

SICKLA F2013

SPELMANUAL

Så spelar vi i 3-2-3



Modigt. Snabbt. Tillsammans.

1. Vår spelidé

Vi spelar i formation 3-2-3: tre backar, två centrala mittfältare, två yttrar och en anfallare. Alla roller är lika viktiga. När alla gör sitt jobb blir vi ett lag som är extremt svårt att möta.

Det här ska genomsyra vårt spel

- Vi är modiga med bollen – vi vågar spela oss ur press.
- Vi spelar med fart och tempo – både i passningar och löpningar.
- Vi försvarar man-mot-man i öppet spel – varje spelare tar ansvar för en motståndare.
- Vi reagerar blixtnabbt när vi tappar bollen – 3 sekunders press.
- Vi hjälper varandra hela tiden – på planen och med prat.
- Vi vill styra matchen, inte bara reagera på den.

Varför den här manualen finns

Manualen är till för att varje spelare ska veta hur vi vill spela, vad varje position innebär, och vilka ord vi använder. När alla förstår planen kan alla känna sig trygga på planen.

2. Våra tre viktigaste regler

I varje match finns tre situationer som avgör allt:

Situation	Vad vi gör
När vi tappar boll	3 sekunders press! Närmaste spelare går direkt. Alla andra stänger mitten.
När vi vinner boll	Första tanken är alltid framåt. Annars säkrar vi och börjar om.
När de startar spelet	Vi går upp i man-mot-man. Stänger korta passningar, tvingar dem slå långt.

3. Press vid motståndarnas uppspel

Vi försvarar man-mot-man i allt öppet spel. Varje spelare tar ansvar för en motståndare i närheten. När motståndarna sätter igång spelet vill vi upp direkt och stänga alla korta passningsvägar.

Grundprincip: Man-mot-man i allt försvarsspel. Enda undantaget är hörnor och frisparkar där vi spelar zon.



Så gör vi

- Närmaste spelare pressar den som har bollen.
- Alla andra går nära sin tilldelade motståndare.
- Vi stänger passningarna in centralt – tvinga spelet utåt.
- Vi håller laget högt och samlat.
- Vi hjälper varandra med prat och tydliga signaler.

Varför gör vi så här?

- För att vinna bollen högt upp på planen.
- För att skapa stress och osäkerhet hos motståndarna.
- För att tvinga fram den långa, oprecisa bollen.

4. När motståndarna slår långt

När motståndarna inte hittar korta passningar och slår långt är det precis det vi vill. Det är ett läge vi har skapat med vår press.

- Vi går upp för att vinna första duellen i luften.
- Vi är redo på andrabollen centralt – båda mittfältarna ska finnas där.
- När vi vinner nästa boll anfaller vi direkt.

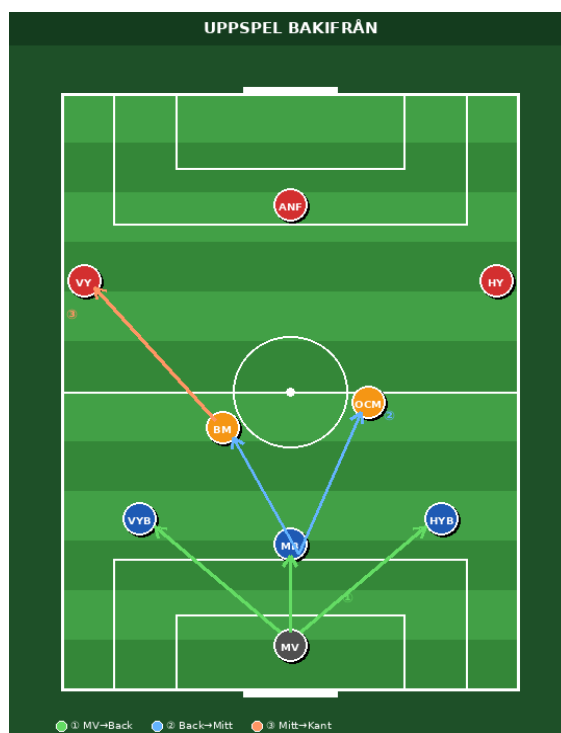
Mittbackens nyckelroll

- Kliv upp och håll laget kompakt. Backa inte i onödan.
- Läs spelet framåt först – backa bara om det verkligen behövs.
- Om mittbacken backar för tidigt öppnas stora ytor i mitten.

Enkel regel: Kliv upp först, backa bara om du verkligen måste.

5. Uppspel bakifrån

Att bygga spelet bakifrån är grunden i vår spelidé. Vi vill spela oss fram med korta passningar och kontroll, inte slå långt och hoppas på det bästa.



Steg för steg

- Steg 1: Målvakten spelar till mittbacken. Backlinjen breddar sig – ytterbackarna går ut mot kanterna.
- Steg 2: Mittbacken letar efter balansspelaren (BM) eller den offensiva mittfältaren. Alternativt vänds spelet till en ytterback.
- Steg 3: Mittfältaren spelar ut till yttern eller vidare framåt. Yttrarna ska stå brett och vara redo.

Viktiga principer

- Backlinjen ska bredda sig när vi har bollen – ge målvakten och mittbacken alternativ.
- Mittfältarna måste röra sig och göra sig spelbara mellan motståndarnas linjer.
- Om motståndarna pressar hårt: var modiga! Spela igenom pressen.
- Om det inte går att spela kort: slå långt mot anfallaren och vinn andrabollen.

Tumregel: Kort pass är första valet. Lång boll är ett medvetet val, inte en paniklösning.

6. När vi anfaller

När vi har bollen vill vi göra planen stor först. Yttrarna ger bredd, mittfältet gör oss spelbara centralt, och anfallaren hotar djupet.



Principer i anfall

- Bredd först – yttrarna vid sidlinjen sträcker ut försvaret.
- Sedan attack centralt eller från kant – välj det bästa alternativet.
- Få touch – snabbt bollinnehav är farligt bollinnehav.
- Rörelse framför bollhållaren – ge alltid passningsalternativ.
- Flera spelare in i boxen när läget finns.

7. Omställningar

Omställningarna är matchens mest avgörande ögonblick. Det är här vi skapar övertag.



När vi tappar boll

- Vi reagerar direkt – ingen får stå stilla efter ett bolltapp.
- Närmaste spelare går i press på bollen.
- Alla andra stänger mitten och hjälper till.
- Målet: återvinn bollen inom 3 sekunder eller tvinga motståndarna bakåt.

När vi vinner boll

- Första tanken är alltid framåt.
- Finns en ytter fri? Spela ut bollen tidigt.
- Finns djupled? Hota direkt.
- Inget alternativ? Säkra bollen och börja om.

8. Lagbalans

När en spelare går ur sin yta måste någon annan täcka. Här är det vanligaste exemplet:



Grundprinciper

- När en ytter går inåt: ytterbacken kliver upp och fyller bredden på kanten.
- När många går framåt: balansspelaren säkrar centralt och skyddar ytan framför backlinjen.
- När en spelare pressar: övriga måste flytta med och täcka ytorna som uppstår.
- När en ytterback kliver högt: mittbacken täcker bakom och säkrar djupet.

Vi försvarar och anfaller alltid som ett lag – aldrig ensamma.

9. Roller och ansvar

Det viktigaste för varje position. Spelartypen beskriver vilka egenskaper som passar bäst.

MÅLVAKT	
Med boll	Utan boll
Starta spelet lugnt och tydligt.	Stå högt bakom backlinjen.
Spela via mittback eller ytterback.	Plocka upp bollar bakom laget.
Våga rulla ut på kanten vid press.	Prata mycket med backlinjen.

Var redo att spela långt vid högt press.	Hjälp laget hålla avstånd.
Kom ihåg: Du är både sista försvarare och första anfallare.	
Spelarprofil: Lugn under press, bra med fötterna, stark kommunikatör. Vågar ta ansvar i uppspelet.	
VÄNSTER YTTERBACK	
Med boll	Utan boll
Ge stöd bakom yttern.	Styr spelet ut mot kanten.
Kliv upp när yttern går inåt.	Gå hårt i första duellen.
Var spelbar bakåt eller utåt.	Släpp inte motståndaren in centralt.
Kom ihåg: Trygg bakåt, modig framåt.	
Spelarprofil: Uthållig och snabb. Defensivt ansvarsfull men vågar kliva upp.	
MITTBACK	
Med boll	Utan boll
Starta uppspelet och organisera.	Koll på djupet bakom laget.
Hitta mittfältare i bra ytor.	Täck bakom när ytterback kliver.
Vänd spelet när det behövs.	Kliv upp vid lång boll.
	Håll laget kompakt.
Kom ihåg: Du leder backlinjen. Tänk framåt först.	
Spelarprofil: Spelkunnig och modig. Läser spelet väl, stark i duellspel, naturlig ledare.	
HÖGER YTTERBACK	
Med boll	Utan boll
Ge stöd bakom yttern.	Styr spelet ut mot kanten.
Kliv upp när yttern går inåt.	Gå hårt i första duellen.
Var spelbar bakåt eller utåt.	Släpp inte motståndaren in centralt.
Kom ihåg: Trygg bakåt, modig framåt.	
Spelarprofil: Uthållig och snabb. Defensivt ansvarsfull men vågar kliva upp.	
BALANSSPELARE (DEFENSIV MITTFÄLTARE)	
Med boll	Utan boll
Spelbar bakom bollen.	Säkra centralt.
Spela enkelt och snabbt.	Skydda ytan framför backlinjen.
Flytta bollen sida till sida.	Stoppa kontringar, vinn andrabollar.
	Stäng passningar centralt.
Kom ihåg: Du håller ihop laget centralt – lagets nav.	
Spelarprofil: Lugn och spelskicklig. Bra spelöversikt, stark positionering, orkar hela matchen.	

OFFENSIV CENTRAL MITTFÄLTARE

Med boll	Utan boll
Spelbar mellan deras lagdelar.	Pressa när läget finns.
Fyll på när yttrarna går inåt.	Jobba hem snabbt centralt.
Sök skottläge.	Hjälp stänga deras mittfält.
Sätt fart på spelvändningar.	
Kom ihåg: <i>Driv spelet framåt med fart och mod.</i>	
Spelarprofil: <i>Kreativ och framåtlutad. Bra teknik, vågar ta initiativ, hittar ytor.</i>	

VÄNSTER YTTER

Med boll	Utan boll
Starta brett vid sidlinjen.	Pressa deras uppspel på din sida.
Utmana 1-mot-1.	Stäng vägen in centralt.
Gå inåt när läget finns.	Jobba hem till rätt sida.
Attackera bortre ytan.	
Kom ihåg: <i>Du gör planen stor och farlig.</i>	
Spelarprofil: <i>Snabb och dribblingsstark. Vågar utmana och kan avgöra individuellt.</i>	

HÖGER YTTER

Med boll	Utan boll
Starta brett vid sidlinjen.	Pressa deras uppspel på din sida.
Utmana 1-mot-1.	Stäng vägen in centralt.
Gå inåt när läget finns.	Jobba hem till rätt sida.
Attackera bortre ytan.	
Kom ihåg: <i>Du gör planen stor och farlig.</i>	
Spelarprofil: <i>Snabb och dribblingsstark. Vågar utmana och kan avgöra individuellt.</i>	

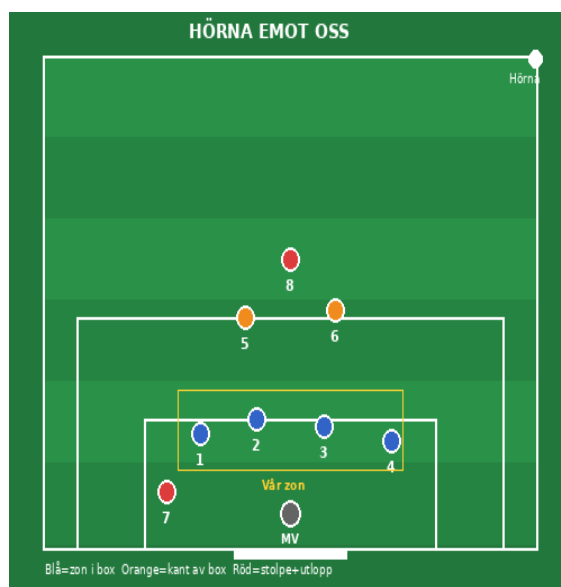
ANFALLARE

Med boll	Utan boll
Hota djupet.	Styr deras uppspel åt en sida.
Dra isär mittbackar.	Sätt första pressen.
Löp mot första stolpen.	Jobba smart, inte bara snabbt.
Var redo på returer.	
Lägg tillbaka till mittfält/ytter.	
Kom ihåg: <i>Vårt främsta hot centralt och vår första försvarare.</i>	
Spelarprofil: <i>Målfarlig och smart i löpningar. Stark i boxen, vågar ta på sig att pressa först.</i>	

10. Fasta situationer

Viktigt: Vid hörnor och frisparkar är enda gången vi INTE spelar man-mot-man. Då spelar vi zon.

Hörna emot oss



- Här går vi över till zonförsvar: varje spelare ansvarar för en yta, inte en motståndare.
- MB, BM, VYB och OCM bemannar zonen i straffområdet.
- HYB står vid närmsta stolpen (närmast bollen).
- Målvakten äger bortre stolpen och ropar tydligt om hen går ut.
- VY, ANF och HY står utanför boxen – redo för snabb kontra.

Hörna för oss

- 3–4 löpare in i boxen: när stolpe, centralt, bortre stolpen.
- OCM och BM vid kanten av boxen för returer och avslut.
- MB och VYB säkrar bakåt mot kontreringar.

Frisparkar

- Offensivt: Löpare in i boxen, spelare på returer. Närmare håll: sök direktavslut.
- Defensivt: Mur på 2–3 spelare. Övriga i zon runt boxen (samma princip som vid hörna).

Insparkar

- Offensivt: Snabba insparkar! Närmaste spelare erbjuder kort, en hotar djupet.
- Defensivt: Man-mot-man som vanligt. Stäng det korta, tvinga lång.

11. Kommunikation och krav

Så pratar vi på planen

- Prata tydligt och enkelt – korta ord, hög röst.
- Hjälp varandra i stället för att klaga. Ropa tidigt, inte sent.

Ord	Betyder
“Press!”	Gå mot bollhållaren nu!
“Vänd!”	Vänd spelet till andra sidan.
“Min!”	Jag tar spelaren/bollen.
“Pass!”	Jag är fri, spela till mig.
“Stäng mitten!”	Flytta in och täck centralt.
“Tillbaka!”	Spela bakåt, säkra.
“Bra!”	Bra gjort, kör på!

Det vi kräver av alla

Vi jobbar hårt för laget. Vi vågar spela fotboll. Vi hjälper varandra. Vi följer vår plan. Vi ger aldrig upp nästa boll.

12. Lexikon

Våra viktigaste begrepp:

Ord	Betydelse
Centralt	I mitten av planen.
Bredd	Använda hela planens bredd från sida till sida.
Passningsväg	Linjen där bollen kan slås mellan spelare.
Man-mot-man	Vår grundprincip i allt försvarsspel: varje spelare tar ansvar för en motståndare.
Press	Gå mot bollhållaren för att stressa.
3 sek. press	Pressa direkt efter bolltapp för att återvinna bollen.
Andraboll	Bollen efter första duellen.
Kompakt	Korta avstånd mellan lagdelar och spelare.
Djupled	Ytan bortom motståndarnas backlinje.
Spelvändning	Flytta bollen från en sida till den andra.
Backlinje	Spelarna längst bak i laget.
Yta	Utrymme på planen.
Stäng mitten	Göra det svårt att spela in centralt.
Numerärt övertag	Vi är fler än motståndarna i ett område.
Uppspel	Bygga spelet från egen backlinje.
Zon-försvar	Försvar där varje spelare ansvarar för en yta istället för en motståndare. Används bara vid hörnor och frisparkar.

13. Matchdagskort

Skriv ut den här sidan och titta på den innan match. Fem saker att komma ihåg:

1. **PRESS DIREKT** – 3 sekunders press när vi tappar bollen. Närmast går, alla andra stänger mitten.
2. **FRAMÅT FÖRST** – När vi vinner bollen: tänk framåt innan något annat.
3. **GÖR PLANEN STOR** – Bredd i anfall. Yttrarna vid linjen, mittfältet centralt.
4. **PRATA PÅ PLANEN** – Ropa tidigt, hjälp varandra, peppa och styr.
5. **GE ALDRIG UPP NÄSTA BOLL** – Vi jobbar hårt varje sekund, för laget.

Modigt. Snabbt. Tillsammans.

Sickla F2013