SPELARMÖTE 2028-08-24



DET ÄR VI SOM ÄR SBK

SOLBERGA BK DAMLAG



Spelidé ANFALLSSPEL 4-4-2

ANFALLSSPEL 4-4-2

➔Vårt anfallsspel skall präglas av spelglädje, löpvillighet och bra passningsspel

➔Anfallsspelet skall byggas av en blandning av organisation och kreativitet.

➔Variationen mellan korta och långa passningar är viktig.

➔Skapa trianglar i spelet

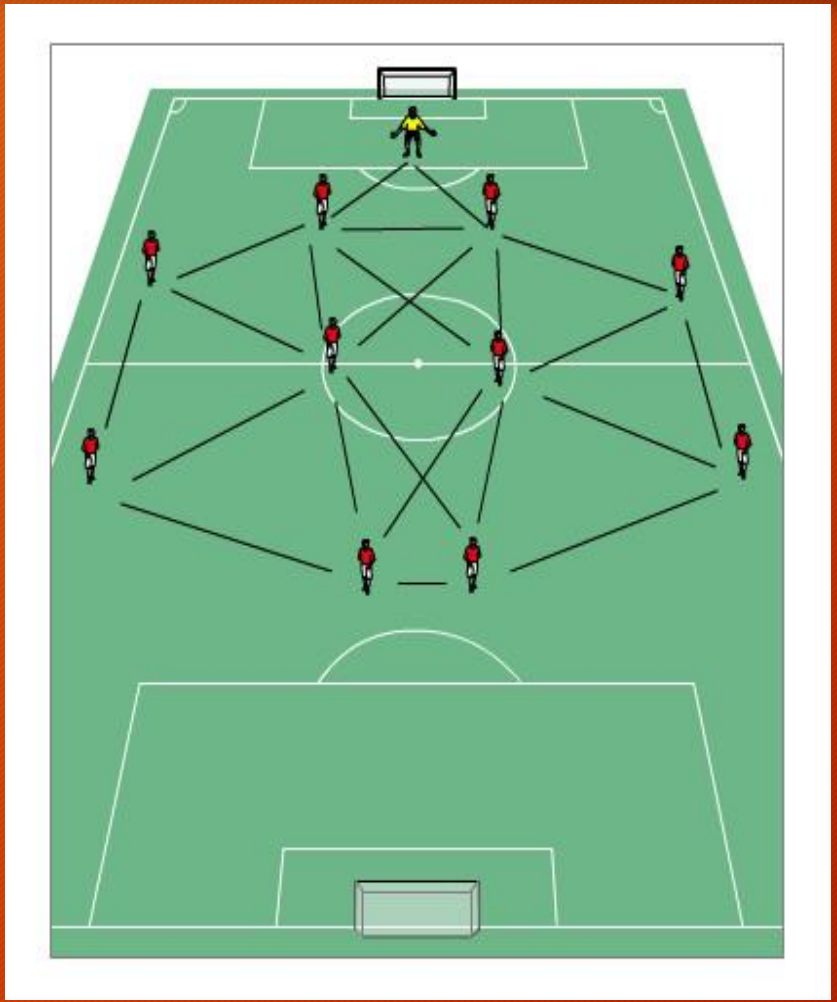
➔Numerära överlägen centralt

➔Ambitionen skall alltid vara att söka spel framåt till rättvända spelare som har fart framåt.

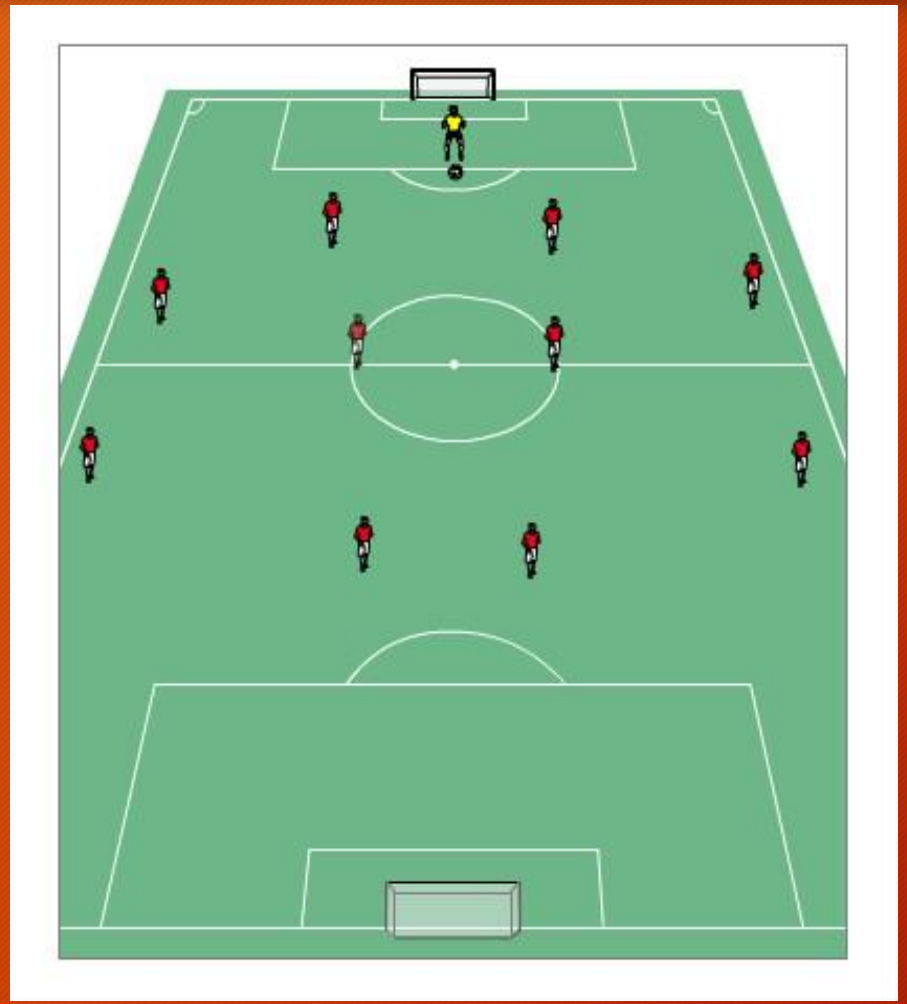
Spelytor i anfallsspelet



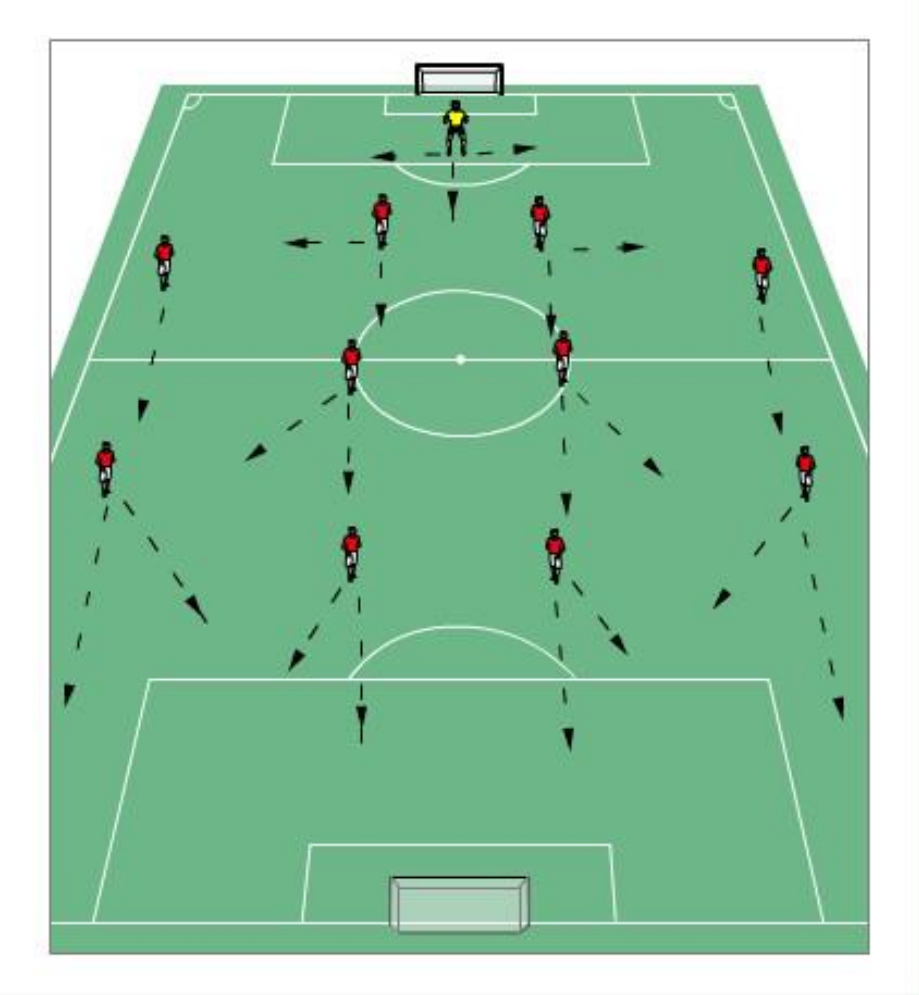
Skapa trianglar



Utgångsposition 1-4-4-2 anfall



Rörelseschema 1-4-4-2



BACKLINJEN

➔Vid inspark eftersträvar vi snabbt igångsättande och spel bakifrån.

➔Viktigt att mv snabbt får bollen i spel och att backlinjen gör sig speciellt ib spelbara direkt.

➔Variera uppspelen, via yb,ymf, mf, forw fötter.

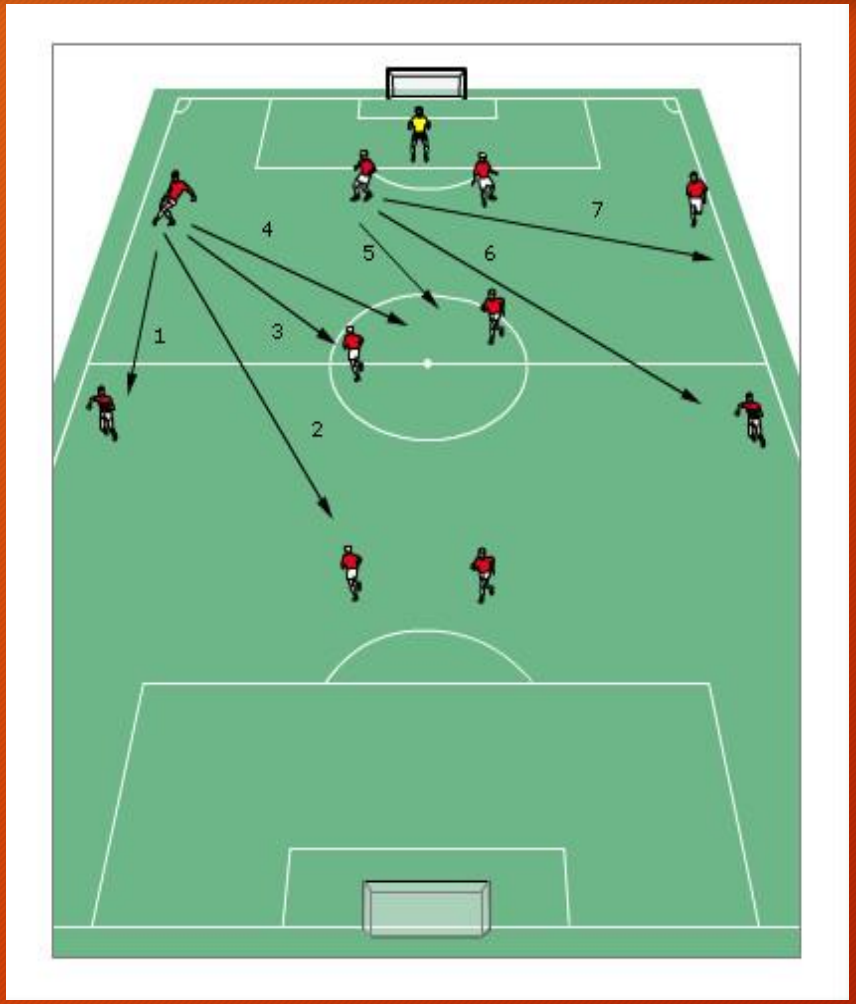
➔Vid behov – rulla runt i backlinjen för att hitta bra uppspelsvägar, viktigt att ib tar djup bakåt.

➔Vid normala lägen går alltid 1 ytterback med i anfallsspelet, skapa 2 vs 1 på kant ihop med ymf, kom till inlägg.

Starta MV-IB



Backlinje - uppspel



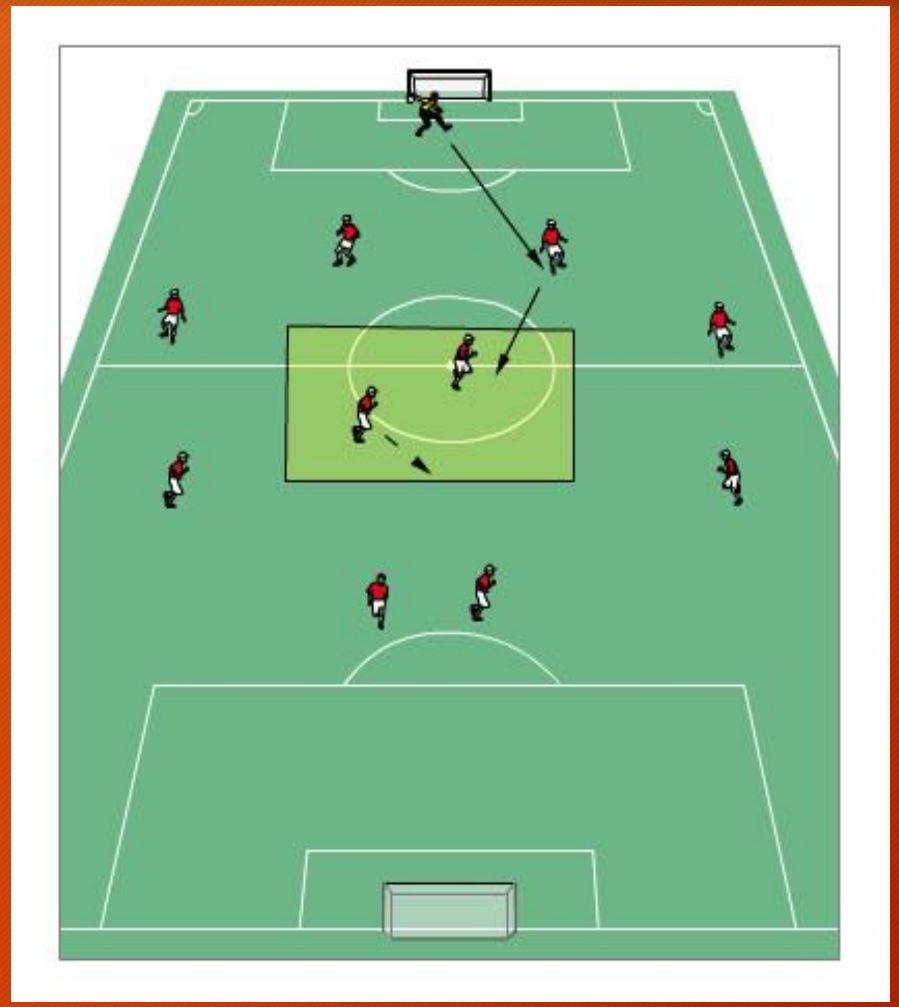
MITTFÄLTET

➔Innermittfältarna spelar delat i anfallsspelet. 1 offensiv och 1 balansspelare bakom.

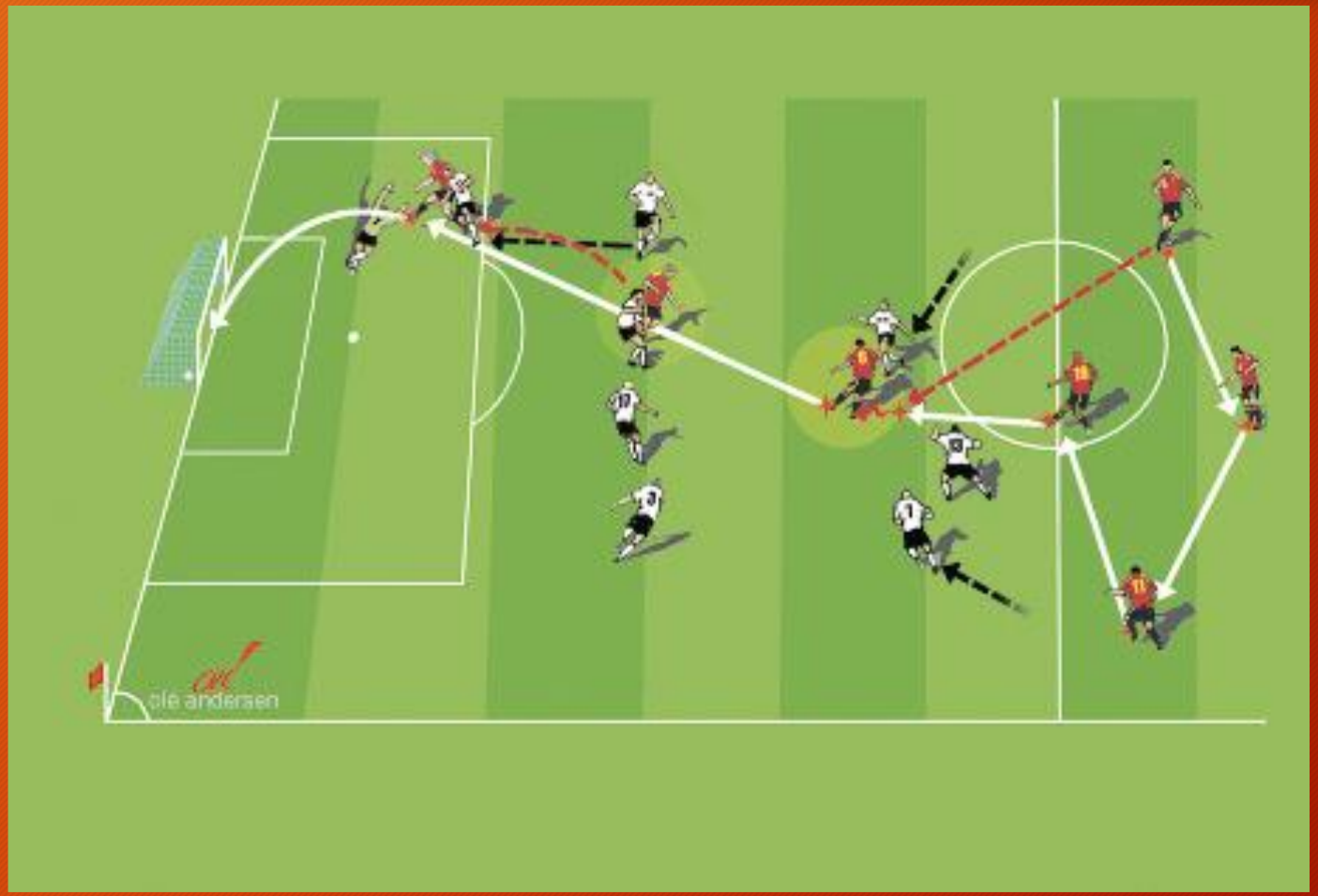
➔Def imf möter alltid för kort uppspel från backlinjen och skall alltid finnas som spelvändare och understödspelare till övriga mittfältare.

➔Off imf rör sig fritt för att göra sig spelbar varierat, både bakom och framför motståndarens mittfält. Samarbeta med den def imf vid korta uppspel.

Uppspel imf



Attraktiva ytor



MITTFÄLTET fortsättning….

➔Off imf skall finnas för understöd till forwards, djupledslöpa runt forwards samt att skapa 3vs2 mot ihop med forwards mot motståndaren ib.

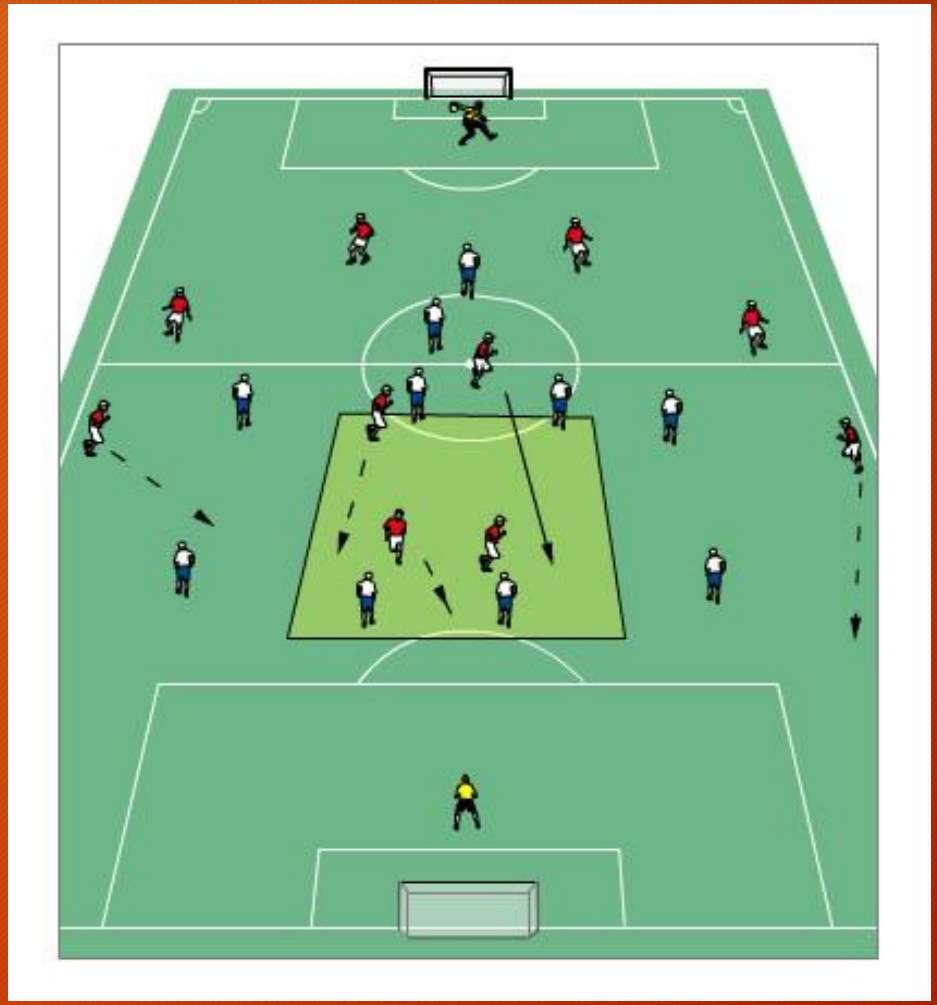
➔Ymf på bollsida går alltid brett i uppspelsfasen.

➔Ymf på icke bollsida – variera sitt spel.

➔Viktigt att ymf attackerar i djupled då imf är rättvända med boll.

➔Ymf – utmana din back, gå in i plan, skapa yta för yb att komma upp och skapa 2vs1 lägen.

Imf samarbete med forwards



FORWARDS

➔Den forward som droppar ner i försvarsspelet kliver i anfallsspelet upp och blir renodlad forward.

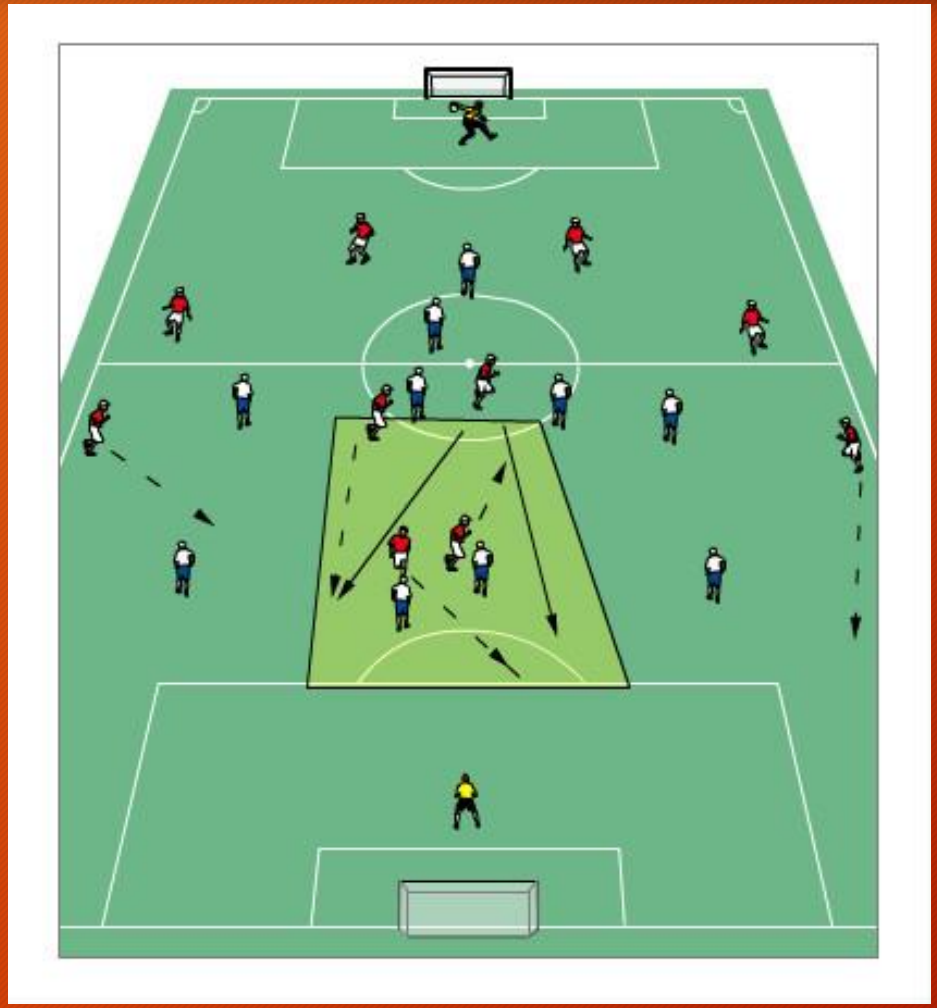
➔Forwards tryck upp och skapa djup framåt i utgångsläget.

➔Forwards jobba ihop hela tiden, samarbeta, känn kontakt.

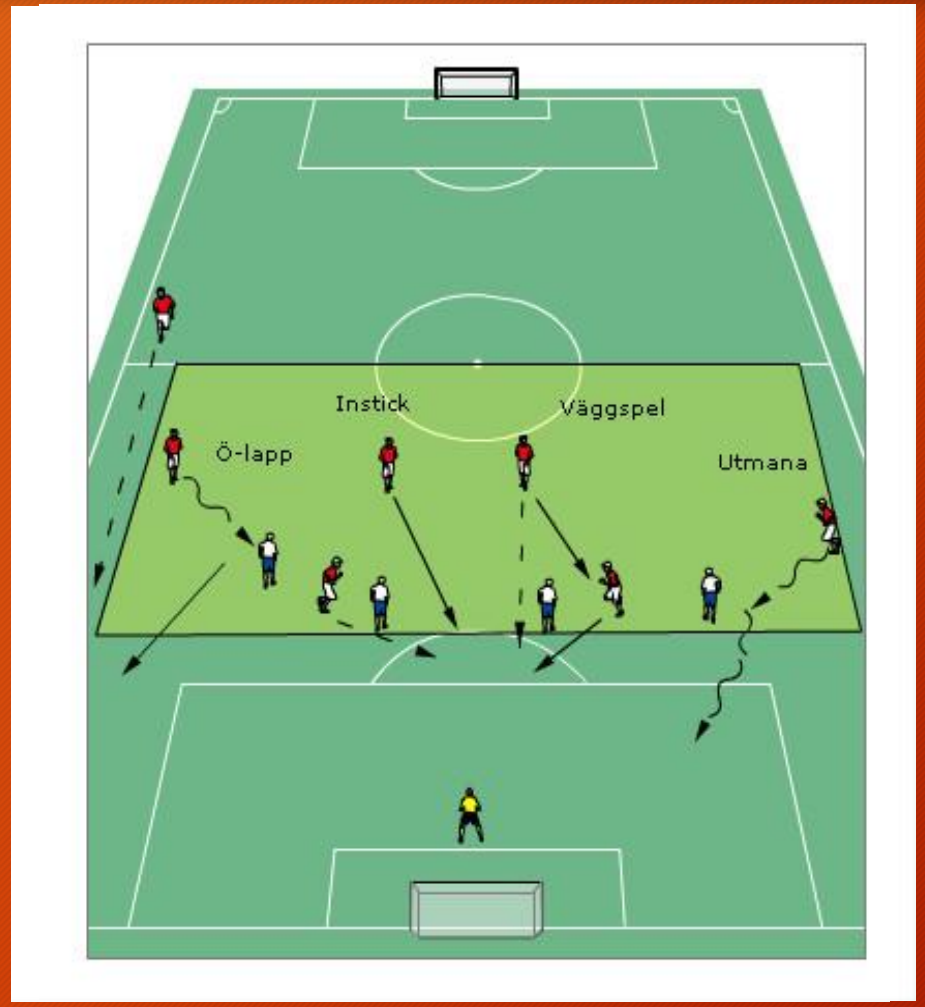
➔Alltid en forward som hotar i djupled samt en som sänker sig och gör sig spelbar i mellanrummet – läs av varandra.

➔Använd motrörelse mellan forwards och imf som löper bakifrån.

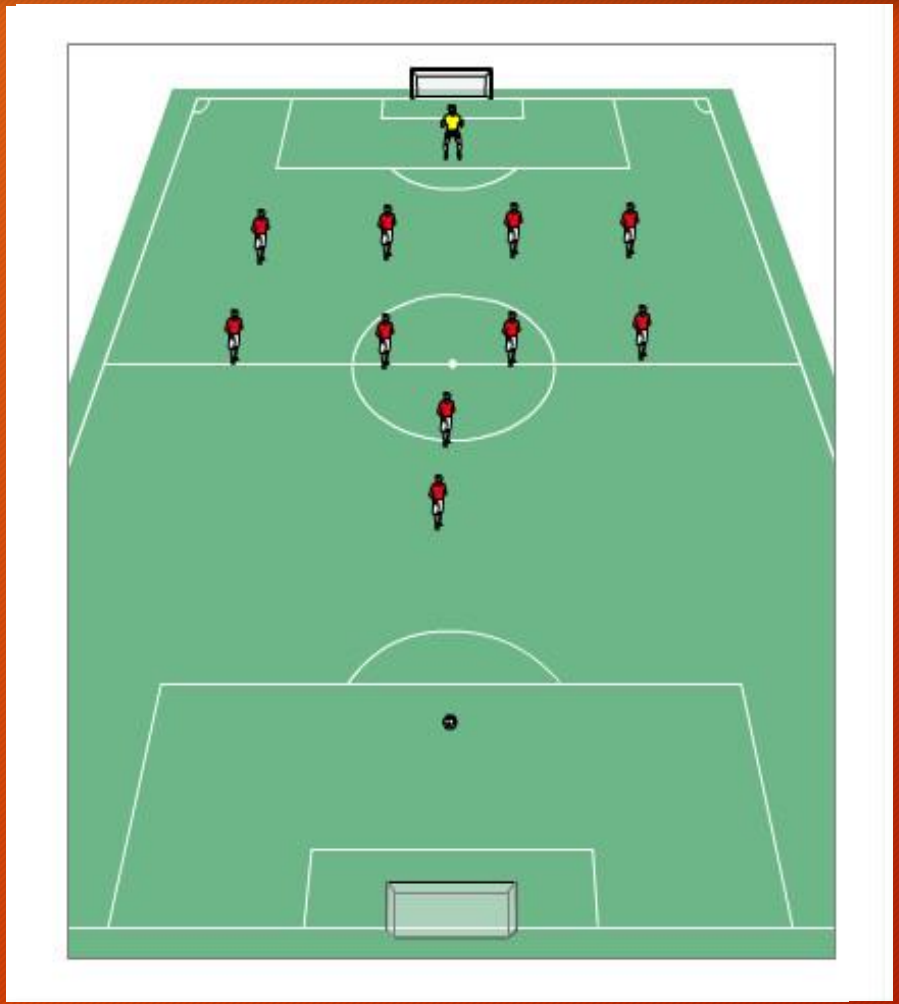
Forwards rörelse



Anfallsvapen



Utgångsposition 1-4-4-1:1 försvar



Spelide Försvarsspel 1-4-4-1:1

➔Vårt försvarsspel skall kännetecknas av **organisation**, **aggressivitet**, **kommunikation** och **disciplin**.

➔Vårt grundspel bygger på ett **positionsförsvar** där bollens position bestämmer våra positioner på plan.

➔**Närmaste spelare pressar bollhållaren**, övriga spelare täcker de för motståndaren mest attraktiva ytorna.

➔Viktigt med en **aggressiv press** och ett **följsamt täckningsspel** med bra kontakt både i sidled och djupled mellan spelare och lagdelar.

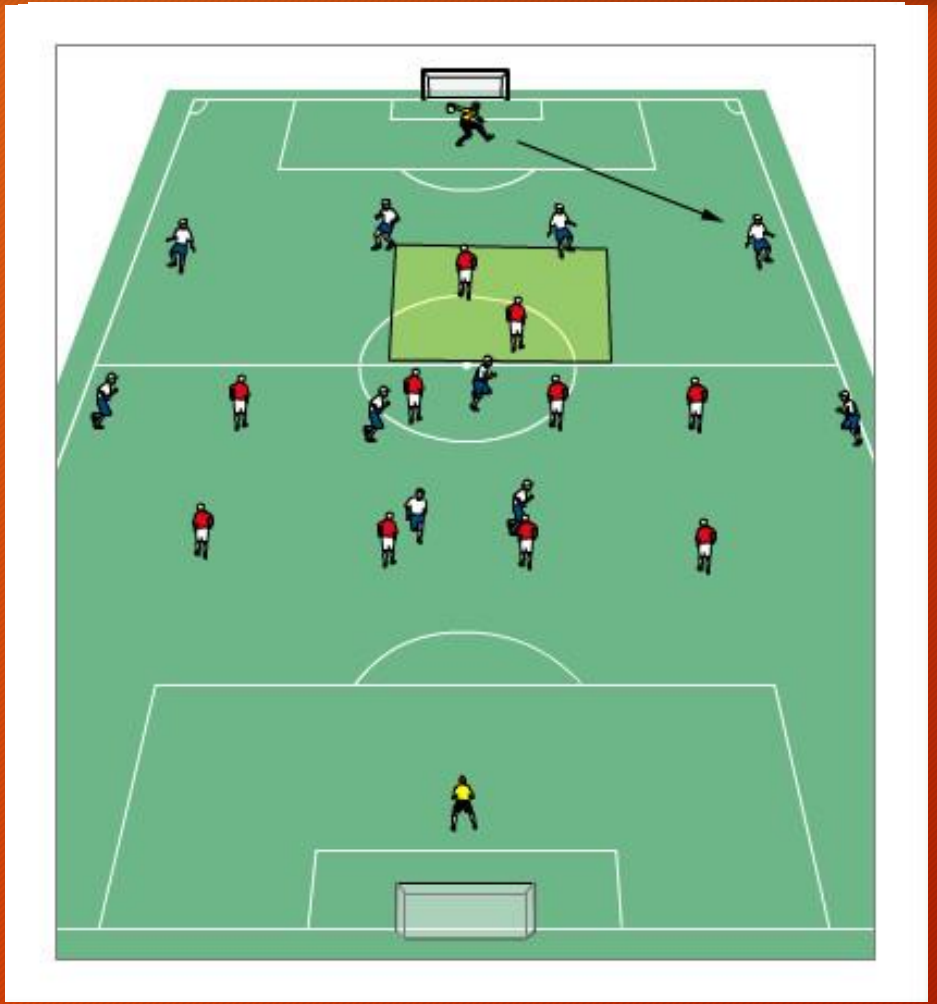
Forwards

➔försvarsspelet droppar en forward (def forw) ner och understödjer imf centralt i plan medan en forw (off forw) ligger kvar centralt längst fram.

➔Def forw droppar ner framför våra imf och skär av spel in på mötande imf, samt pressar imf som hämtar boll djupt nere.

➔Def forw understödjer imf i försvarsspelet tills laget vunnit boll, då kliver han upp och blir ren forw igen.

Forwards försvarsspel



Mittfältet

➔Vi spelare med ett rakt mf i utgångsläget

➔Den bortre imf har ansvar att vid behov täcka upp yta bakom vårt imf.

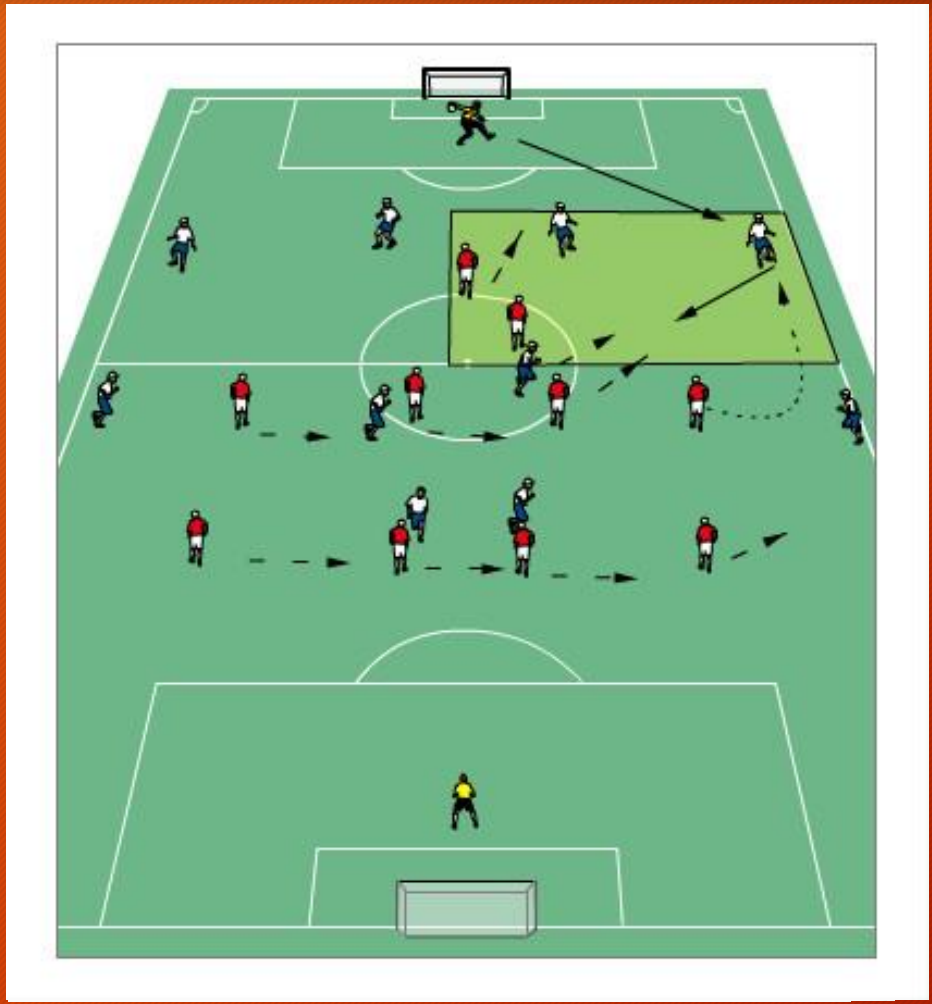
➔Imf skall kliva direkt i press mot mötande imf om den def forw är överspelad.

➔Imf skall stänga centralt spel i på forwards och vinna 2:a bollar framför våra ib.

➔Ymf pressa motståndarens yb 10-15 m in på deras planhalva, stäng kant och styr inåt.

➔Ymf på icke bollsida flyttar in till närmaste cirkelkant.

Försvarsspel mittfält



Backlinjen

➔Håll upp backlinjen när vi har press på bollhållaren.

➔Ta djup med backlinjen om vi tappar press på bollhållaren.

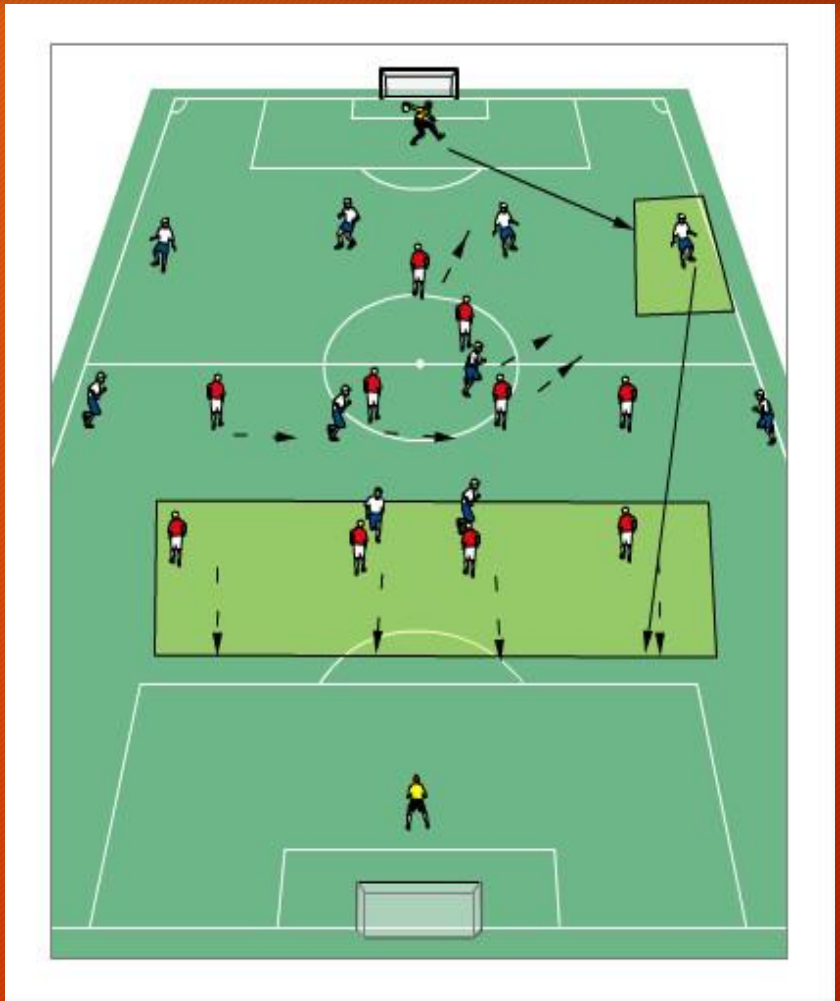
➔Närmaste innerback i förhållande till boll bestämmer linjen.

➔Bortre innerback har extra ansvar för beslut när backlinjen skall falla respektive hålla uppe.

➔”PUMPA”(flytta upp) backlinjen upp och ner beroende om vi måste försvara ytan bakom oss eller krympa ytan framför oss till mf.

➔Vid inspel på forw, 1 ib pressar, övriga 3 droppar av och täcker in = bildar ny 3-back bakom.

Försvarsspel backlinje



Nästa match





Långholmens FC Vs SOLBERGA BK
Lördagen den 26 augusti
Klockan: 14:00
Plats: Essinge IP 1

Dagens presentation

TACK FÖR IDAG!!