



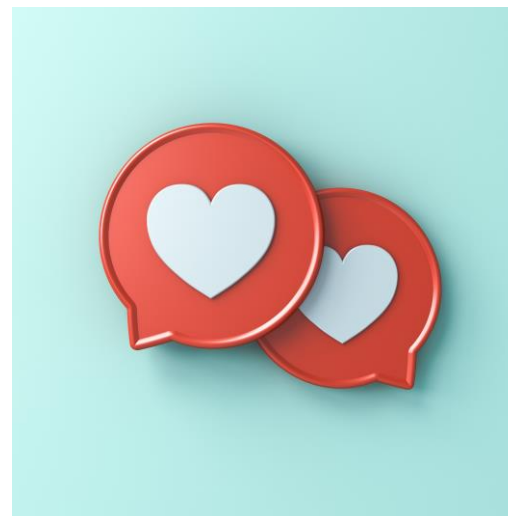
Spelarhandbok FSB F11 2024

Peder Elf, Anna Wernklev, Patrik Larsson, Tommy Säll



Lagets trygghetsregler

- Alltid peppa varandra
- Vara med alla, dra med alla i gemenskapen
- Heja på varandra
- Se till att alla mår bra
- Vara hjälpsamma, schyssta och snälla mot varandra
- Stötta varandra
- Prata med alla
- Behandla alla lika
- Inga dumma kommentarer eller blickar
- Passa alla
- Samsas om dräktnummer



Förhållningsregler för gruppen

- Svara på kallelse till träning, match och andra aktiviteter i så god tid som möjligt.
- Kom i tid.
- Ha med rätt utrustning – Vattenflaska, fotbollskor, benskydd, boll från förrådet.
- Vi säger hej när vi kommer och hej då när vi går (vi kommer samlas innan och efter) .
- Kläder efter väder.
- Håret ska vara uppsatt alternativt ha pannband.
- När någon pratar till hela gruppen så lyssnar vi och vill man säga något får man be om ordet.
- Efter övningar och träningar hjälps vi åt att plocka ihop material såsom koner och västar och man ansvarar för en boll (eftersom man tog med en boll från förrådet till träningsplanen)

Spelsystem 3-4-1

MV – Målvakt

HB - Högerback

VB - Vänsterback

MB – Mittback

HMF - Höger mittfält

VMF - Vänster mittfältare

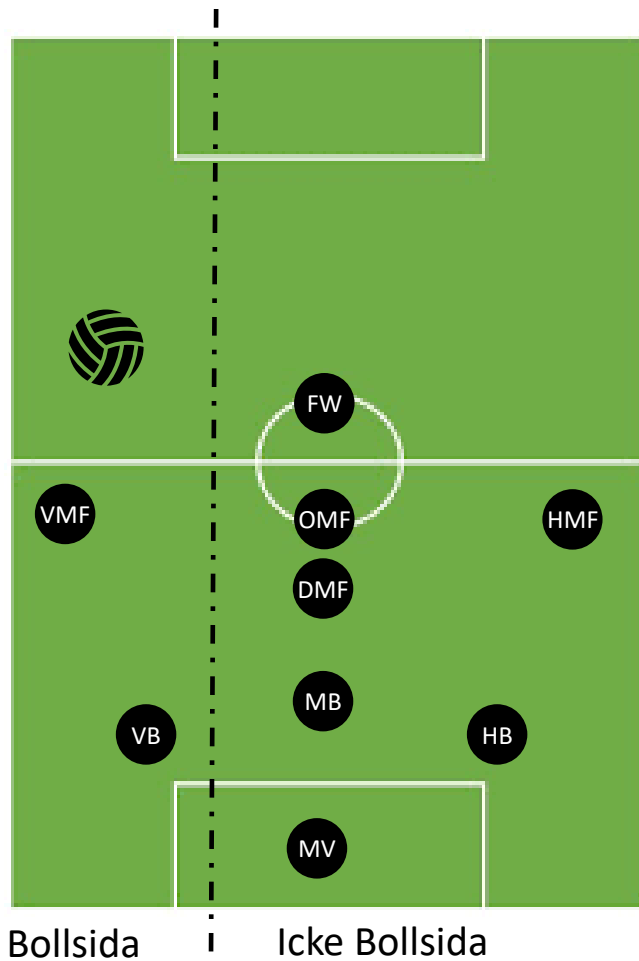
OMF - Offensiv mittfältare

DMF - Defensiv mittfältare

FW - Forward



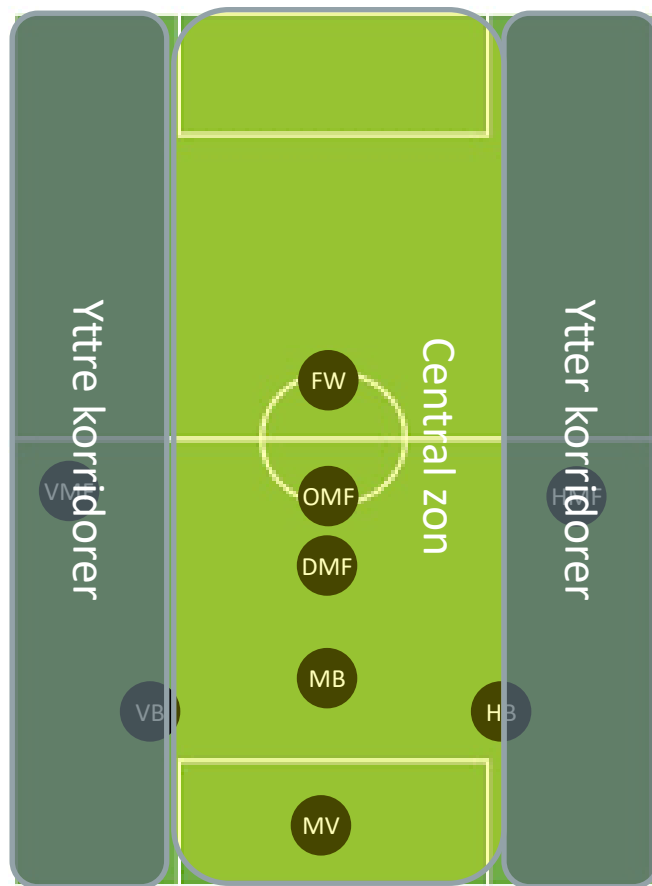
Bollsida



Bollsida

Icke Bollsida

Spelzoner



Anfallspel

Speluppbyggnad

Kontring

Komma till avslut
och göra mål

Omställning

Försvarspel

Förhindra
Speluppbyggnad

Återerövring av
bollen

Förhindra och
rädda avslut



VÅGA!

Anfallsspel

Speluppbyggnad

- Kontrollera boll
- Vara spelbara med varierat spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

Kontring

- Snabbt framåt
- Djupledspass på fria ytor

Komma till avslut och göra mål

- Hitta djupledspass till på fria ytor för mittfält och anfallare
- Våga skjuta



Grundpositioner vid uppspel från eget mål

Försvarsspel

Förhindra Speluppbyggnad

- Flytta press mot bollsida
- En spelare pressar bollhållare
- Täck yta på rätt sida i din zon och ge understöd till den som pressar

Återerövring av bollen

- Snabb press för återerövning av boll
- Våga gå in i närkamper

Förhindra och rädda avslut

- Var på rätt sida om bollen
- Våga täcka avslut



Grundpositioner vid försvar

Anfallsspel Målvakt MV

Speluppbyggnad

- Passa bollen till rättvänd eller halvt rättvänd spelare
- Var ett spelalternativ hemåt
- Kommunicera alternativ med utespelare

Kontring

- Sätt igång spelet snabbt om det finns fria spelytor

Komma till avslut och göra mål

- Peppa till anfall
- Kommunicera alternativ



Grundpositioner vid uppspel från eget mål

Försvarsspel Målvakt MV

Förhindra Speluppbyggnad

- Styr försvaret så vårt lag har rätt positioner.

Återerövring av bollen

- Våga gå ut för att bryta fri spelare.
- Fånga boll.

Förhindra och rädda avslut

- Var på rätt sida om bollen.
- Rädda skott.



Grundpositioner vid försvar

Anfallsspel Back

Speluppbyggnad

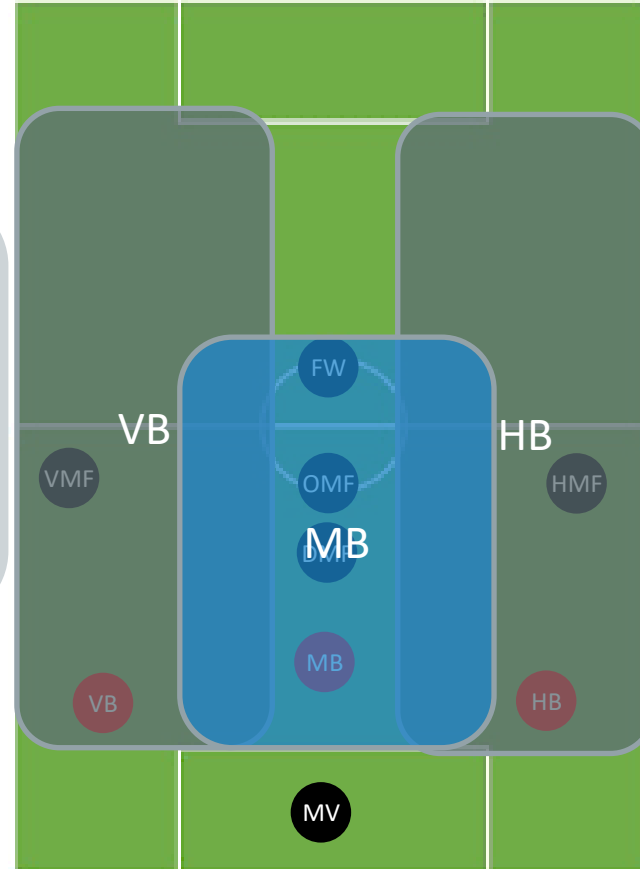
- Vara spelbara med varierat spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

Kontring

- Hitta djupledspass för mittfält och anfallare
- Sätt igång spel snabbt vid fasta situationer
- Hitta inlägg

Komma till avslut och göra mål

- Peppa till anfall
- Kommunicera alternativ



Grundpositioner vid uppspel från eget mål

Försvarsspel Back

Förhindra Speluppbyggnad

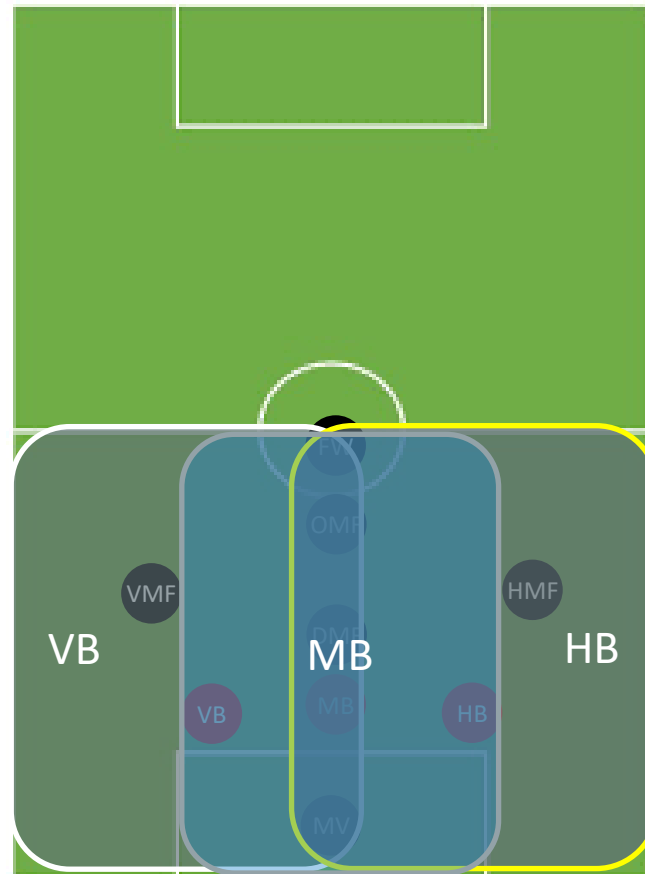
- Flytta press mot bollsida
- En spelare pressar bollhållare
- Täck yta på rätt sida i din zon och ge understöd till den som pressar bollhållaren

Återerövring av bollen

- Håll linje ställ offside
- Pressa motsåndare ut i yttre korridorer
- Våga närkamp
- Rensa boll

Förhindra och rädda avslut

- Var på rätt sida om bollen
- Våga täcka skott



Grundpositioner vid försvar

Anfallsspel Yttermittfältare

Speluppbyggnad

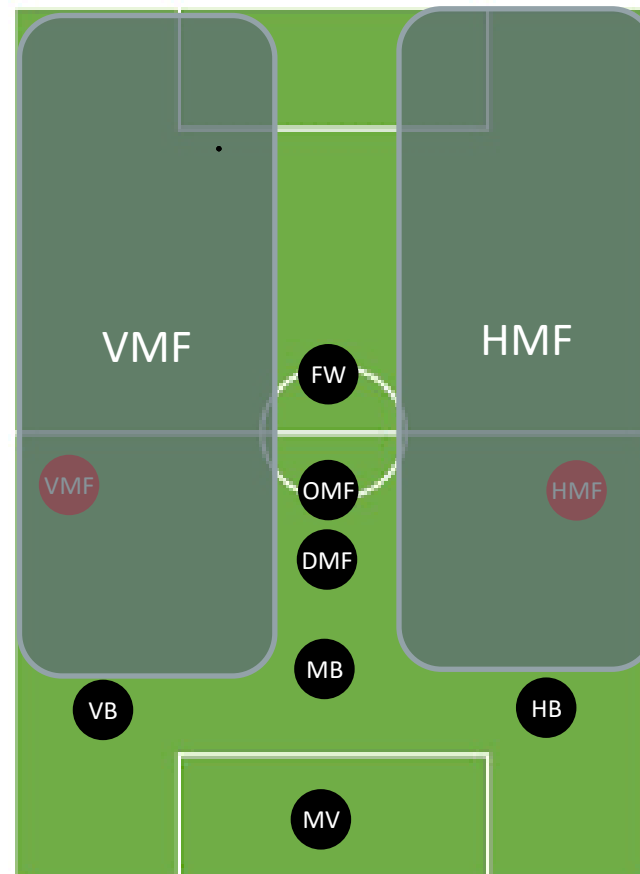
- Vara spelbara med varierat spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

Kontring

- Snabbt framåt
- Sök inåt plan för skott eller inlägg

Komma till avslut och göra mål

- Våga skjuta
- Hitta inlägg



Grundpositioner vid uppspel från eget mål

Försvarspel Yttermittfältare

Förhindra Speluppbyggnad

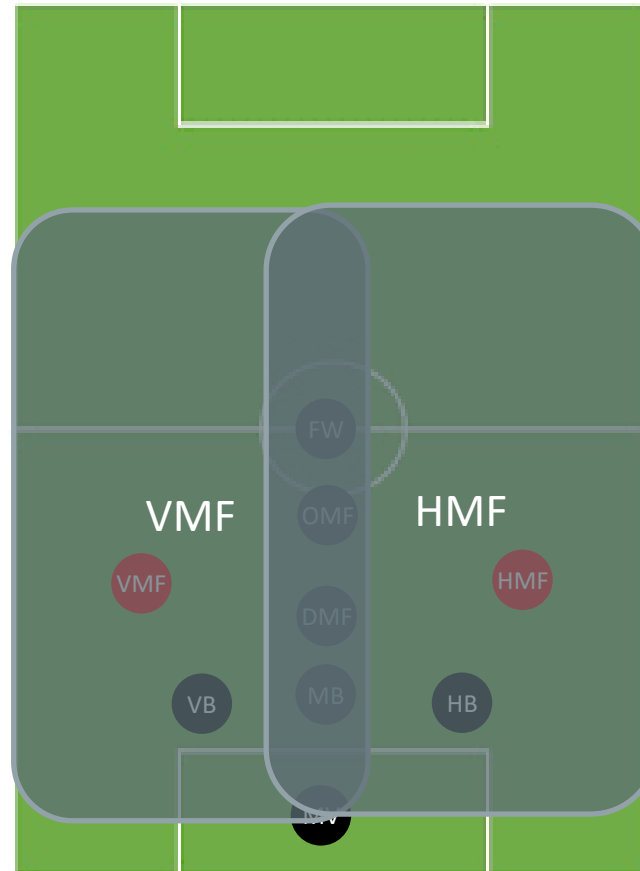
- Flytta press mot bollsida
- En spelare pressar bollhållare
- Täck yta på rätt sida i din zon och ge understöd till den som pressar

Återerövring av bollen

- Snabb press för återerövning av boll
- Pressa motståndare ut i ytter korridor
- Våga närkamp

Förhindra och rädda avslut

- Var på rätt sida om bollen
- Våga täcka skott



Grundpositioner vid försvar

Anfallsspel Defensiv mittfältare

Speluppbyggnad

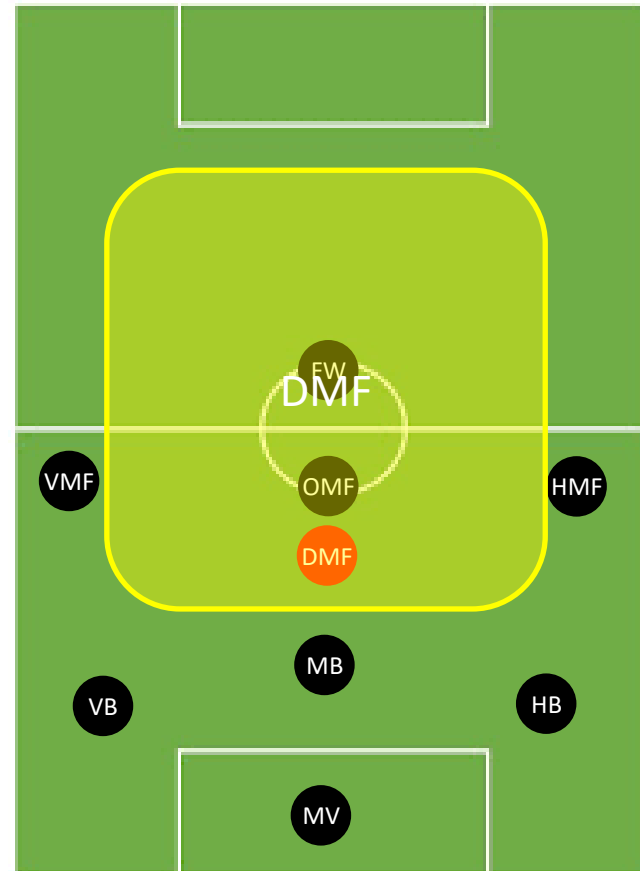
- Vara spelbara med varierat spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

Kontring

- Hitta djupledspass på fria ytor för mittfält och forwards
- Sätt igång spelet snabbt vid fasta situationer

Komma till avslut och göra mål

- Hitta djupledspass till på fria ytor för mittfält och anfallare bakom motståndares backlinje
- Våga skjuta



Grundpositioner vid uppspel från eget mål

Försvarsspel Defensiv mittfältare

Förhindra Speluppbyggnad

- En spelare pressar bollhållare
- Täck yta på rätt sida i din zon och ge understöd till den som pressar

Återerövring av bollen

- Snabb press för återerövning av boll
- Pressa motståndare ut i yttre korridor.
- Våga gå in i närkamper

Förhindra och rädda avslut

- Var på rätt sida om bollen
- Våga täcka skott



Grundpositioner vid försvar

Anfallsspel Offensiv mittfältare

Speluppbyggnad

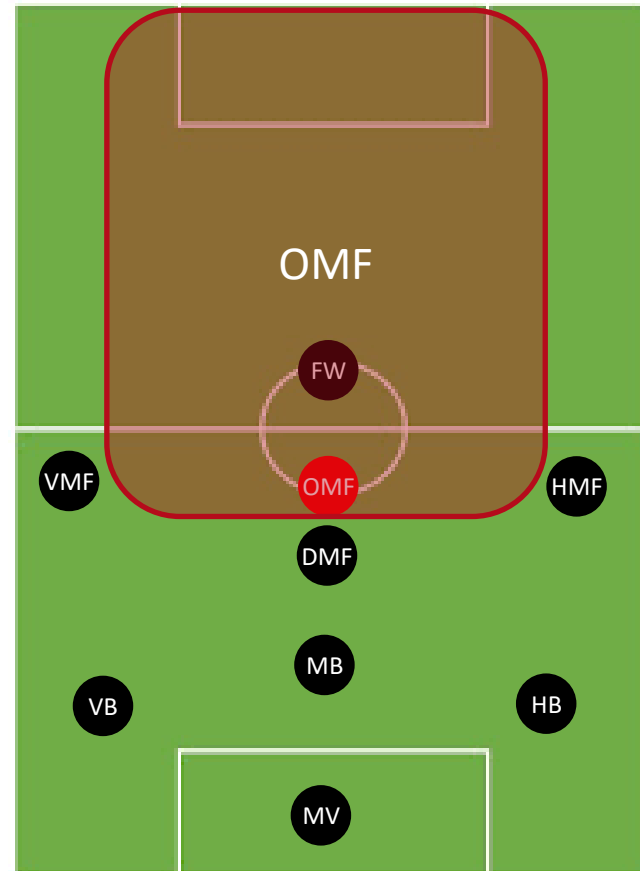
- Vara spelbara med varierat spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

Kontring

- Snabbt framåt
- Hitta djupledspass på fria ytor bakom motståndarens backlinje.
- Gå på genombrott

Komma till avslut och göra mål

- Våga skjuta
- Hitta djupledspass på fria ytor bakom motståndarens backlinje.
- Gå på genombrott



Grundpositioner vid uppspel från eget mål

Försvarsspel Offensiv mittfältare

Förhindra Speluppbyggnad

- Flytta press mot bollsida
- En spelare pressar bollhållare
- Täck yta på rätt sida i din zon och ge understöd till den som pressar

Återerövring av bollen

- Snabb press för återerövning av boll
- Pressa motståndare ut i yttre korridor.
- Våga gå in i närkamper

Förhindra och rädda avslut

- Var på rätt sida om bollen
- Våga täcka skott



Grundpositioner vid försvar

Anfallsspel Anfallare

Speluppbyggnad

- Vara spelbara med varierat spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

Kontring

- Snabbt framåt
- Hitta djupledytor bakom motståndarens backlinje.
- Gå på genombrott

Komma till avslut och göra mål

- Våga skjuta
- Hitta djupledytor bakom motståndarens backlinje
- Gå på genombrott
- Stör målvakt
- Ta retur



Grundpositioner vid uppspel från eget mål

Försvarsspel Anfallare

Förhindra Speluppbyggnad

- Flytta press mot bollsida
- En spelare pressar bollhållare
- Täck yta på rätt sida i din zon och ge understöd till den som pressar

Återerövring av bollen

- Snabb press för återerövning av boll
- Pressa motståndare ut i yttre korridor.
- Våga gå in i närkamper

Förhindra och rädda avslut

- Uppmärksamma dina lagkamrater om fara



Grundpositioner vid försvar

Uppspel från målvakt

Alternativ 1

Tillbaka till målvakt

Alternativ 2

Ut till Yttermittfältare

Alternativ 3

In till fri offensiv eller defensive mitfältare

