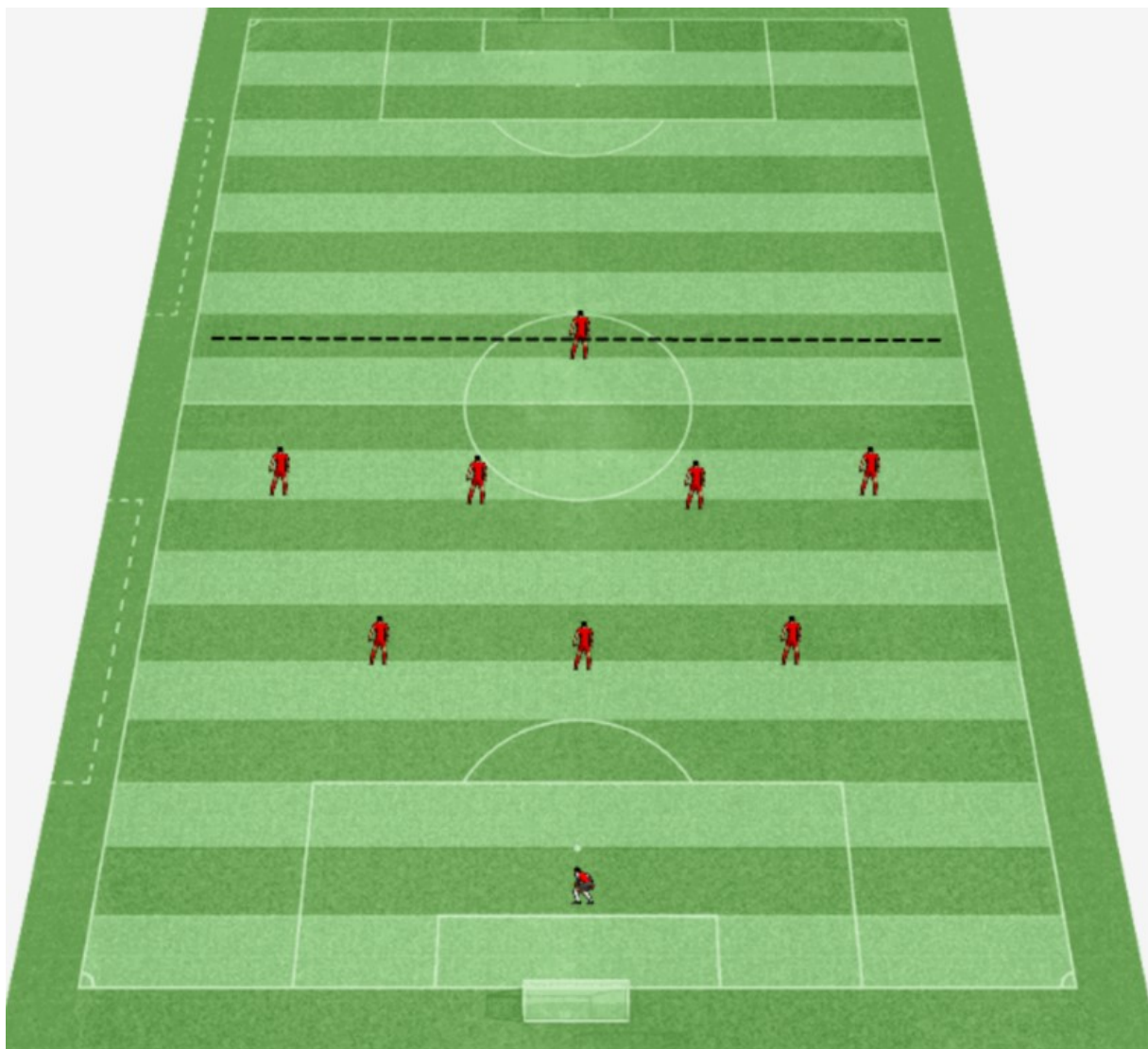
Spelsystem i etablerat försvar, 3-4-1

- Grunduppställningen i det etablerade försvarsspelet är 3-4-1
- Avståndet mellan lagdelarna ska konstant ligga på ca 10-15 meter
- Övergången från anfallsspelets grunduppställning 3-2-3 genomförs genom att ytterforward på båda sidor faller ner och tillsammans med mittfältarna bildar ett 4-mittfält



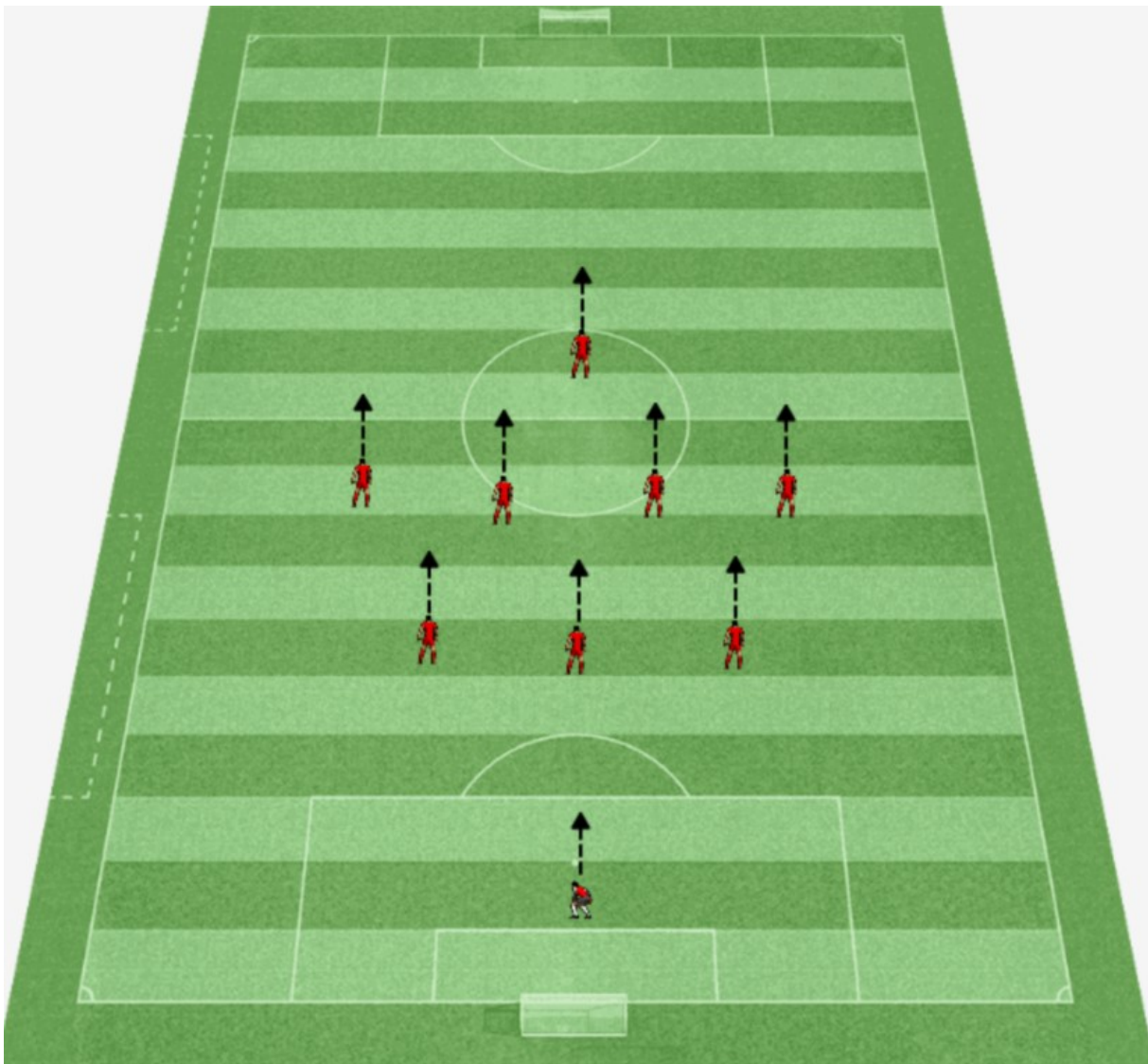
Första press

- Tillsammans bestämmer laget en punkt på planen för var forwards börjar sätta in press, dvs fram till vilken punkt på planen motståndarna får ha bollen i lugn och ro
- Övriga lagdelar placerar sig i förhållande till var pressen sätts in



Uppflyttning

- Laget flyttar tillsammans upp sina positioner för att kunna sätta press närmare eller precis vid den punkt av planen man bestämt att man vill sätta in pressen på
- Samtliga lagdelar måste flytta upp tillsammans för att bibehålla det optimala avståndet mellan lagdelarna





Pressa/understödja/täcka/markera/bryta/tackla

- **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.

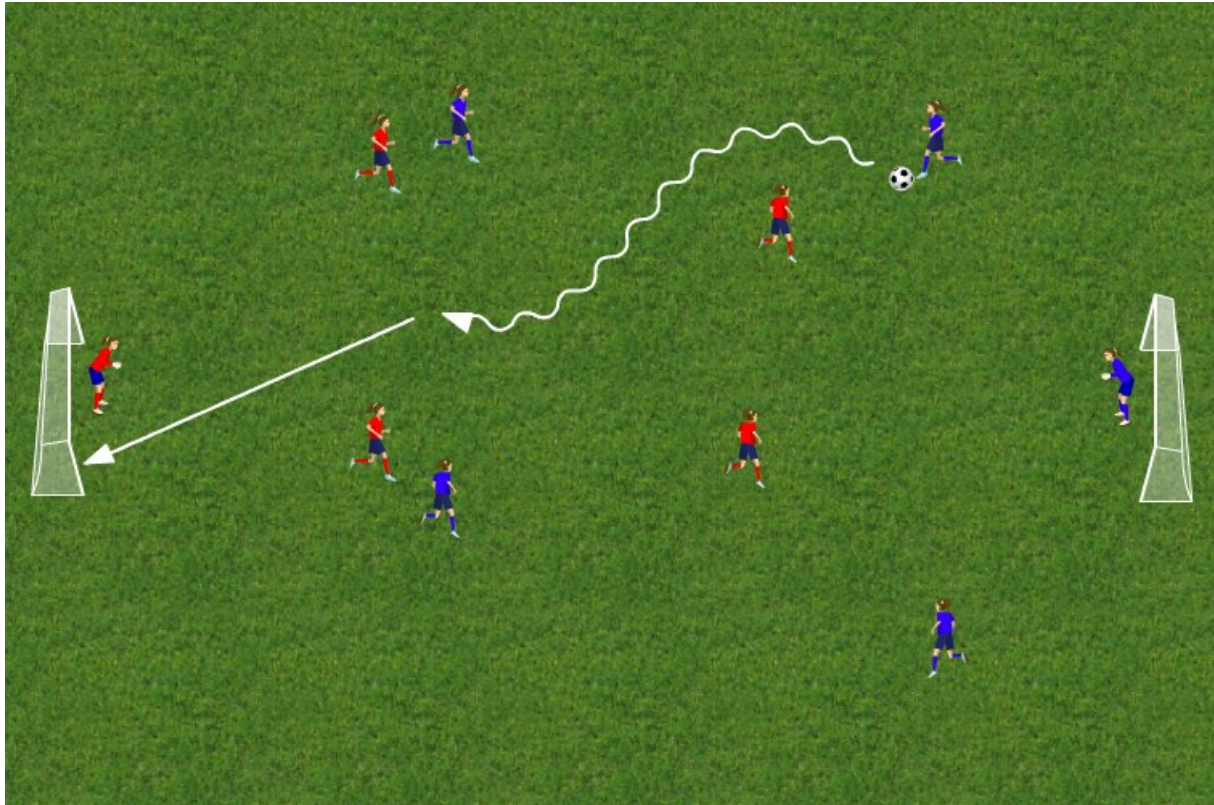
Använd sedan dessa tre värdegrundsord konsekvent under säsongen i analyser av lagets insatser, både när det fungerat bra och när det inte fungerat lika bra.



Spelets delar

Spelets delar		Isolerad övning	Funktionell övning	Spelövning
Etablerat anfall	Fas 1 -> Fas 2	Ställ upp i positioner och prata spelbredd, speldjup, spelavstånd och spelbarhet, samt träna på att gå från fas 1 till fas 2 genom olika passningsmönster	Lägg till passivt, eller aktivt, försvarande forwards och eventuellt mittfältare	Spel 2, med väggar på långsidorna
	Fas 2 -> Fas 3	Passning, mottagning, spelbarhet 9, i djupled	Anfallsspel 2, men med väggarna på sidorna	Spel 2, med lång och smal plan
	Fas 3 -> Fas 4 - centralt	Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3, utan försvarare	Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3 1	Avsluta 12
	Fas 3 -> Fas 4 - kant	Anfallsspel 3	Anfallsspel 3, med försvarare	Spel 7
Etablerat försvar	Uppflyttning	Försvarsspel 1	Possessionspel 5	Spel 6
	Pressa/markera	Försvarsspel 1	Försvarsspel 2	Spel 6

Spel 2



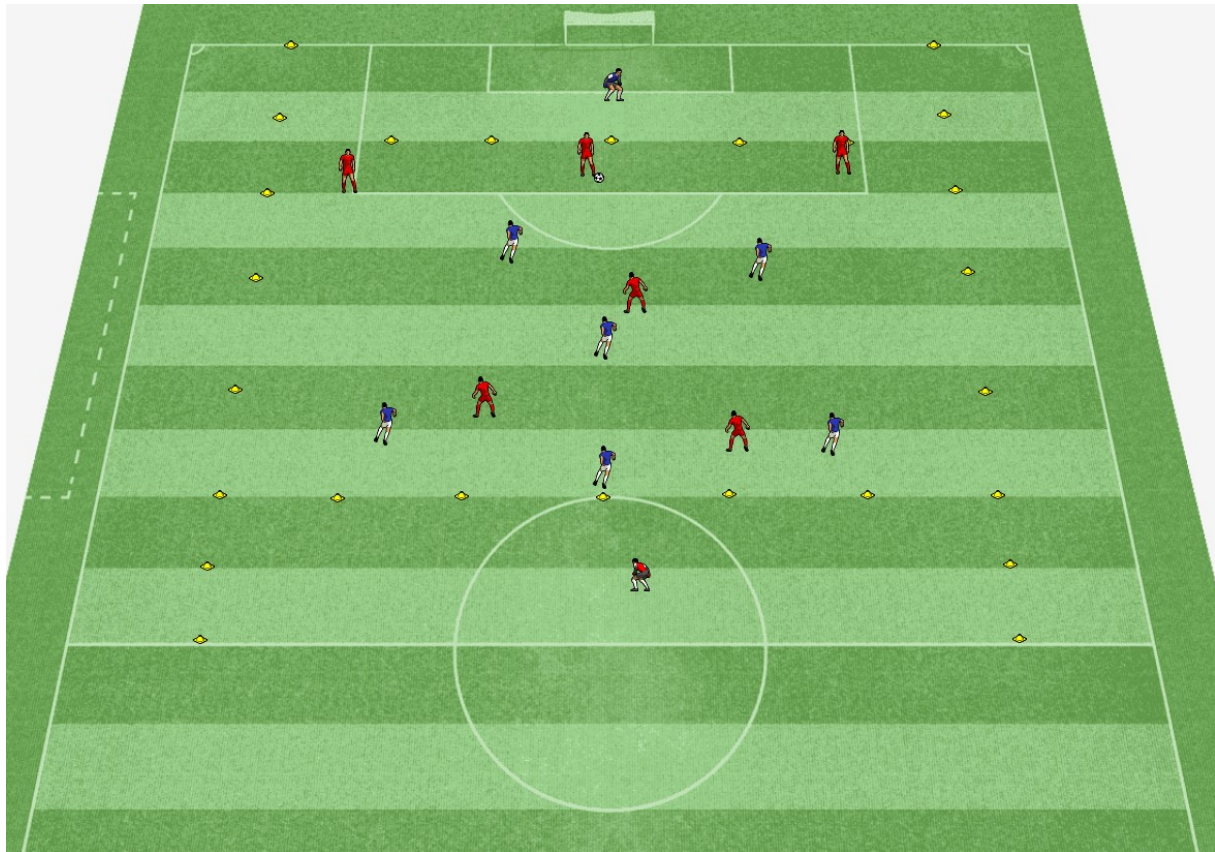
Beskrivning: Spel med fokus på att dribbla och finta

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 6



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

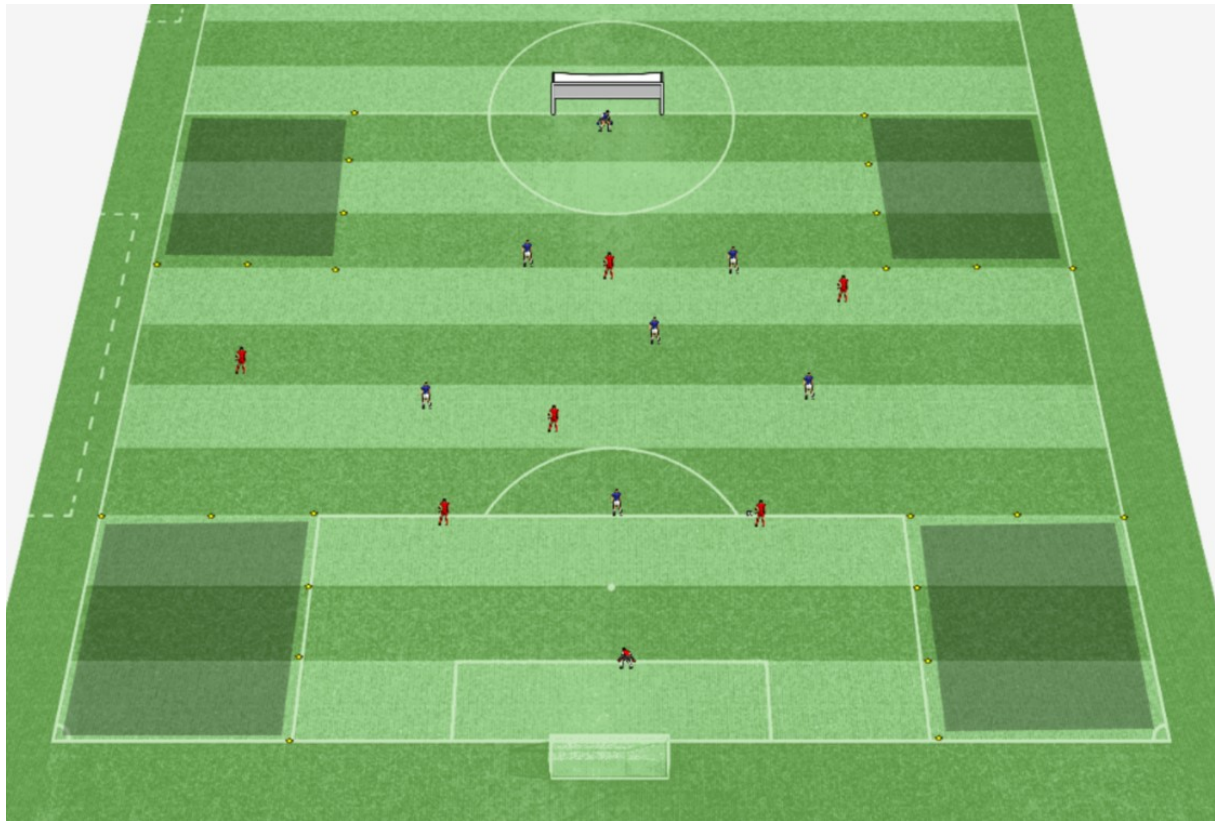
Syfte: Press, avstånd mellan lagdelar, uppspel

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.

Spel 7



Beskrivning: Spel med fokus på att träna anfall och försvar på inlägg/inspel

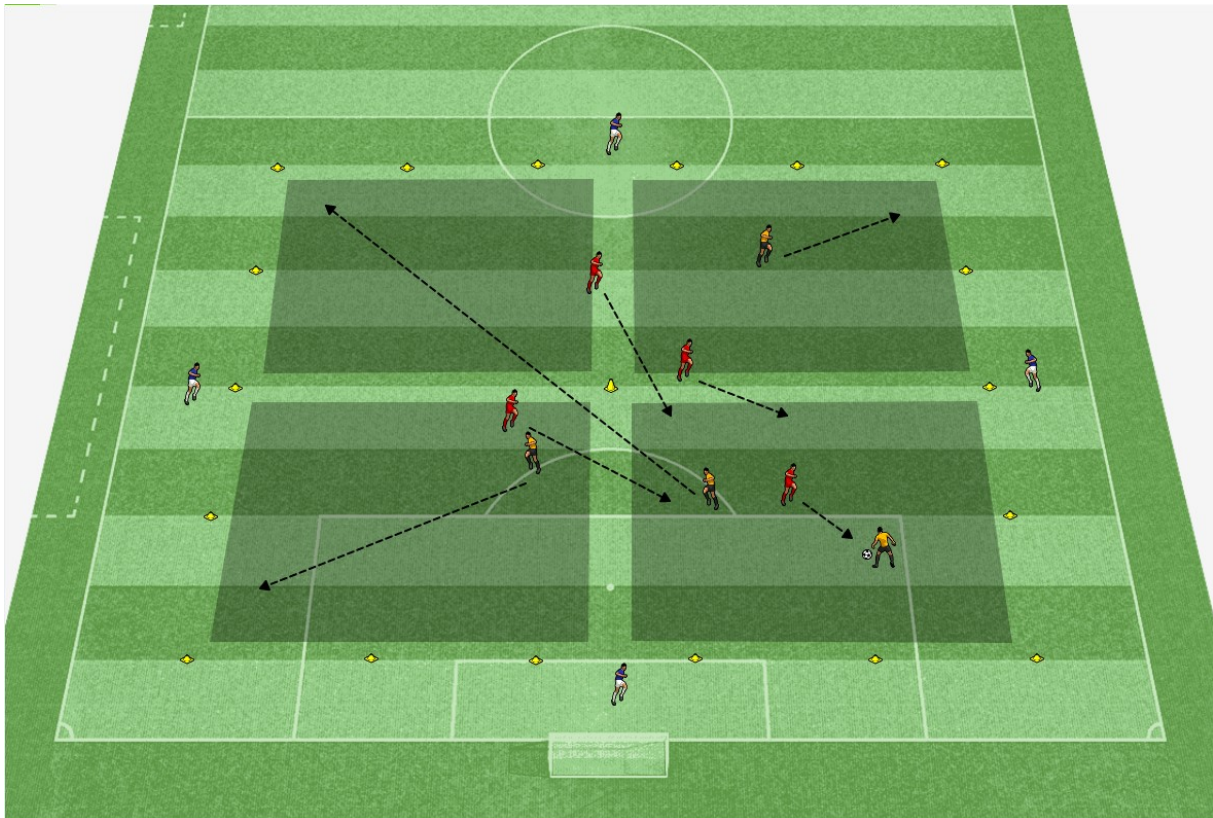
Syfte: Anfall via kanterna, anfall och försvar på inlägg/inspel

Organisation: Två lag på en plan där hörnen är avgränsade av koner

Instruktioner: Lagen spelar mot varandra fritt. Dock finns i varje offensivt hörn en fredad zon som man antingen kan driva eller spela in bollen i där inga försvarare får försvara. De ”defensiva” hörnen, på egen planhalva, räknas som vanlig spelplan. Instruera vilka ytor som ska försvaras/anfallas och med vilken prioritetsordning, samt hur många tillslag som är lämpligt att spelaren i den fredade zonen använder sig av.

Variationer: Påtala att det inte är ett måste att slå inlägg från den fredade zonen – om möjligt får spelare ta med sig bollen in i straffområdet för ett inspel vilket ökar chansen till mål betydligt.

Possessionspel 5



Beskrivning: Bollinnehav utan riktning, kollektivt försvarsspel

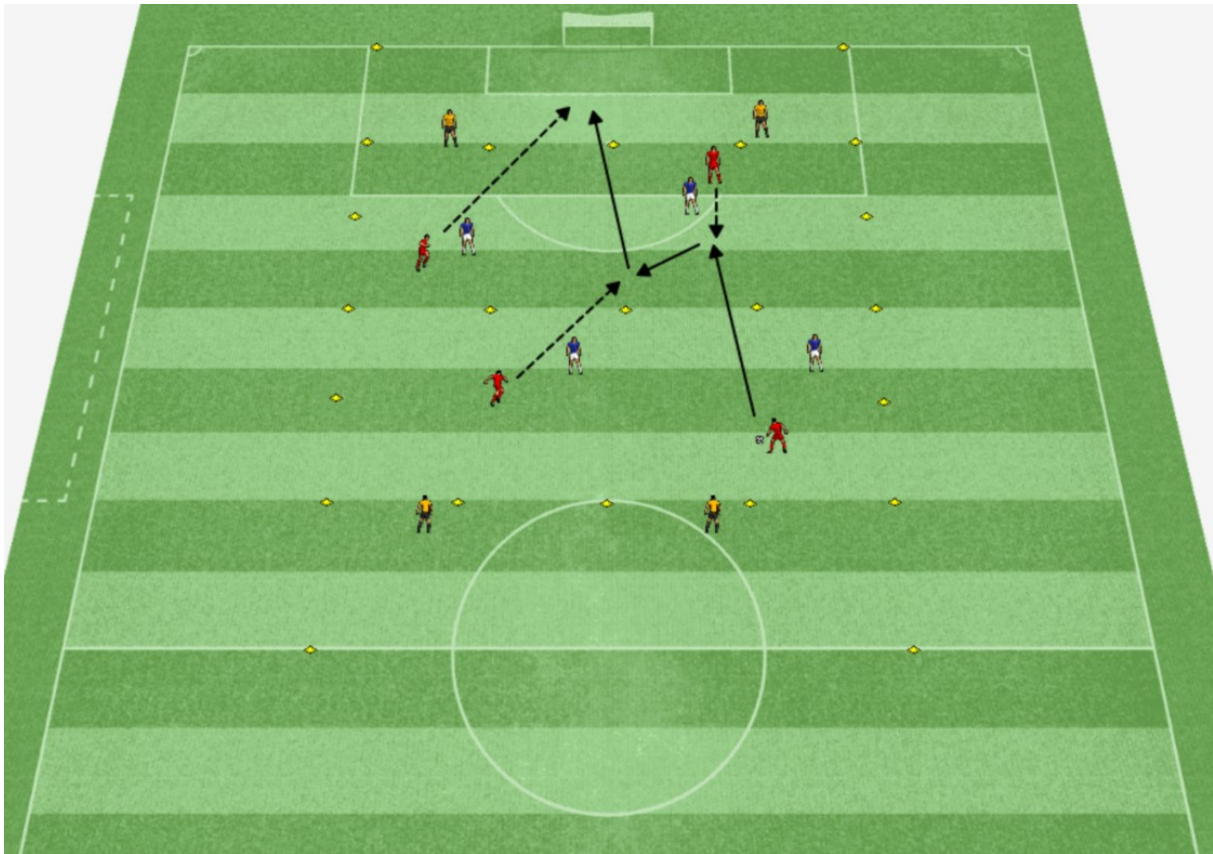
Syfte: Träning av grunder i anfallsspel (bredd, djup, avstånd), i försvar hålla ihop laget och utföra ett kollektivt presspel samt genom snabba omställningar defensivt/offensivt krympa/öppna spelytor

Organisation: Tre lag och en boll i en väl tilltagen yta indelad i fyra mindre kvadrater

Instruktioner: Två lag spelar mot varandra med ett tredje lag som agerar väggar. Instruera det bollhållande laget att tillsammans med väggspelarna utnyttja hela spelytan genom att hålla bredd och djup, samt att hålla lämpliga spelavstånd. Vid bollvinst ska det bollhållande laget i en offensiv omställning genom detta göra spelytan så stor som möjligt så snabbt som möjligt (maxlöpningar), samt med en längre passning hitta en avlastande spelare för att undkomma motståndarnas presspel. Instruera det försvarande laget att hålla ihop och utföra ett kollektivt presspel. För att underlätta detta finns regeln att försvarande lag i en defensiv omställning så snabbt som möjligt ta sig in i den fjärdedel av spelytan där bollen befinner sig och genom detta snabbt vinna tillbaka bollen.

Variationer: Begränsa antalet tillslag för de bollhållande lagen. Tvinga första passning efter bollvinst att gå till annan fjärdedel av spelytan. Straffa försvarande lag för passningar som går genom laget eller om samtliga spelare inte kommer in i den fjärdedel där bollen befinner sig tillräckligt snabbt efter bolltapp.

Anfallsspel 2



Beskrivning: Träna på instick

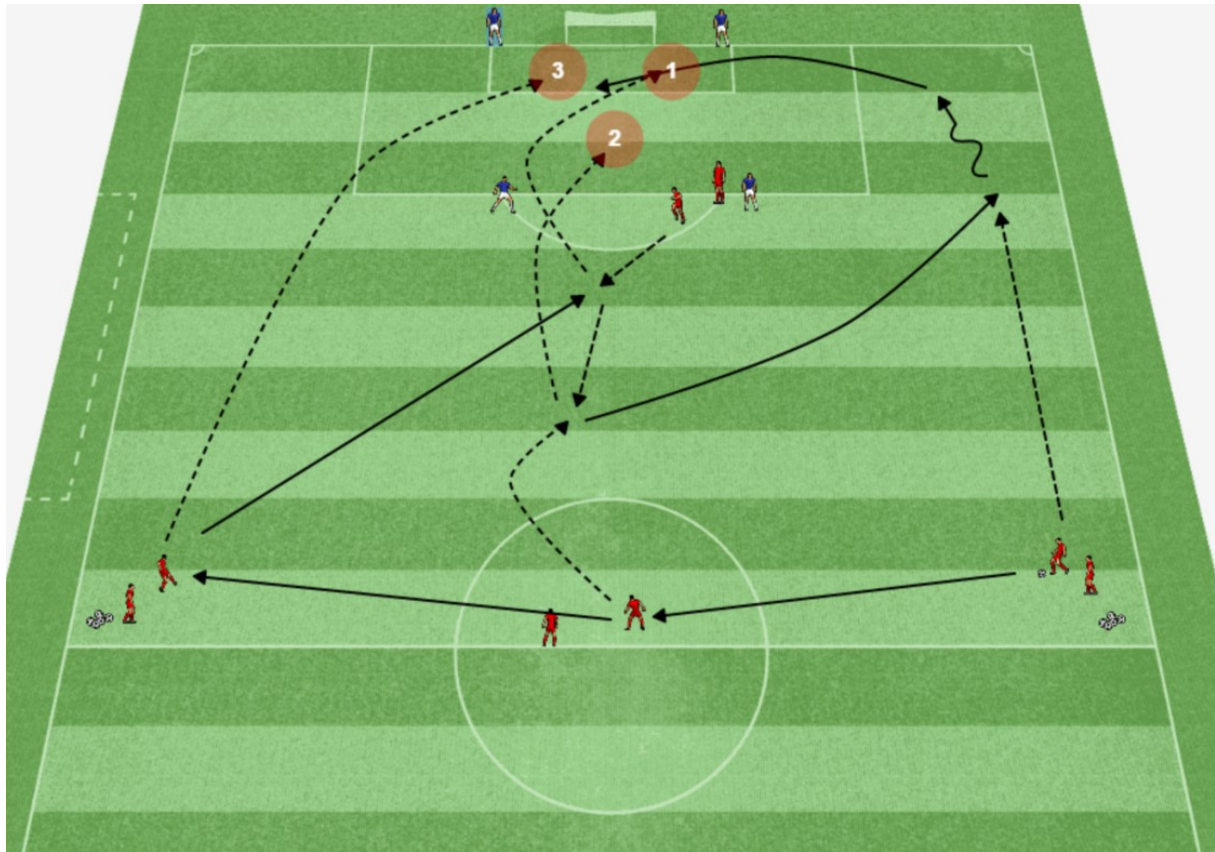
Syfte: Hitta lägen i spelet för instick

Organisation: Blåa och röda spelar mot varandra i en yta som delas av en mittlinje och där det finns en ändzon i varsin sida i längdriktning. Eventuellt har man ett gult lag som agerar väggar.

Instruktioner: Fritt spel mellan två lag, mål görs genom att en spelare springer in i en ändzon och där tar emot en passning. Hockey-offside gäller, dvs spelaren får inte springa in i zonen innan bollen. Målgivande passning får bara slås på den sida mittlinjen som är närmast zonen där man försöker göra mål. Försvarande lag får inte försvara inne i ändzonen.

Variationer: Använd väggar i djupled (som gula på bilden) för att ge bollhållande lag en enklare uppgift, eller på sidorna. Om väggarna finns på sidorna, variera om det är tillåtet för en vägg att slå målgivande passningar eller inte.

Anfallsspel 3



Beskrivning: Träna på anfallsverktyg såsom spelvändning, uppspelsmönster, inlägg/inspel samt anfallsytor i straffområdet

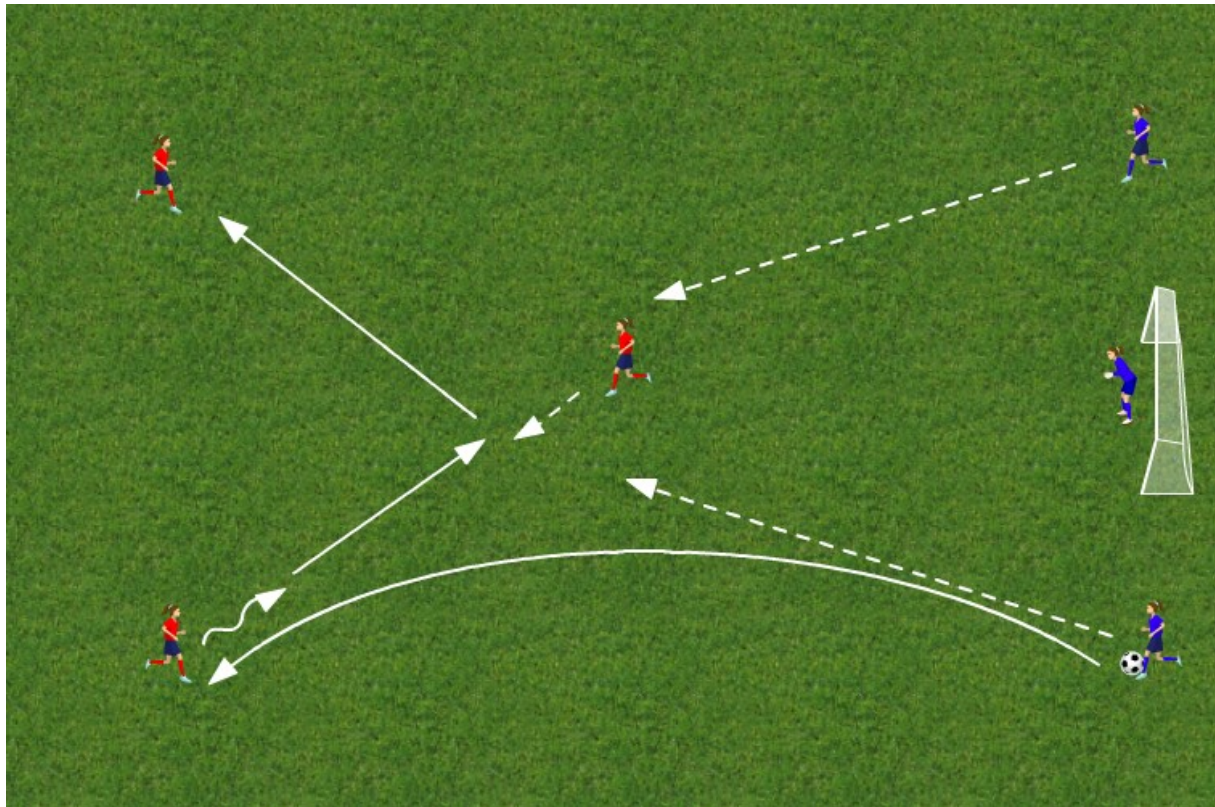
Syfte: Hitta spelavstånd och tajming i anfall på sista tredjedelen

Organisation: Anfallande lag har spelare jämnt fördelade på båda kanterna, centralt vid mittpunkten (mittfältare) samt centralt utanför straffområdet (forward).

Instruktioner: Kantspelare gör via mittfältare en spelvändning över till andra kanten som i sin tur via uppspel och tillbakaspel med forward och mittfältare gör ytterligare en spelvändning. Första kantspelaren har gjort en löpning, tar emot bollen och gör ett inlägg. Forward går på första stolpen, mittfältaren går på straffpunkten och andra kantspelaren går på bakre ytan.

Variationer: Använd passiva eller aktiva försvarare. Instruera kantspelaren som slår inlägg att använda ett tillslag om möjligt, annars två. Om läget uppstår kanske skära in i straffområdet och göra ett inspel istället för inlägg. Mittfältare och andra kantspelaren kan korslöpa och byta ytor vid avslutet.

Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3 1



Beskrivning: Anfallsövning i numerärt överläge, försvarsövning i numerärt underläge

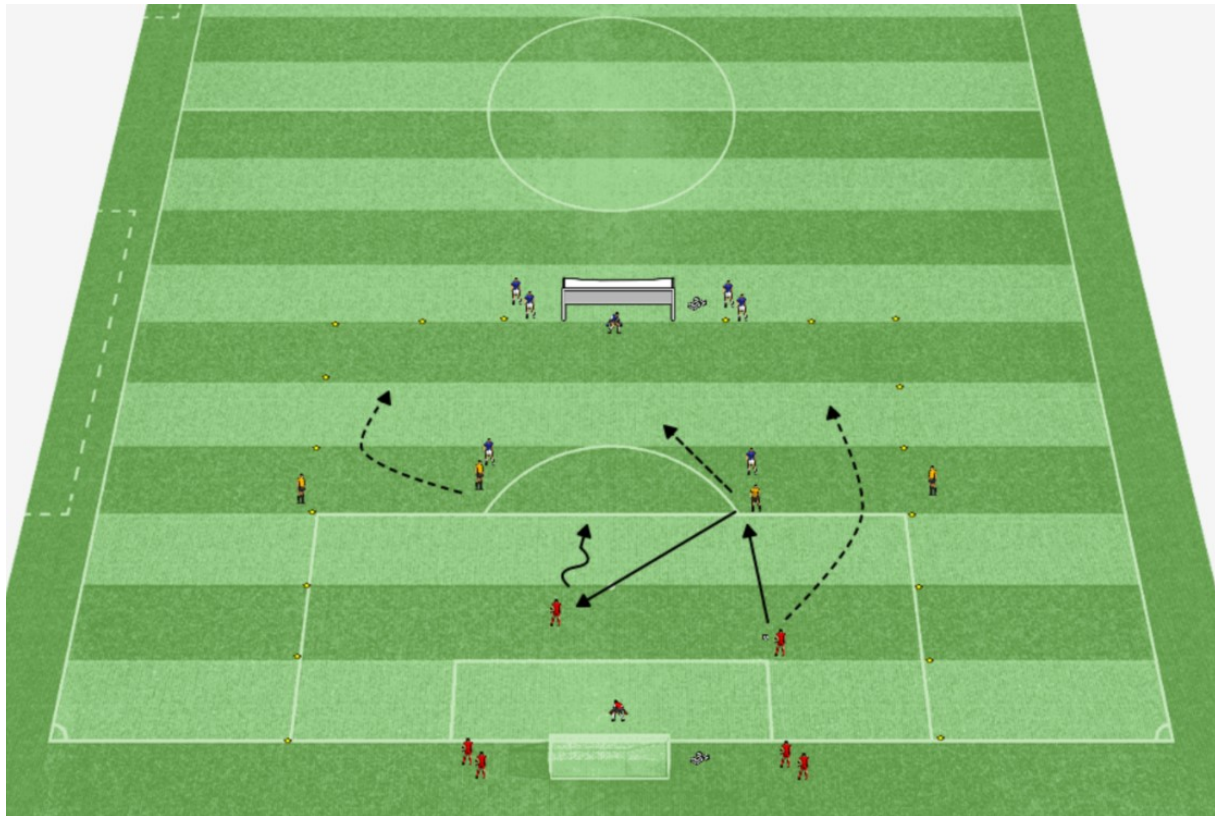
Syfte: Offensivt utnyttja ett numerärt överläge för att komma till avslut, defensivt samarbeta för att klara av ett numerärt underläge

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.

Avsluta 12



Beskrivning: Avslut efter anfall centralt

Syfte: Olika sätt att komma till avslut på centralt

Organisation: En liten spelplan med relativt kort mellan målen avgränsad så att endast central yta används. Två lag (röd och blå) bakom varsitt mål med bollar på båda sidorna, vid mittlinjen ett tredje lag (gul).

Instruktioner: Två spelare från röda laget anfaller tillsammans med två spelare från gula laget mittlinjen i ett 4v2 mot det blå laget. Anfallet startar från målvakt eller spelare bakom mål med ett uppspel på gul, tillbakaspel och sedan fritt spel. Kom till avslut så fort som möjligt. Om blå laget vinner bollen spelar man tillbaka bollen till egen målvakts händer (röda o gula får försöka stoppa detta), eller om anfallet avslutas på annat sätt, kliver det blå av och två nya blåa kommer in och anfaller tillsammans med två nya gula mot de två röda som just anfällt. Mönstret är alltså "anfall, försvar, kliv av" där man kliver av bakom eget mål.

Variationer: Variera antalet spelare, både i anfall och försvar. Kanske 3v2 eller 5v3 på en större plan.

Försvarsspel 1



Beskrivning: Övning för att träna kollektiv positionering i försvarsspelet

Syfte: Uppflyttning/retirering, överflyttning/centrering, avstånd mellan lagdelar, positionsförsvar/zonförsvar

Organisation: Ett försvarande lag som ställer upp i försvarspositioner för att försvara mot ett lag av koner i olika färger

Instruktioner: Tränaren ropar ut vilken av konerna som har bollen (ex höger röd) och laget ska anpassa sina positioner efter det. Stanna och diskutera med spelarna om vad som är rätt position och varför för respektive spelare baserad på varje ny bollhållare/situation. Hur långt flyttar man upp/över? Hur tätt mellan lagdelarna?

Variationer: Använd fullstor plan när möjlighet ges, men ett minispel där man jobbar på en minimal plan (gympasal/badmintonplan-storlek) räcker långt och kan också underlätta diskussionerna med spelarna då man slipper skrika till varandra.

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.