

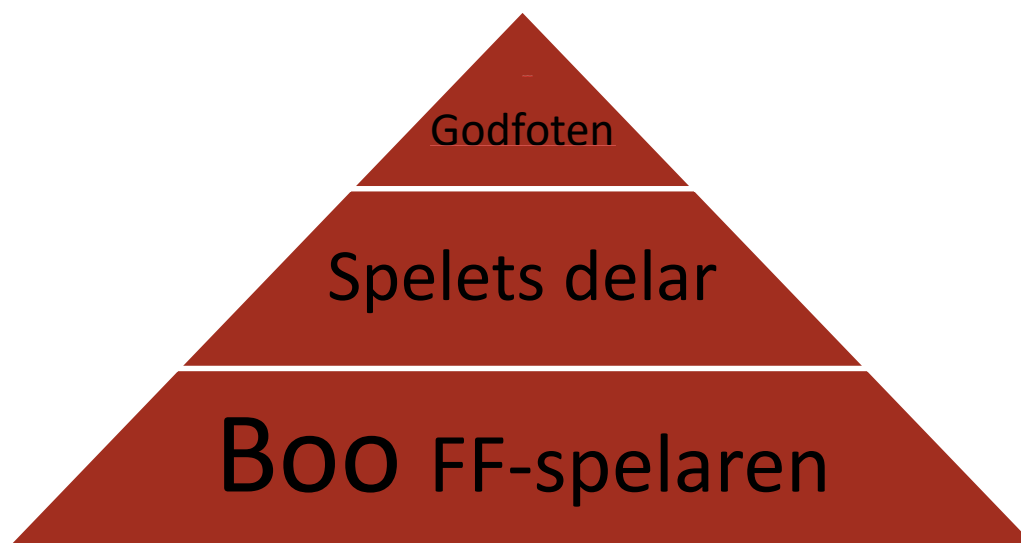


Spelmodell Boo FF Pojkar och flickor 10 år

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!

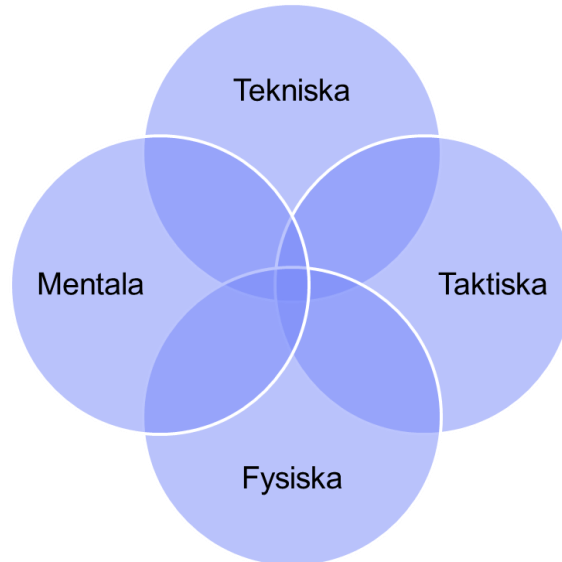
Spelets delar



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

Etablerat försvar

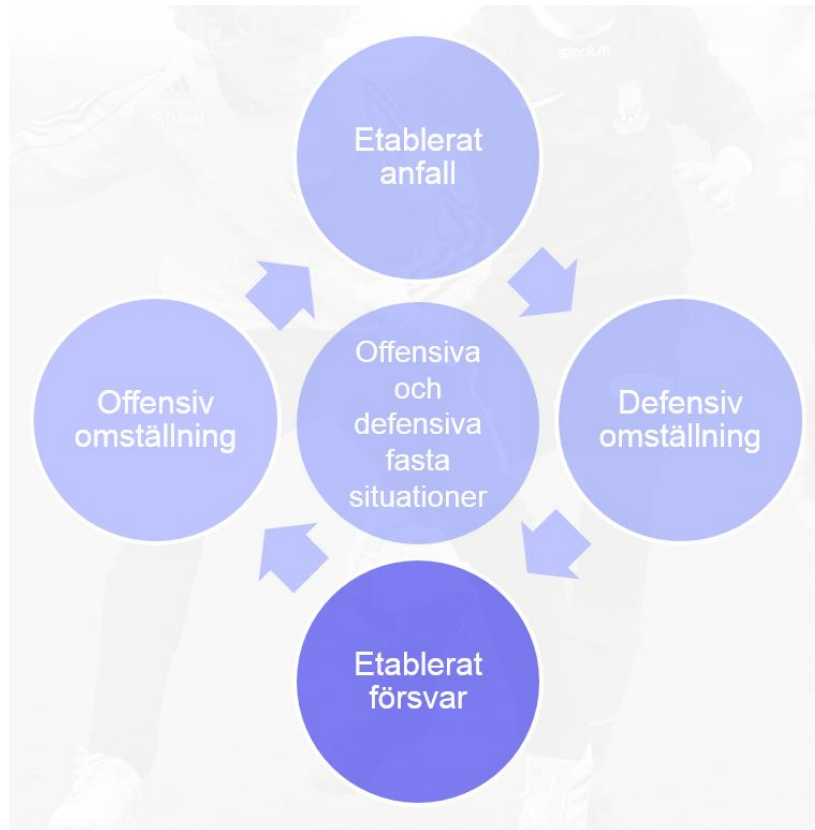
- Spelsystem
- **Pressa /markera**

Etablerat anfall

Spelsystem i etablerat anfall, 2-3-1



Etablerat försvar



Spelsystem i etablerat försvar, 3-4-1





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.

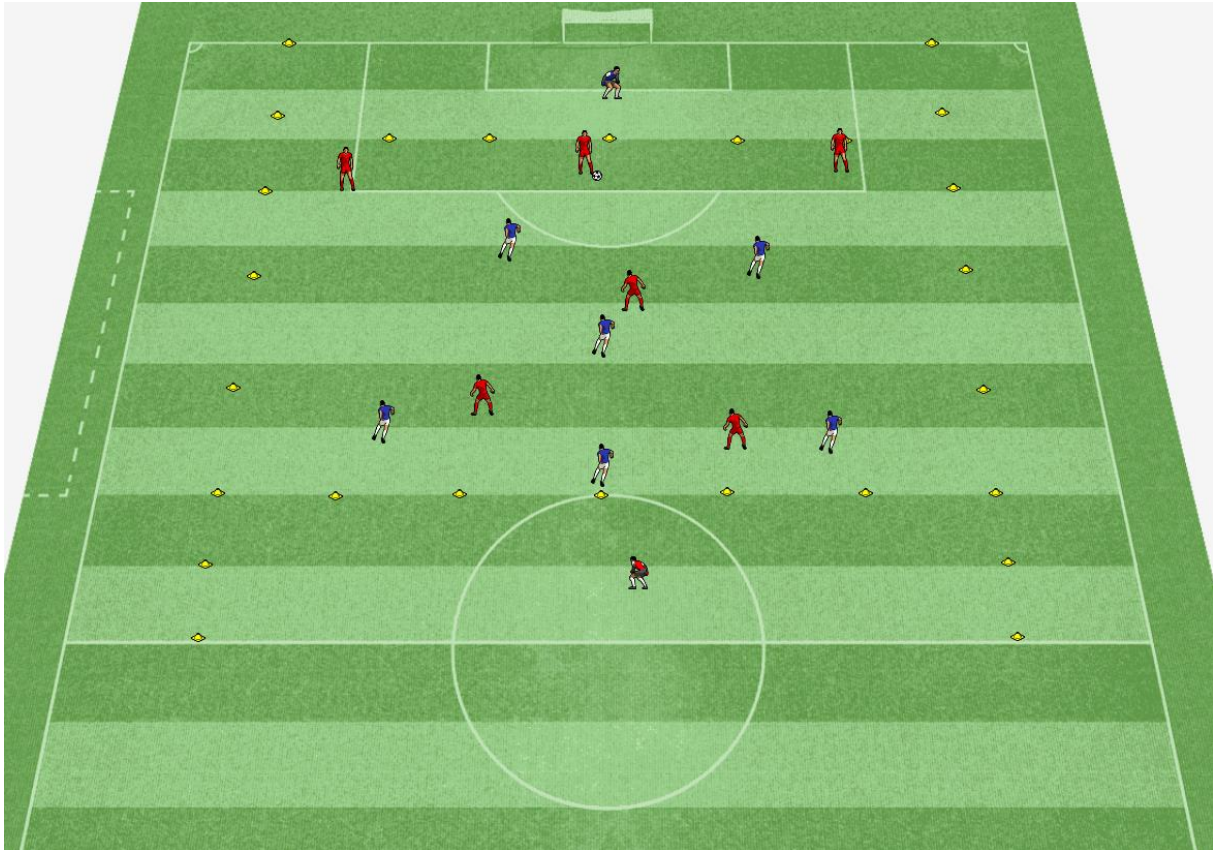
Använd sedan dessa tre värdegrundsord konsekvent under säsongen i analyser av lagets insatser, både när det fungerat bra och när det inte fungerat lika bra.



Spelets delar

Spelets delar		Isolerad övning	Funktionell övning	Spelövning
Etablerat försvar	Pressa/markera	Teori + visa	Försvarsspel 2	Spel 6

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.

Försvårsspel 2



Beskrivning: Övning för att träna press i positionsförsvår/zonförsvår

Syfte: Press, positionsförsvår/zonförsvår

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 positionsförsvåret/zonförsvåret. 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.