



HANVIKENS SK

FOTBOLL

RÖDA TRÅDEN
HANVIKENS SKs
fotbollsutvecklingsplan

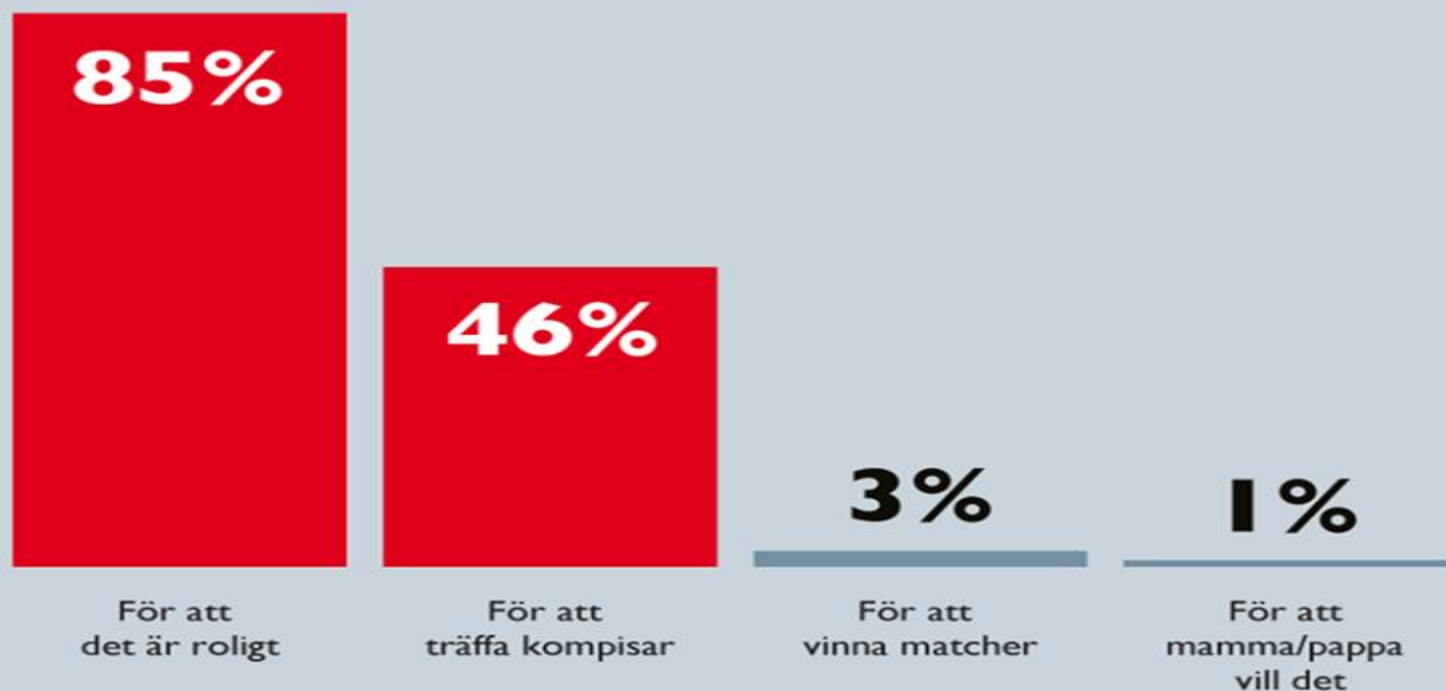


HANVIKENS SK

FOTBOLL

Varför håller du på med lagidrott?

De två vanligaste och de två minst vanliga svaren från barnen själva.
Barnen kunde ange ett eller flera skäl.





HANVIKENS SK

FOTBOLL



Inledning

Detta styrdokument avser Hanvikens SKs riktlinjer och målsättningar, föreningens filosofi och arbetsmetoder. Allting i vår verksamhet präglas av stor tydlighet, professionalism och målmedvetenhet. Vi tar ansvar över våra handlingar och prestationer med mål att utveckla och bygga vår egen framtid.





HANVIKENS SK

FOTBOLL

"Vi vill vara kända för att vår fotboll utvecklar barn och ungdomar såväl i fotboll som ur ett socialt perspektiv"



Vår värdegrund

Vår ledarfilosofi

Vårt syfte



HANVIKENS SK

FOTBOLL



Mål & Syfte



stadium®



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Vision

Hanvikens SK ska vara en attraktiv fotbollsförening och en av Stockholms ledande fotbollsklubbar när det gäller spelar- och ledarutveckling.





HANVIKENS SK

FOTBOLL

Verksamhetsidé

- Hanvikens SK ska vara en aktiv och god samhällsaktör som tar ansvar för barn och ungdomars sportsliga och sociala utveckling
- Hanvikens SK kommer alltid värna om de spelare som utbildas och utvecklas från våra egna led i syfte att de ska bli en betydande del av föreningens framtid
- Öka fokus på utbildning. Resultat blir en följd av utvecklingen



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Mål & Syfte

Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt

Alla spelare skall få möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och sin egen takt





HANVIKENS SK

FOTBOLL



Värdegrund



stadium[®]



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Värdegrund - inledning

Våra värderingar är föreningens identitet och ska sammanfatta Hanvikens SKs riktlinjer och policy för hur ledare, spelare och föräldrar ska representera och agera för att följa föreningens verksamhetsidé. Allting i vår verksamhet utgår från värdegrunden och ska leda till en sund miljö och en positiv föreningskultur. Vi vill utveckla ett livslångt idrottsintresse.

Utöver föreningens riktlinjer och policy ska alltid medlemmarna sätta sin egen prägel på vår verksamhet. Vi strävar efter ett aktivt medlemskap



HANVIKENS SK

FOTBOLL



Värdegrund

- **Glädje**- All vår verksamhet ska präglas av glädje. Glädje bidrar till att skapa kamratskap, motivation och framtidstro
- **Gemenskap**- Vi har en gemensam ledar- spelar och fotbollsfilosofi som skapar gemenskap i föreningen. Dessutom strävar vi efter att skapa samhörighet mellan föreningens spelare, ledare och lag
- **Utveckling**- Det är individens utveckling som står i fokus för verksamheten och alla har möjlighet att utvecklas i den riktning och takt som passar varje individ



Ledare

Hanvikens SKs ledare skall leda lärandet för föreningens spelare i sportsligt och socialt hänseende. De ska lägga grunden för spelarnas långsiktiga idrottsintresse och vara engagerade i hela föreningens utvecklingsarbete, sätta utveckling och utbildning före resultat.

Vidare ska de följa föreningens riktlinjer och policy samt vara drivande för föreningens framtidsplaner.



- Ska följa föreningens långsiktiga arbetsmetoder och policy samt delta i aktiviteter och utbildningar i föreningens regi
- Ska uppträda respektfullt och ha en ödmjuk framtoning
- Ska uppmuntra och coacha spelarna på ett positivt sätt
- Ska agera med ett sunt förnuft och vara en positiv förebild för spelarna
- Ska sätta spelarnas utveckling före resultat
- Ska följa föreningens klädpolicy
- Ska sträva efter att utveckla sitt eget tränar- och ledarskap
- Ska vara förberedd inför träning och match
- Ska stimulera och utveckla alla inom gruppen
- Ska ha läst "röda tråden" och förstå vad den innebär



Spelare

En Hanvikens SK-spelare uppträder alltid sportsligt. Spelaren har en hög ambitionsnivå och en stark vilja att ständigt lära sig nya saker. Hen anpassar sig till kollektivet och visar respekt för alla sina medspelare.

stadium®

- Ska följa föreningens riktlinjer och policy
- Ska delta i aktiviteter och utbildningar ledda i föreningen regi
- Ska komma förberedd till träning och match
- Ska uppträda respektfullt mot motståndare, medspelare och åskådare
- Ska förstå att utveckling i slutändan alltid är upp till de själva. Föreningen erbjuder förutsättningar för att lyckas och står för en kvalitativ utbildning
- Ska ha med sig rätt utrustning till träning och match samt följa föreningens klädpolicy
- Ska respektera ledarnas beslut, spelarna har rätt till en tydlig förklaring om situationen kräver en sådan
- Ska använda ett vårdat språk
- Ska stötta och uppmuntra sina lagkamrater
- Ska ha läst "Röda tråden" och förstå vad den innebär



Föräldrar

En Hanviken SK-förälder agerar stöttande mot föreningens spelare. Föräldern låter ledarna ansvara för spelarnas utveckling samt visar hänsyn och respekt för motståndarna, deras föräldrar och funktionärer

- Ska aldrig coacha sina barn under vare sig träning eller match, att heja och uppmuntra är ett positivt föräldraskap
- Ska respektera domare, motståndare och andra åskådare. De ska vara positiva och stöttande
- Ska vara aktiva i föreningens utveckling och bidra till förbättring
- Ska ha läst "Röda tråden" och förstå vad den innebär





HANVIKENS SK

FOTBOLL

Röda tråden

Röda tråden är ett levande dokument därför kan förändringar och tillägg förekomma. En medlem som vid upprepande tillfällen bryter mot Röda tråden eller inte följer föreningens värdegrunder kan komma att stängas av eller uteslutas. Ett sådant beslut tas av styrelsen





HANVIKENS SK

FOTBOLL



Filosofi



stadium®



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Fotbollsfilosofi

Vi vill ha ett gemensamt fotbollstänk i hela föreningen där vi ger alla aktiva förutsättning att utvecklas till kreativa, modiga och företagsamma spelare som är bra på att lösa spelsituationer på planen.

Från fotbollsskola till A-lag

Utveckling → Prestation → Resultat



Träningsfilosofi

All vår verksamhet bedrivs med syftet att genom ett långsiktigt tänkande förse våra A-lag med spelare som är välutbildade, företagsamma och modiga. Vi vill få fram starka individer som är trygga i sitt agerande på plan och spelar med ett stort självförtroende.

För att nå våra långsiktiga mål bedrivs träningsmoment utifrån grundtanken att spelaren *alltid ska ha 2 eller flera* alternativ att välja på när den har bollen. Utifrån den tanken designas övningar i enhet med Hanvikens SKs spelmodell för respektive åldersklass.

Vi vill skapa möjligheter för spelarna att, under träningstillfällen, vara delaktiga i och själva hitta lösningar på problem som uppstår under matcher. Vi vill utmana spelarna och sätta dem i svåra situationer.

"Ju fler beslut en spelare tar på träning, desto lättare har han att lösa problem på match."



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Matchfilosofi

När vi spelar match vill vi få alla uttagna spelare att känna glädje, gemenskap och utveckling genom att ansträngning premieras och misstag ses som en del i utvecklingen

Hur:

- Ingen toppning upp till 15 års ålder
- Flexibel nivågruppering
- Följer vår spelidé
- Att vinna kan vara att genomföra uppsatta mål
- Prestationen är viktigare än resultatet
- Misstag ses som ett lärande





Ledarfilosofi

Våra sanningar:

- I vår förening utgår vi ifrån att alla gör sitt bästa
- I vår förening möter och ser vi alla spelare
- I vår förening vill vi vinna enligt vår matchfilosofi
- Vi satsar på de som vill och inte bara dom som kan

Ledarskap:

- Vi ställer frågor och kommer inte med färdiga lösningar
- Vi sätter spelarna i problem för att låta dem reflektera över och lära sig av sina beslut



Ledord och sammanfattning - Filosofi

- Vi prioriterar utveckling/utbildning före resultat
- Vi ser matcher som en rolig del av verksamheten
- Vi vill vinna fotbollsmatcher på Hanvikens sätt
- Vi har ett långsiktigt tänkande
- Vi är lagspelare och jobbar hårt tillsammans mot uppsatta mål
- Vi vill utbilda spelare för föreningens A-lag
- Vi tränar funktionellt och utgår från spelet...betonar teknik, passningsspel och speluppfattning i träning
- Det finns ett samband mellan det vi gör på träning och det som ska uträttas under match (målbilden)



HÄLSÖ SK

FOTBOLL



Träning



stadium®



Hanvikens SK i träning

- Alla träningar ska ha ett tema och varje övning ett syfte
- När vi tränar så tränar vi
- Tidig övergång från isolerade till funktionella moment
- Vi utgår från spelet
- Passningsspel ska dominera varje träningstillfälle
- Problemlösningsmetoden – "Guided discovery" (Delaktighet)
- Ställ krav, men ta bort konsekvenser av misslyckande
- Tävlingsinriktat och utmanande (50/50)
- Ett lustfyllt träningsinnehåll ökar spelarnas motivation och glädje



Knatteskolan 5-6 år

Allmänt

Knatteskolan är vår välutvecklade fotbollsskola som drivs av utbildade instruktörer. Vår ambition är att kombinera glädje och lek med lärande. Knatteskolan bedrivs på Trollbäckens IP en dag i veckan.



Riktlinjer

- Träningens sker på barnens villkor och efter barnens förutsättningar
- Vi vill utveckla ett långsiktigt fotbollsintresse
- Vi tar ansvar för barnens utveckling





HANVIKENS SK

FOTBOLL



Utvecklingsnivå 2 14-19 år

Utvecklingsnivå 1 12-13 år

Utbildningsnivå 2 10-11 år

Utbildningsnivå 1 7-9 år



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Utbildningsnivå

Det här nivån riktar in sig på spelare mellan 7-11 år och innebär de första stegen på individens fotbollsutveckling. Vi börjar redan här att lägga grunden till en livslång fotbollskarlek. Fotbollen ska genomsyras av glädje och ett stort engagemang både från spelare och ledare. En viktig del av utbildningen är att spelarna ska förstå innebörden av att vara fokuserad på träning och ta ansvar över sin egen utveckling.

Träningen och utbildningen präglas av att ge spelarna grundläggande tekniska färdigheter och att de ges möjlighet att praktisera från isolerad form via funktionella övningar till matchlika situationer.

Träningen ska vara utmanande och stimulera barnets intresse, lärande och utveckling.

1. Bemästra bollen
2. Dominera din motståndare
3. Förstå spelet





HANVIKENS SK

FOTBOLL



Utbildningsnivå 1 (7-9 år)

- Fokus läggs på att spelarna ska utveckla en stor glädje till fotbollen och träningen ska präglas av individuellt tänkande med stor aktivitet på liten yta. Vi undviker köer. Spelarna ska utveckla en god bollbehandling genom att ha mycket bollkontakt och hela tiden vara aktiva.

Nyckelord: Jag och bollen

Prioriterade teman

- Isolerad teknikträning:
 - En spelare en boll
 - Två spelare en boll
 - Tre spelare en boll
- Smålagsspel på liten yta:
 - Utan mål
 - Med mål
 - Bredd, djup och spelbarhet

Utvecklingsområden

- Individuella tekniska färdigheter i driva, finta och dribbla
- Individuella tekniska färdigheter i passning och mottagning
- Samverkan i passningsspel



Utbildningsnivå 2 (10-11 år)

Fokus läggs på att utveckla spelarnas egenskaper med betoning på trygghet med boll och samverkan kring den. Passningsspelet är en central del av vårt anfallsspel

Nyckelord: Vi och bollen

Prioriterade teman

- Speluppfattning:
 - Rumsuppfattning och förberedelse
 - Spelet utan boll
- Tekniska färdigheter:
 - Passningsteknik och mottagningar
 - Första tillslag och vändningar

Utvecklingsområden

- Förstärka spelarens individuella färdigheter i passning och mottagning
- Utveckla det kollektiva passningsspelet
- Utveckla förmågan att värdera, orientera sig och fatta beslut



Överblick - Utbildningsnivån

Mål

- Utveckla ett livslångt fotbollsintresse
- Utveckla en motorisk bas
- Lägga grunden till spelarnas tekniska färdigheter
- Utveckla spelarnas tekniska kunskaper i funktionella situationer
- Utveckla företagsamma och ansvarstagande spelare

Riktlinjer

- Möjlighet att utvecklas och formas utifrån individens takt och förutsättningar
- Träningen domineras av funktionella moment
- Alla ska erbjudas start och speltid
- Glädje och utbildning är i centrum



HANVIKENS SK

FOTBOLL



Utvecklingsnivå

Den här nivån inriktar sig på spelare mellan 12-19 år vilket är den period där talangen förädlas och rollerna tydliggörs. För att spelarna ska utvecklas är flera faktorer avgörande och ledarens roll är vital.

Ledaren fungerar som en guide till spelarens lärande och ska på så sätt hjälpa hans utveckling framåt. Tränaren skapar en bra lärandemiljö där spelarna är delaktiga i problemlösningar och ges möjlighet till reflektion. Spelaren ska uppmuntras och få feedback.

Varje gruppmedlem ska känna sig sedd för den är en viktig tillgång till gruppen

1. Utveckla individen
2. Utveckla individen i ett kollektiv
3. Utveckla kollektivet





HANVIKENS SK

FOTBOLL

Utvecklingsnivå 1 (12-13 år)

Fokus läggs på att vidareutveckla spelarnas egenskaper främst inom passningsspelet samt se till att individen besitter grundläggande egenskaper i att förstå spelet.

Nyckelord: Individen i kollektivet

Prioriterade teman

- Funktionell teknikträning:
 - Förmåga att vinna tid och ytor med första tillslaget
 - Finta, driva, dribbla
- Grunder i anfalls- och försvarsspel:
 - Spelbredd, speldjup, spelavstånd och spelbarhet
 - Rättvänd, felvänd
 - Press, täckning, understöd

Utvecklingsområden

- Utveckla spelarens speluppfattning
- Utveckla spelarens färdigheter 1-1-offensivt/defensivt
- Utveckla spelarens förståelse för roller och arbetsuppgifter



Utvecklingsnivå 2 (14-19 år)

Fokus läggs på att utveckla spelarnas egenskaper i relation till varandra samt att förbereda individen för seniorfotboll

Nyckelord: Kollektivet

Prioriterade teman

- Teknik i samverkan med medspelare:
 - Fatta beslut i relation till lagkamrater och motståndare (värdering)
 - Använda rätt teknik i rätt spelsituation (speluppfattning)
 - Teknik i fart
- Metoder i anfalls- och försvarsspel:
 - Speluppbyggnad, låg risk, hög risk, samverkan mellan lagdelar
 - Skapa målchanser, anfallsvapen
 - Samverkan i och mellan lagdelar, prioriteringar i positionsförsvar
 - Direkt återerövring

Utvecklingsområden

- Utveckla spelarens förståelse för fotbollens organisation och dess metoder
- Utveckla spelarens tekniska och taktiska färdigheter i relation till lagkamrater och motståndare
- Utveckla spelarens teknik i högre spelhastigheter



Överblick - utvecklingsnivå

Mål

- Prioritera utveckling av individen och kollektivet
- Skapa funktionella fotbollsspelare som är skickliga på att fatta beslut i en hög spelhastighet
- Utbilda och förbereda spelarna för seniorspel

Riktlinjer

- Utmana spelarna genom att lägga övningar på en högre nivå än de befinner sig
- Få spelarna att reflektera över sina val och beslut under träning - "Guided discovery"



Individanpassning och nivågruppering

- Individanpassning är när man sätter spelarens långsiktiga behov och utveckling i centrum
- Nivågruppering är när man delar in spelarna i grupper efter deras färdigheter och behov

Alla ska få samma förutsättningar oavsett nivå

7-9 år	individanpassning, ingen nivågruppering
10-11 år	individanpassning och flexibel nivågruppering i träning och match
12-14 år	en viss ökning av nivågrupperingen
15-19 år	nivågruppera och individanpassa



HANVIKENS SK

FOTBOLL



Rotationsträning

- Handlar om att erbjuda vissa spelare en extra utmaning och utveckling genom att träna med äldre årskullar
- Bidrar till större gemenskap mellan åldersgrupperna, både spelare och ledare
- Är en viktig del i att behålla spelare så länge som möjligt i klubben och stimulera de som kommit längst i sin utveckling



HANVIKENS SK

FOTBOLL



Stimulansträning

- Riktat sig mot de **individer som kommit lite längre i sin fotbollsutveckling och som** har en hög ambitionsnivå
- Dessa erbjuds extraträning med föreningens chefstränare en dag i veckan för extra stimuli
- Under perioden april – oktober
- 13 – 16 år, 5 per åldersgrupp i en gemensam träningsgrupp
- Deltagarna utses av lagtränare i samråd med sportchef och chefstränare





HANVIKENS SK

FOTBOLL



Match



stadium[®]



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Hanvikens SK i match

Vi har för avsikt att vara spelförande och dominera matchbilden. Vi utgår från prioriteringar och principer i följande spelmoment:

1. När vi har bollen
2. När vi vinner bollen
3. När motståndarna har bollen
4. När motståndarna vinner bollen



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Hanvikens SK i match

När vi har bollen:

- Våra utgångspositioner ska tillfredsställa att vi har spelbredd, speldjup och goda spelavstånd
- Vi vill kombinera oss fram i banan med ett snabbt och rörligt passningsspel
- Vi tillämpar tålamod i speluppbyggnaden och vänder på spelet ofta för att skapa tid och fria ytor
- Vi vill samtidigt ha ett tydligt djupledshot för att skapa ytor, kunna spela igenom lagdelar och skapa målchanser



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Hanvikens SK i match

När vi vinner bollen:

1. Spela loss bollen från ytan där vi vunnit den
2. Spela in rättvända spelare
3. Hota tidigt med löpningar bakom motståndarnas lagdelar
4. Om genombrottsförsöket inte lyckas, behåll bollen inom laget och återgå till våra grunder



HANVIKENS SK

FOTBOLL



Hanvikens SK i match

När motståndarna har bollen:

- I vårt försvarsspel utgår vi från bollens och våra medspelares positioner
- Våra utgångspositioner ska tillfredsställa att vi har korta avstånd i och mellan lagdelar
- Vi tillämpar ett aggressivt press-spel
- Vi överbelastar bollhållaren genom tydliga överflyttningar eller centreringar
- Om en lagdel blir passerad är det av ytterst vikt att komma in på försvarssida (om boll eller motst.)



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Hanvikens SK i match

När motståndarna vinner bollen:

- Vi tillämpar direkt återerövring och jobbar framåt
- Vi förhindrar att motståndarna får spela eller driva bollen framåt
- Vi vill ha många spelare nära bollhållare för att kunna vinna bollen i ett andra skede
- Får motståndarna loss bollen är det viktigt att spelare närmast bollhållaren sätter en fördröjande press så att övriga laget kan retirera in på försvarssida och därefter organisera upp laget



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Generella principer kring spelidé för spelare och ledare

Sammanfattning HSK i match

Offensivt:

Alla lag skall spela en offensiv fotboll och att ha ett stort bollinnehav med ett snabbt passningsspel och en god rörlighet. Vi vill utbilda spelare men en god speluppfattning och funktionell teknik som är skickliga på att lösa problem kollektivt.

Defensivt:

Alla lag ska från ett samlat försvarsspel ha förmågan att vinna bollen högt. Vi vill utbilda spelare som är aggressiva och skickliga 1-1-defensivt.

Spelsystem

Spelsystemet är underordnat de metoder vi använder i försvars- och anfallsspel. Det viktiga offensivt är att inspirera till rörelse i förhållande till bollhållare och defensivt att möjliggöra samverkan i och mellan lagdelar.



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Fyra färdighetsområden

Tekniska färdigheter

Passning, medtag och mottag

Passning efter backen från olika vinklar och från olika avstånd och mottag/medtag med bollen nära fötterna och i rörelse är grunden i vår tekniska utveckling och skall tränas i alla åldrar. Första touchen är en viktig faktor i vårt spel, att kunna vinna tid och ytor med din bollbehandling.

Förberedelse

Vrid på huvudet och kartlägg din omgivning, sök av möjligheter och hot. Kom rätt till bollen och möt i vinklar med blicken alltid uppåt i banan.

Vändningar

Vändningar med motståndare i ryggen, in i fri yta, passa sig rättvänd osv. Vändningar är viktiga och att vi har bollen nära fötterna, blicken uppåt och vara i rörelse från motståndarna med en bra första touch

Taktiska färdigheter

Spela nerifrån och upp

Få spelarna att känna en trygghet i att spela från backlinjen via mittfältet in i sista tredjedelen, fotboll är ett lagspel där alla skall delta i uppbyggnaden av anfallet

Bollinnehav

Vi tränar på och uppmuntrar våra spelare att ha ett stort bollinnehav med nyckelord som *ständigt spelbara, 1-2 tillslag, trygg med bollen, tempoväxla med boll, spela och ta ny position* osv. Bollinnehavet skall sedan leda oss in i sista tredjedelen och ge oss målchanser och mål



HANVIKENS SK

FOTBOLL

Fysiska färdigheter

Snabbhet och rörlighet

Vi spelar och tränar för att detta skall vara vårt fysiska signum. Nyckelord är spelbarhet genom rörelse och att vi utför teknik i fart

Koordination

Koordination, rums- och kroppsuppfattning jobbar vi med i uppvärmningsfasen

Uthållighet

Inspirera spelarna att ta löpningarna och varje spelare bör inse att fotboll är en konditionssport och framför allt en högintensiv sport och det bör lagen träna specifikt på framför allt i slutet av och efter puberteten

Styrka

Har du en bra bålstyrka utvecklas snabbheten i raskare takt, man kan utnyttja mer muskler och man får färre skador. Därför prioriterar vi bålstyrka i de yngre åldrarna

Psykiska färdigheter

Disciplin och respekt

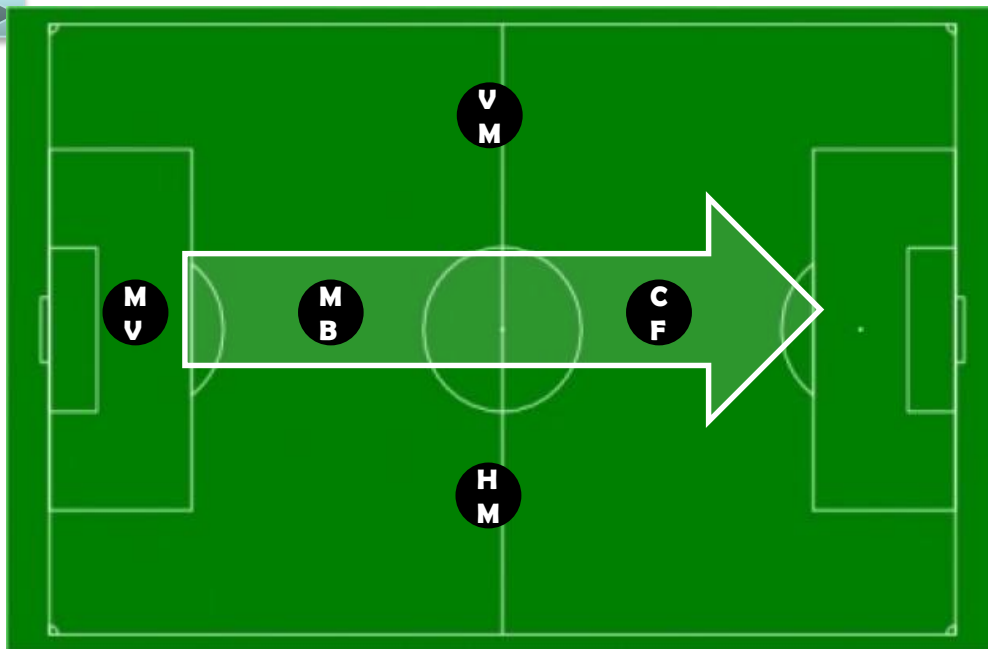
Spelarna skall hitta sin roll i gruppen och vi ledare ska aktivt jobba med att alla skall respektera motståndare, domare och publik

Kommunikation och samarbete

Fotboll är en lagsport där vi hur skickliga vi än är alltid kommer vara beroende av varandra och att jobba med kommunikation och samarbete är därför a och o.



Riktlinjer 5-manna



1-2-1 är ett system som tillgodoser att vi har speldjup och spelbredd i anfallsspelet och naturliga passningsvinklar. I systemet får vi många 1-1-situationer offensivt och defensivt vilket utvecklar spelarnas individuella förmågor. Dessutom arbetar vi med tre lagdelar vilket spelarna kommer fortsätta att göra framöver på 7-, 9- och 11-manna.

Teckenförklaring och roller

5-manna

MV= Målvakt *rullar ut bollen och lämnar understöd till bollhållare*

MB= Mittback *spelar upp bollen via mittfältet eller direkt in på CF:s fötter*

HM/VM= Yttermittfält *ansvarar för spelbredd, deltar aktivt i anfallsspelet. Rörlig och spelbar*

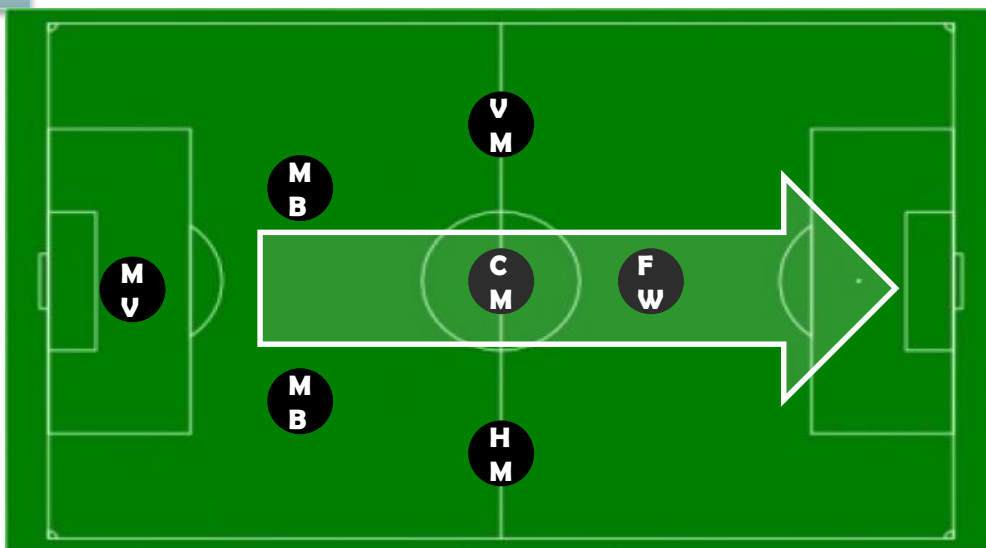
FW= Forward *ansvarar för speldjup, variera sig med spel på sig och ytan framför*



HANVIKEN'S SK

FOTBOLL

Riktlinjer 7-manna fotboll



Med 2-3-1 bibehåller vi de roller som spelare lärt in från 5-manna. Dessutom får vi in en roll som är central i alla moderna spelsystem (CM). Även detta system ser till att vi uppfyller grundförutsättningarna i anfallsspelet. Dessutom skapar det naturliga passningstrianglar vilket underlättar det kombinationsspel vi strävar efter.

Teckenförklaring och roller

7-manna

MV= Målvakt rullar ut bollen och lämnar understöd till bollhållare

MB= Mittback spelar upp bollen via mittfältet eller direkt in på CF:s fötter

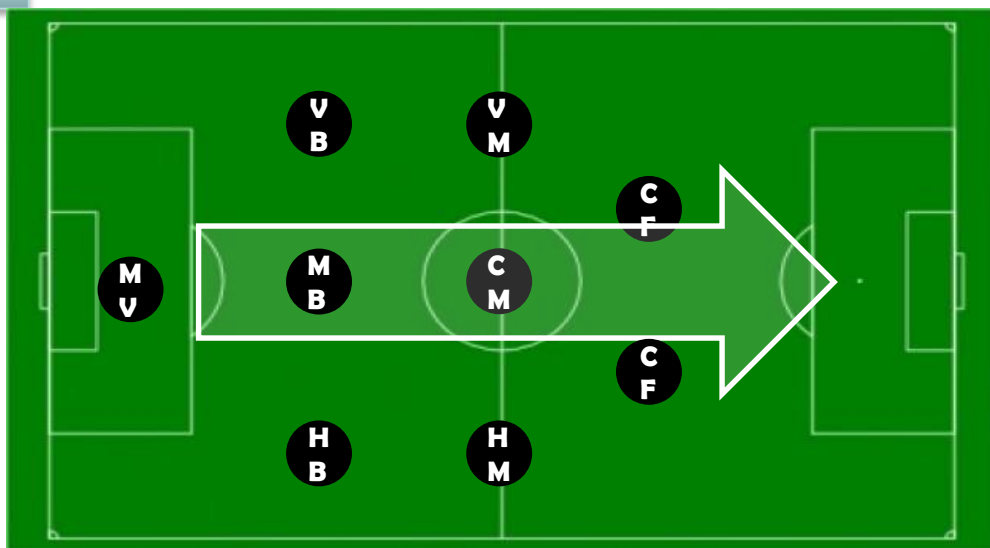
CM= Centralt mittfält lagets motor, spelbar i speluppbyggnaden, fördelar och vänder spelet

HM/VM= Yttermittfält ansvarar för spelbredd, deltar aktivt i anfallsspelet. Rörlig och spelbar

FW= Forward ansvarar för speldjup, variera sig med spel på sig och ytan framför



Riktlinjer 9-manna fotboll



3-3-2 är en naturlig påbyggnad på de organisationer vi använde på 5- och 7-manna och innebär att vi får med oss de fördelar dessa gav. Dessutom får vi möjlighet att spela med två forwardar vilket möjliggör fler dynamiska lösningar offensivt.

Teckenförklaring och roller

9-manna

MV= Målvakt rullar ut bollen och lämnar understöd till bollhållare

HB/VB= Ytterback ansvarar för spelbredd, aktiv i speluppbyggnaden, överbelastar på icke-bollsida off

MB= Mittback aktiv i speluppbyggnaden, lämnar understöd för att kunna börja om och vända spel

CM= Centralt mittfält lagets motor, spelbar i speluppbyggnaden, fördelar och vänder spelet, tvåvägsspelare

HM/VM=Ytermittfält ansvarar för spelbredd, dynamisk i anfallsspelet

FW1= Forward 1 ansvarar för speldjup, spelbar i spelyta 2 (på kropp)

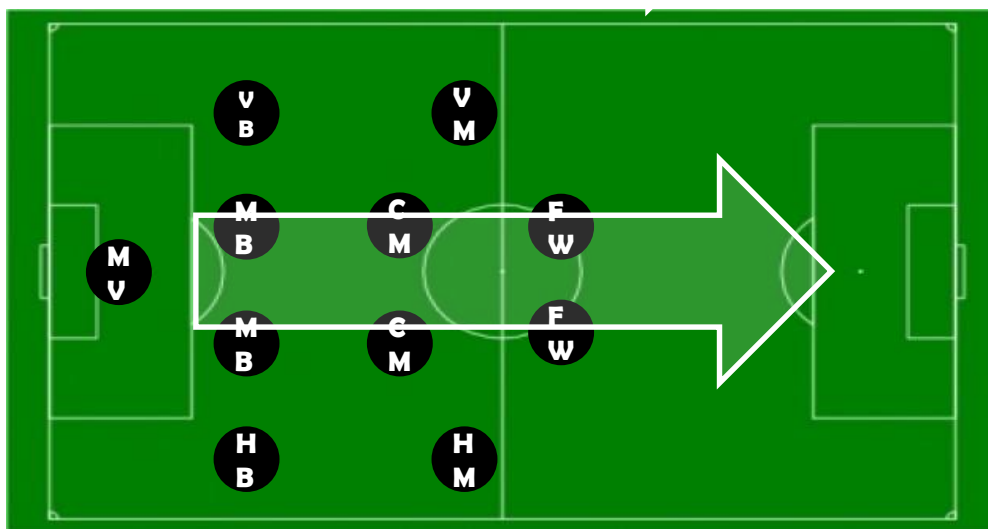
FW2= Forward 2 ansvarar för speldjup, spelbar i spelyta 3 (på yta)



HANVIKEN'S SK

FOTBOLL

Riktlinjer för 11-manna fotboll



4-4-2 med en flexibel organisation. Ytterbackarna ansvarar för spelbredd offensivt vilket möjliggör för asymmetriska yttermittfältare. De centrala mittfältarna är tvåvägsspelare med goda offensiva och defensiva egenskaper. Vi vill äga bollen samtidigt som två forwardar möjliggör för ett effektivt omställningsspel och ökade genombrottsmöjligheter.

Teckenförklaring och roller

11-manna

MV= Målvakt lämnar understöd till bollhållare

HB/VB= Ytterback ansvarar för spelbredd, aktiv i speluppbyggnaden, överbelastar på icke-bollsida off

MB= Mittback aktiv i speluppbyggnaden, lämnar understöd för att kunna börja om och vända spel

CM= Centralt mittfält lagets motor, spelbar i speluppbyggnaden, fördelar och vänder spelet, tvåvägsspelare

HM/VM= Yttermittfält ansvarar för spelbredd, dynamisk i anfallsspelet

FW1= Forward 1 ansvarar för speldjup, spelbar i spelyta 2 (på kropp)

FW2= Forward 2 ansvarar för speldjup, spelbar i spelyta 3 (på yta)



HANVIKENS SK

FOTBOLL



Övningsbank kopplat till Röda tråden är under utveckling

