

SPELIDÉN

Vem vi är. Hur vi spelar. Hur vi beter oss.

Av Jonas Schultz

Upplaga 1.1

VÅGA
TRO

LAGET
FÖRE
JAGET

Det här är vår spelidé

Det här är inte en bok med facit för varje situation. Det är en gemensam riktning för hur vi vill spela, tänka och agera.

Tre frågor som leder oss.

Vem är vi? • Hur spelar vi? • Hur beter vi oss?

- Den ska vara enkel att förstå och snabb att använda.
- Den ska hjälpa oss att fatta bättre beslut i hög fart.
- Den ska skapa ett gemensamt språk mellan spelare och ledare.
- Den ska ge trygghet utan att ta bort kreativiteten.

Spelidén är vårt gemensamma verktyg. Den fungerar bara när vi tror på den tillsammans.

1

VILKA VI ÄR

Identiteten kommer först. Spelet börjar i hur vi tänker och beter oss.

Vi spelar vårt eget spel

Vi anpassar detaljer efter matchen, men vi överger inte vilka vi är.

- Vi litar på vår spelidé.
- Vi försöker spela framåt när möjligheten finns.
- När möjligheten inte finns spelar vi tillbaka och börjar om.
- Vi fattar smarta beslut – inte bara snabba beslut.
- Vi vågar göra rätt sak även när den är svår.

Vår riktning

Framåt när det finns. Bakåt när det behövs. Aldrig planlöst.

Våga och tro

VÅGA

Våga ta initiativ. Våga spela. Våga göra rätt val även om utförandet inte blir perfekt.

TRO

Tro på laget. Tro på modellen. Tro på att nästa aktion kan bli bra även efter ett misstag.

Mod är inte att aldrig misslyckas. Mod är att fortsätta fatta rätt beslut.

Laget före jaget

- Vi ger alltid allt för laget.
- Vi hjälper varandra efter misstag.
- Vi pratar positivt och lösningsorienterat.
- Vi skyller inte på medspelare.
- Vi lägger ingen energi på domaren.
- Vi firar rätt beslut och rätt beteenden – inte bara mål och räddningar.

Vår kultur

Det vi accepterar blir vår standard. Det vi förstärker blir vår identitet.

VILKA VI ÄR

Det finns inga enkla matcher

Förutsättningarna för att en match ska bli mer eller mindre svår handlar om vår egen förberedelse och fokus.

- Vi respekterar alltid uppgiften och förbereder oss ordentligt.
- Vi tar ansvar för sömn, mat, uppvärmning och koncentration.
- Vi låter inte tabelläge, resultat eller motståndare styra vår insats.

Ett väl förberett lag gör svåra matcher enklare. Ett ofokuserat lag gör alla matcher svårare.

SPELIDÉN • JONAS SCHULTZ

SPELIDÉN • JONAS SCHULTZ

Rätt beslut före resultat

Vi bedömer inte en aktion enbart efter vad som hände. Vi bedömer om beslutet var rätt utifrån situationen.

Rätt beslut + lyckat resultat

Beröm beslutet och utförandet.

Fel beslut + lyckat resultat

Resultatet får inte dölja beslutet.

Rätt beslut + misslyckat resultat

Beröm beslutet. Träna utförandet.

Fel beslut + misslyckat resultat

Lär, justera och gå vidare.

Ett misstag är information – inte en identitet.

2

OFFENSIVEN

Positionerna är vår utgångspunkt. Rörelsen är vårt anfallsspel.

Framåt när möjligheten finns

- Första blicken går framåt.
- Finns en säker och meningsfull möjlighet spelar vi framåt.
- Finns den inte spelar vi tillbaka eller åt sidan och skapar ett nytt läge.
- Vi stressar inte fram en svår passning bara för att den går framåt.
- Vi vill att nästa spelare ska få bättre förutsättningar – inte sämre.

Beslutsfråga

Kan vi spela framåt med kontroll? Om ja: gör det. Om nej: behåll bollen och skapa ett nytt läge.

Direkt efter bollvinst

Vi skapar ett hot innan motståndaren hinner hitta sin struktur.

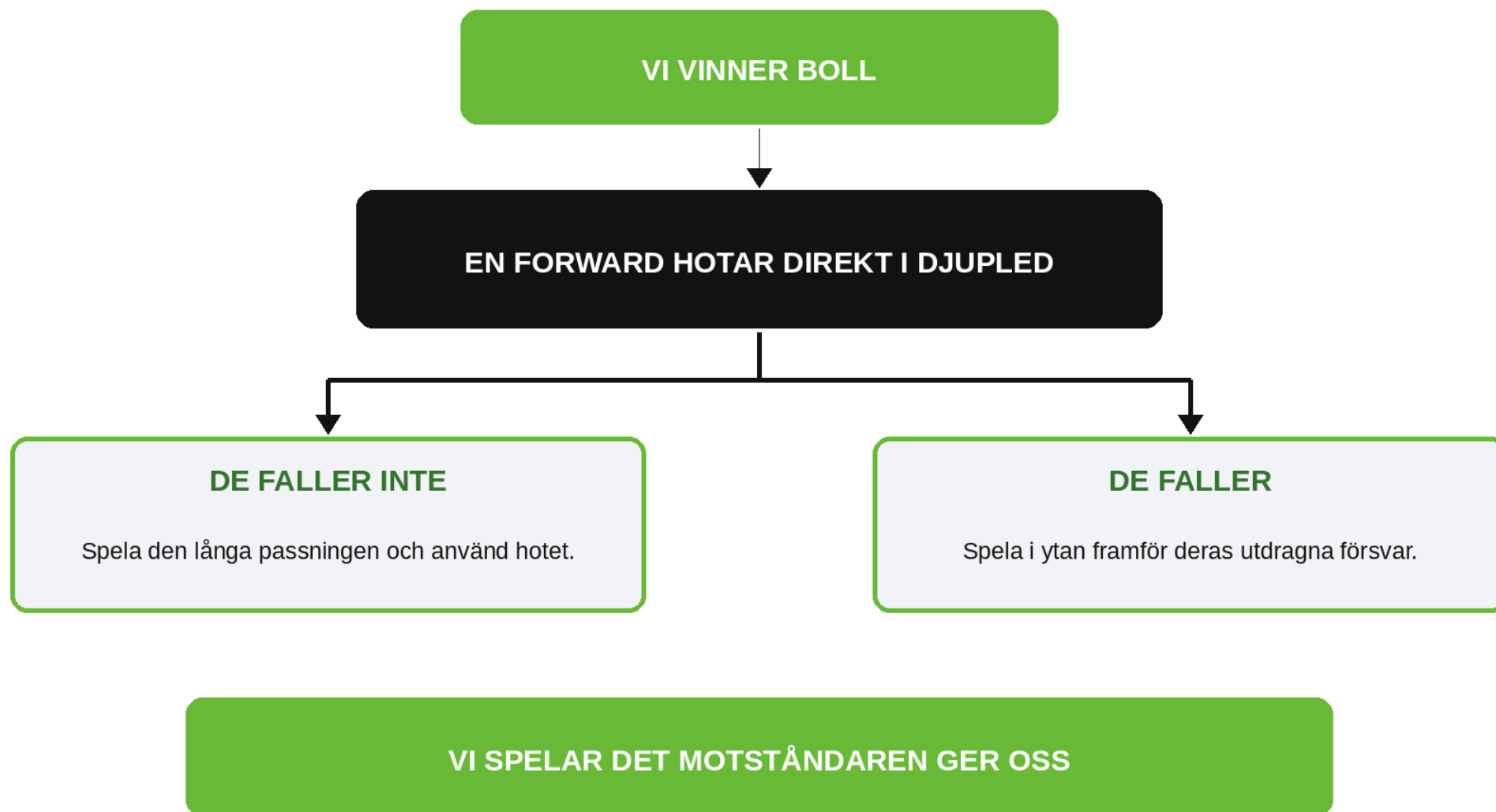
- En forward tar omedelbart löpningen i djupled.
- Den andra forwarden skapar balans och gör sig spelbar bakom hotet.
- När målvakten räddar eller tar bollen är den första blicken alltid den långa passningen.
- Finns den långa passningen spelar vi den. Finns den inte spelar vi en kontrollerad första passning och använder ytan som har öppnats.
- Djupledslöpningen är värdefull även när spelaren inte får bollen.

Vår princip

Hotet skapar ytan. Passningen avgör om vi använder hotet eller ytan.

Hotet eller ytan

Samma djupledslöpning ger oss två möjliga vägar framåt.



När de är ur balans ökar vi.

När motståndaren inte är organiserad ska vi inte ge dem tid att bli det.

- Första blicken går framåt.
- Spela med få tillslag när passningen finns.
- Ta löpningen direkt och fyll på med kontroll.
- Attackera innan motståndarna hinner samla sig och skydda mitten.
- Finns inte det tydliga framåtläget behåller vi bollen och bygger ett nytt anfall.

Beslutsfråga

Är motståndaren ur balans? Om ja: öka tempot. Om nej: spela med kontroll.

Gör dig spelbar

Den som är spelbar gör laget spelbart.

Spelaren med boll ska aldrig behöva lösa situationen ensam.

- Visa en tydlig passningslinje.
- Skapa avstånd som hjälper – inte avstånd som isolerar.
- Flytta efter passning och bli spelbar igen.
- Kommunicera tidigt.
- Hjälp bollhållaren att se nästa beslut.

Enkel regel

Passa – flytta – erbjud ett nytt alternativ.

Rörelsen är vårt anfallsspel

I anfallszon finns inga fasta lösningar för varje situation. Vi skapar lösningarna genom fantasi, rörelse och spelbarhet.

- Visa dig spelbar - stå inte stilla och kalla på bollen.
- Bara för att du ser passningen betyder det inte att bollföraren har uppfattat samma läge i samma stund.
- Kommer inte bollen fortsätter du arbeta och skapar ett nytt läge.
- Efter passning flyttar vi och erbjuder ett nytt alternativ.

Det är inte när du själv ser passningen som gäller - utan när bollföraren ser den.

Skapa trianglar och tvåanglar

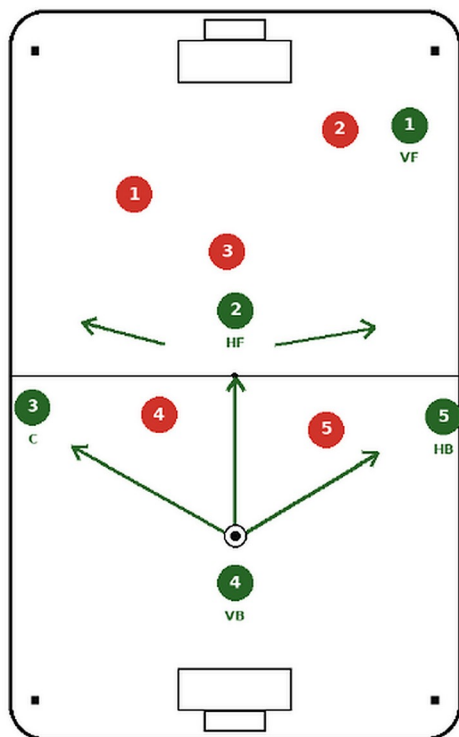
Vi använder rörelse och avstånd för att ge bollföraren flera tydliga alternativ.

- En triangel ger bollföraren två passningsvägar och gör oss svårare att låsa.
- När tre spelare inte kan bilda en triangel skapar två spelare en ny vinkel tillsammans.
- Passning och ny rörelse skapar nästa triangel eller tvåangel.
- Systemet ska hjälpa laget att lösa situationen tillsammans.

Vi bygger system för att inte behöva förlita oss på individuell skicklighet.

Pointspel - grundposition 1-3-1

Point fördelar bollen. Kant eller mitten avgörs av var motståndarna lämnar yta.



Point - navet

Backen centralt håller spelet levande och fördelar bollen med tempo. Han kan spela till kant, till mötande forward eller tillbaka och byta sida.

Kantspelarna

Backen finns på ena kanten och centern på den andra. De tar bollen framåt när ytan finns. Är vägen stängd spelar de tillbaka till point.

Forwards

En forward möter i ytan mellan motståndarnas försvar. Den andra forwarden håller djup och binder försvarare.

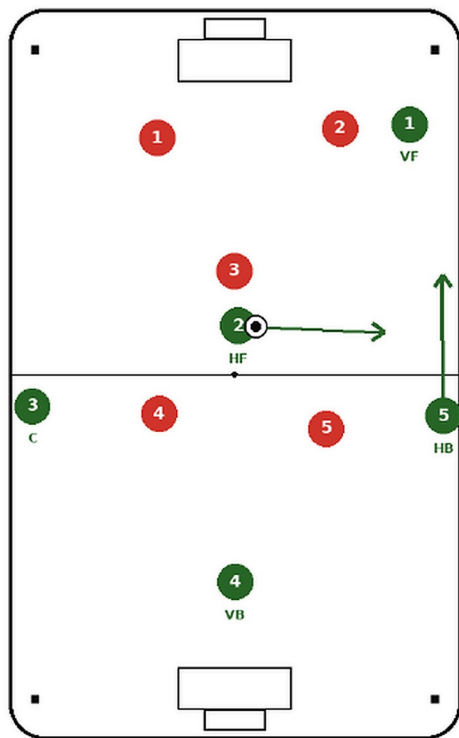
Nyckel

Vi väljer inte mitten före kanten eller kanten före mitten. Motståndarnas positioner styr valet. Bolltempot ska vara högt.

Grön = vårt lag Röd = motståndare Svart = boll

Mötande forward - spela vidare eller hem

Passningen i mitten kan föra oss förbi pressen eller vrida motståndarnas blickar.



Spela vidare

Forward kan spela ut på kant till back eller center som är på väg framåt. Då har vi kommit förbi motståndarnas översta press.

Spela hem

Forward kan spela tillbaka till point. När motståndarnas blickar vridits in mot mitten ska point snabbt fördela bollen ut på kanten.

Fortsatt rörelse

Får en spelare inte bollen fortsätter han mot ett nytt läge. Alternativet måste finnas när bollföraren ser det.

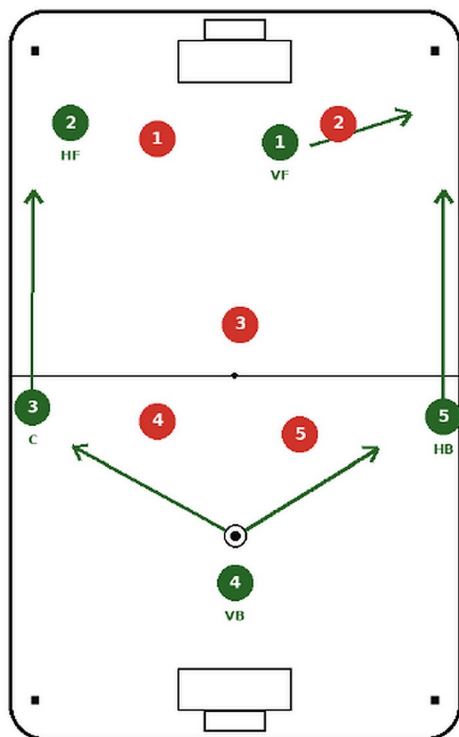
Nyckel

Valet styrs av motståndarnas positioner och reaktion - inte av ett förutbestämt mönster.

Grön = vårt lag Röd = motståndare Svart = boll

Pointspel - grundposition 1-2-2

Samma grundidé med point och två kantspelare, men båda forwards arbetar i djupet.



Point och kanter

Point spelar ut till back eller center. Kantspelaren tar bollen framåt när ytan finns. Om vägen stängs går bollen tillbaka till point.

Passning framåt

Back eller center kan spela framåt mot en forward som rört sig ut mot kanten och skapat en passningslinje.

Forwards rörelse

När kantspelaren kan driva måste forward flytta sig, dra med sig täckning, öppna yta och bli ett nytt alternativ.

Samma idé

1-3-1 och 1-2-2 växer ihop genom rörelse. Positionerna är vår utgångspunkt - rörelsen är vårt anfallsspel.

Grön = vårt lag Röd = motståndare Svart = boll

Går en, går alla

En ensam press är ingen press. När en spelare går måste resten av laget reagera samtidigt.

- Första spelaren styr.
- Närmaste spelare tar nästa alternativ.
- Center balanserar och skyddar mitten.
- Backarna håller djup och säkrar bakom pressen.
- Målvakten kommunicerar det som utespelarna inte ser.

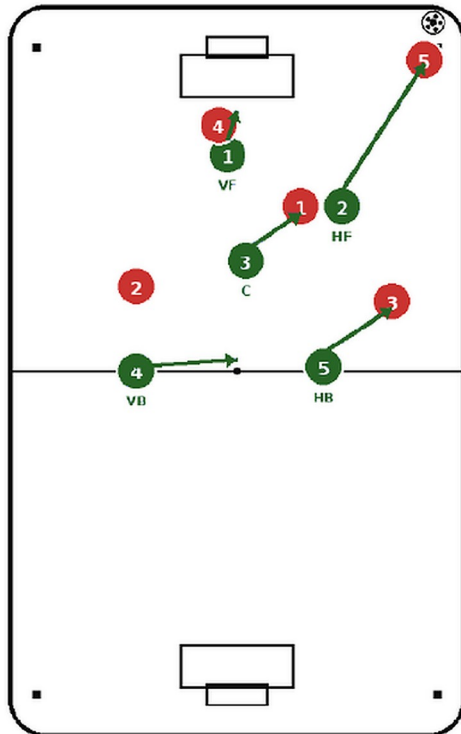
Gemensam press

Press gör vi tillsammans eller inte alls.

Press är en lagaktion - inte en individuell löpning.

Pressignal: motståndaren har ryggen mot spelet

När bollhållaren i egen zon vänder ryggen mot planen går vi gemensamt. Pressen startas av en forward - resten synkroniserar direkt.



HF - första press

Går hårt i duellen och hindrar bollhållaren från att vända upp.

VF - närmaste alternativ

Tar bort den närmaste enkla passningen och är redo på lös boll.

C - balansspelaren

Kliver in i mitten och hjälper pressen, men måste kunna falla hem direkt om pressen bryts.

Backarna

HB kliver upp på bollsiden. VB prioriterar mitten och säkrar bakom pressen.

Nyckel

Går en, går alla. En ensam press är ingen press.

Blå = vårt lag Röd = motståndare Svart = boll

Första reaktionen är glasklar: skydda laget och arbeta hem.



Övriga spelare

Disciplin

Ingen stannar kvar och fiskar efter en chansboll. Undantaget är en uppenbar och säker bollvinst utan risk för lagets balans.

Sedan försvarar vi tillsammans.

Grön = vårt lag Röd = motståndare Svart = boll

3

SKYDDA STRUKTUREN

Vi försvarar farliga ytor tillsammans – inte fem individuella dueller.

Strukturen är vårt verktyg

Vi vill vara aggressiva, men aldrig planlösa. Försvaret ska hjälpa laget – inte splittra det.

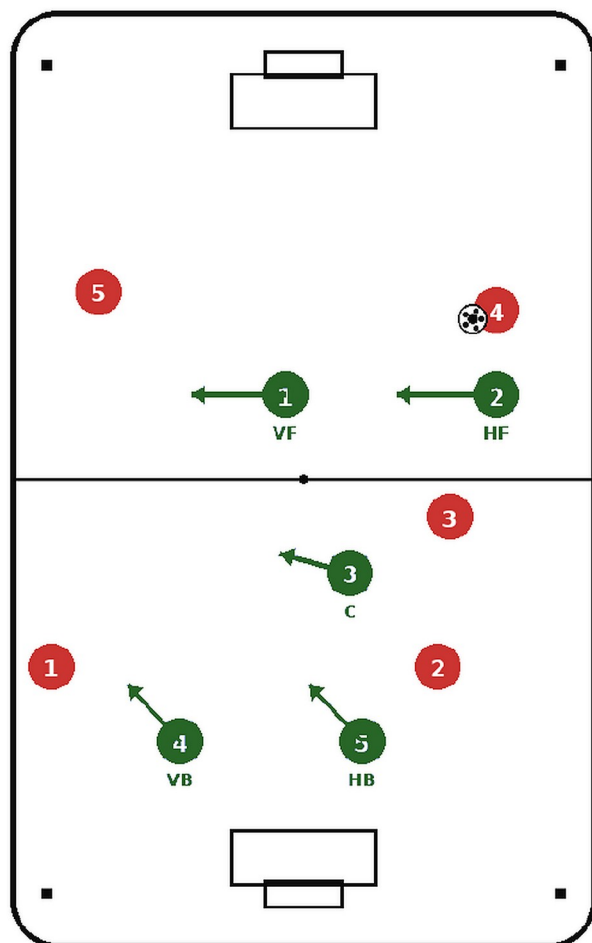
- Skydda mitten först.
- Behåll lagets avstånd.
- Styr motståndaren mot mindre farliga ytor.
- Pressa när signalen är tydlig.
- Vinn boll när laget har skapat läget.

Beslutshierarki

1. Skydda mitten 2. Skydda strukturen 3. Hindra avslut 4. Pressa 5. Vinn boll

Försvar mot 2-1-2

Vi styr spelet till en sida. Centern tar mitten och kliver mot bollsidan. Bortre forward sjunker centralt.



Bollsideforward

Pressar och styr. Målet är inte alltid att vinna bollen direkt utan att göra motståndarens nästa val förutsägbart.

Center

Täcker den centrala passningsvägen och kliver mot sidan när bollen går brett.

Bortre forward

Faller in centralt och tar bort den farliga diagonalen.

Backarna

Kommunicerar vilken sida vi styr mot och håller laget kompakt.

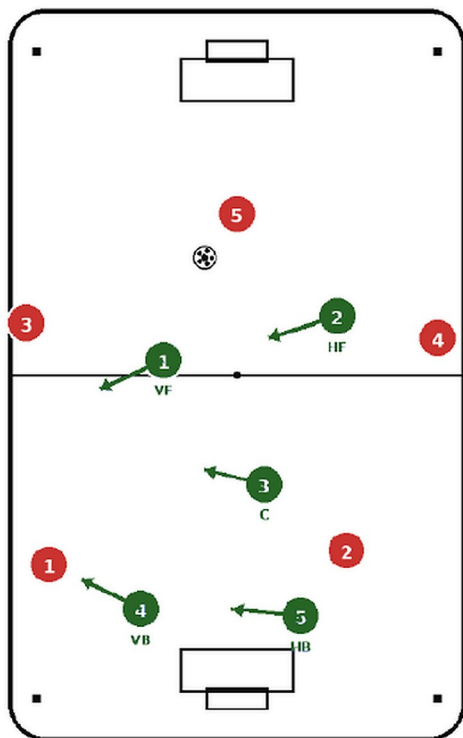
Nyckel

Vi kan lämna ofarlig yta långt från bollen – men aldrig den centrala farliga ytan.

Blå = vårt lag Röd = motståndare Svart = boll

Försvar mot 1-3-1 med point

Vi bestämmer vilken kant vi vill styra spelet mot utifrån motståndarens svagare sida. Hela laget förskjuter tillsammans.



Forwards

Styr pointspelet mot den valda kanten och tar bort vâgen tillbaka genom mitten.

Center

Flyttar mot bollsidan men behåller kontroll över den centrala ytan.

Backarna

Håller rätt djup, flyttar tillsammans och skyddar ytan bakom forwards och center.

Beslutsregel

Vi väljer sida före pressen och håller fast vid styrningen så länge strukturen är intakt.

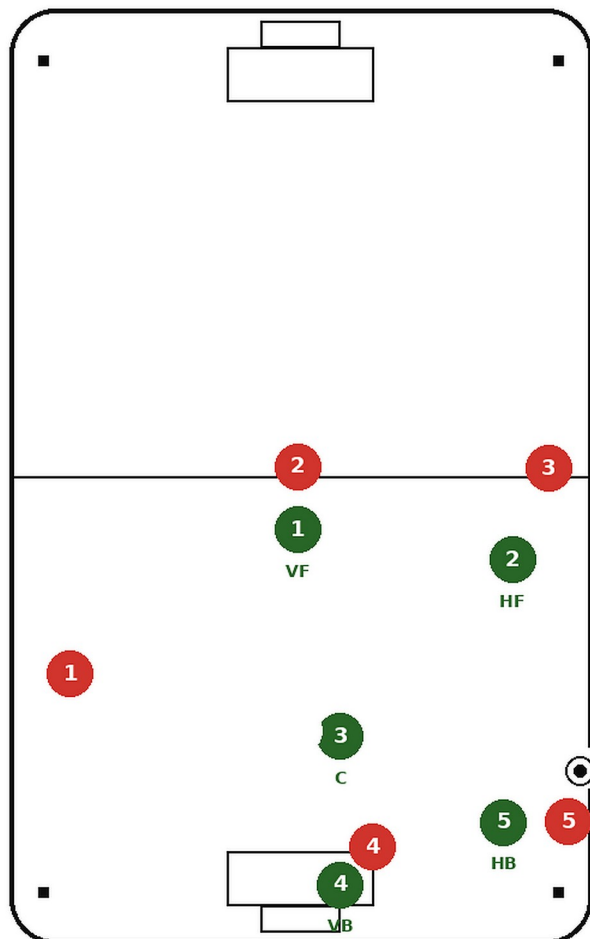
Nyckel

Styr mot svagare sida - aldrig fem individuella beslut.

Blå = vårt lag Röd = motståndare Svart = boll

Vi försvarar ytor - inte sargspelare

Vi håller mitten kompakt och låter inte motståndaren dra isär vår struktur.



Prioritera det farliga

Vi överbelastar mitten. En försvarare ska inte stå ute vid borte sargen och hjälpa motståndaren att skapa större ytor.

Borte sargspelaren

Får vara fri så länge spelaren stannar vid sargen och inte hotar en farligare yta.

Den lediga försvararen

Skyddar mitten, läser bollens rörelse och blir första press om bollen spelas över till den fria sidan.

När spelaren lämnar sargen

Söker sargspelaren sig in mot mitten följer den lediga försvararen med och tar markeringen.

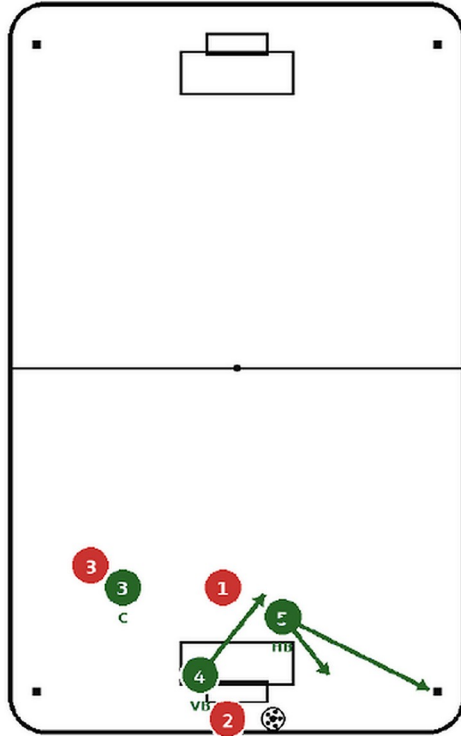
EN BOLL. FEM UPPGIFTER.

Alla måste veta var bollen finns och hur den rör sig. Men bara för att bollen flyttar sig betyder det inte att din uppgift gör det. Om en lagkamrat redan pressar fortsätter du lösa din uppgift. Ha koll på bollen - men släpp inte din spelare eller din yta.

Grön = vårt lag Röd = motståndare Svart = boll

Boll bakom eget mål - överlämning, inte jakt

Vi jagar inte bollhållaren bakom mål. Första försvararen skyddar först passningen in i slottet. När ansvaret är tydligt tar nästa försvarare över.



VB - första försvarare

Prioriterar passningsshotet framför mål. När HB tydligt tar över återgår VB till framsidan av målet.

HB - övertagande försvarare

Tar över bollhållaren bakom mål utan att öppna den centrala ytan.

Center

Skyddar slottet och hjälper till att göra överlämningen säker.

Beslutsregel

Överlämningen styrs av passningsshotet – inte bara av var bollen befinner sig.

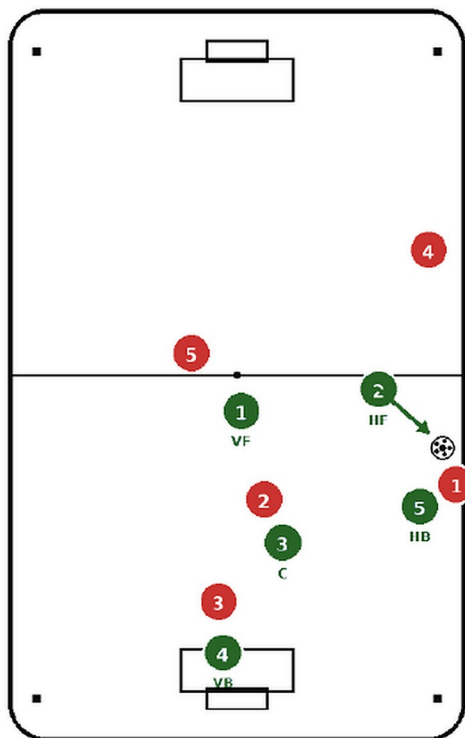
Kommunikation

Min. Din. Byt. Jag tar. Kvar.

Blå = vårt lag Röd = motståndare Svart = boll

Dubbelpress - bara när vi har ett tydligt övertag

Vi dubblar inte slentrianmässigt i etablerat försvar. Dubbelpress används när motståndaren är låst och en passning inte kan spela bort två av våra spelare.



HF + HB

Stänger bollhållarens fortsatta löpväg och attackerar bollen från två håll.

Center

Täcker närmaste centrala utgång och säkrar bakom pressen.

Bortre sida

VF och VB smalnar av och försvarar nästa farliga yta.

Bra lägen

Tidigt i motståndarens etablering eller när en forward drivs längs sargen tillbaka mot sin back.

Dåligt läge

Djupt i egen zon när en enkel passning kan slå ut båda presspelarna.

Blå = vårt lag Röd = motståndare Svart = boll

4

ROLLER OCH KOMMUNIKATION

Tydliga roller gör besluten snabbare.

Alla har ett ansvar

FORWARDS

Startar pressen, styr spelet och arbetar in centralt när bollen är långt bort.

CENTERN

Balansspelaren. Skyddar mitten, hjälper pressen och måste kunna falla hem.

BACKARNA

Håller djup, säkrar bakom laget och kliver när situationen är kontrollerad.

MÅLVAKTEN

Ser hela planen, styr avstånd och kommunicerar tidigt och tydligt.

Rollerna hjälper oss – men laget löser situationen tillsammans.

Korta ord. Tidig information.

Bra kommunikation beskriver vad som händer innan medspelaren måste reagera.

MIN	DIN	BYT
Jag har bollen eller spelaren.	Du tar över.	Vi lämnar över markeringen.
KVAR	JAG TAR	VÄND / TID
Behåll positionen.	Jag kliver in i situationen.	Information till bollhållaren.

Kommunikationsregel

Säg det tidigt, tydligt och positivt.

5

SÅ ANVÄNDER VI BOKEN

En spelidé blir verklig först när den syns i vardagen.

Före, under och efter

FÖRE

- Vilka är vi idag?
- Vilka två principer är viktigast?
- Vilka pressignaler letar vi efter?

UNDER

- Påminn kort.
- Beröm rätt beslut.
- Justera beteenden – inte identiteter.

EFTER

- Vad gjorde vi enligt modellen?
- Vilka beslut vill vi förstärka?
- Vad tränar vi vidare på?

Det här är vi

Vi spelar vårt eget spel.	Vi litar på spelidén.
Vi spelar framåt när möjligheten finns.	Vi spelar tillbaka när den inte finns.
Vi fattar smarta beslut.	Vi vågar.
Vi tror.	Vi skyddar strukturen.
Vi går tillsammans.	Vi sätter laget före jaget.
Vi hjälper varandra.	Vi går vidare efter misstag.

VÅGA. TRO. SPELA TILLSAMMANS.