



STUREBY SK

MANUAL FÖR 7-MANNASPEL

INTRODUKTION

Tanken med "manualen" är att samtliga spelare i Stureby SK ska känna till och behärska vårt spelsystem för 7-manna, med tillhörande utgångspositioner, anfalls- och försvarsmetoder, samt lagets och spelarnas balans.

När det gäller spelsystem så kommer vi att spela enligt principen 2-3-1, då detta spelsätt senare ger en naturlig övergång till 4-3-3 och 11-mannafotboll. Vår tillämpning av systemet ska ha en tydlig inriktning mot offensiv och anfallsinriktad fotboll där grundförutsättningarna i anfallsspel och ett bra passningsspel är de viktigaste ingredienserna.

I anfallsspelet är det spelbarhet som står i fokus för ett bra passningsspel. I försvar handlar det om att vara på försvarssida om "sin" spelare.

Jämfört med 5-mannafotboll, så innebär spelsystemet en något mer kollektiv inriktning, där anfallsspelet utvecklas till att inkludera fler av grundförutsättningarna i anfall; spelavstånd, spelbredd och speldjup. I försvarsspelet blir man en "extra" spelare i backlinjen jämfört med tidigare (2 mot 1), vilket även premierar ökat samarbete.

UTGÅNGSPOSITIONER

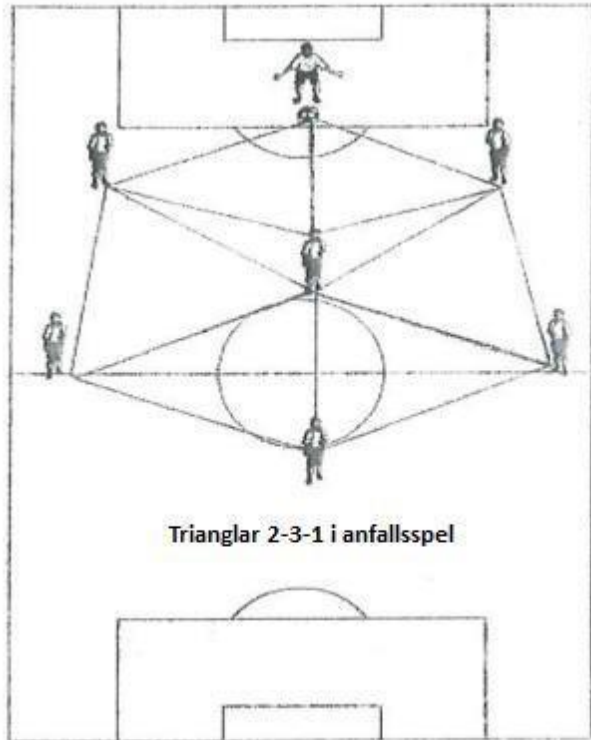
2-3-1, d.v.s. två backar, ett mittfält bestående av en central spelare och två yttrar samt en central forward. Den centrala mittfältaren har ofta en något mer tillbakadragen utgångsposition än yttermittfältarna.

Ungefär samma utgångspositioner gäller i både försvarsspel och anfallsspel. Skillnaden är att i anfallsspel så drar vi isär laget och får därmed större avstånd mellan spelarna, medan vi i försvarsspelet krymper ytorna genom minskat avstånd mellan spelarna. Man kan likna det vid en blomma som öppnar och återsluter sig. (se figurer nedan). Detta liknar också det sätt vi har försökt spela på i 5-mannafotboll.



METOD I ANFALLSSPEL

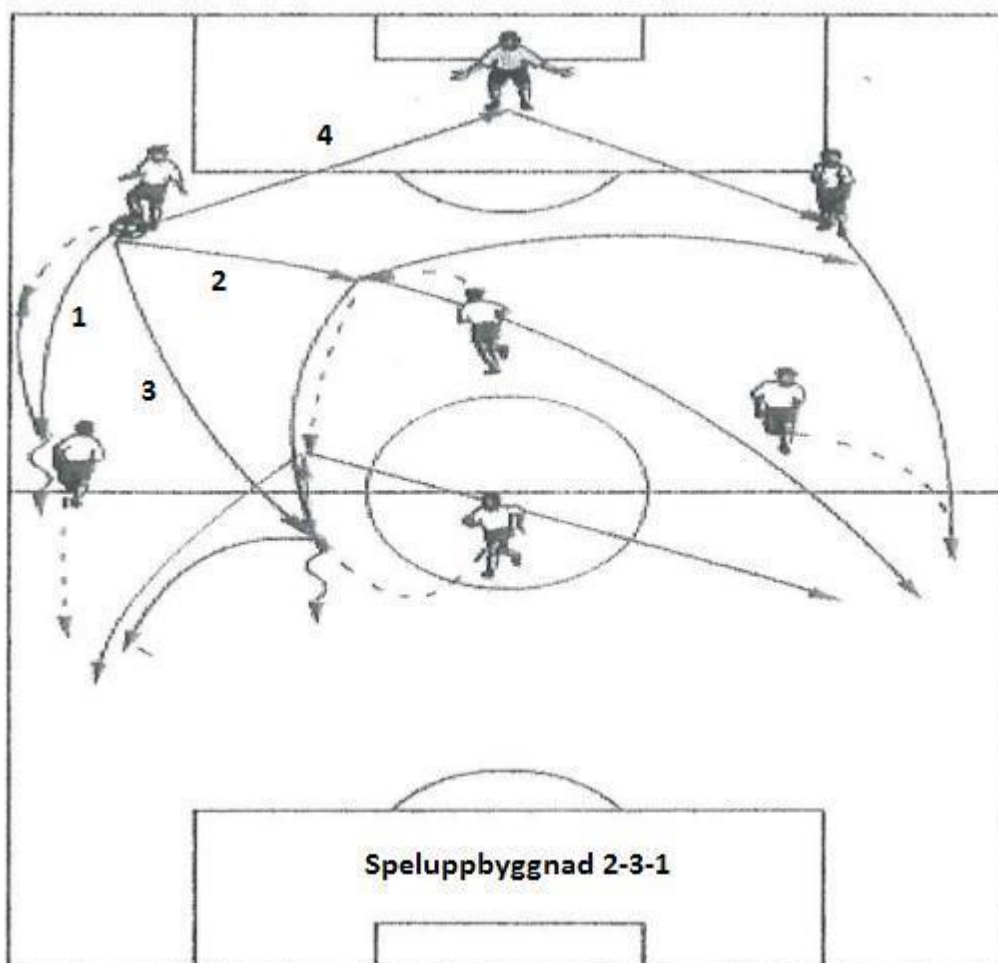
Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel på bästa sätt, d.v.s. vi vill ha många spelare spelbara, med ett varierat spelavstånd, spelbredd via yttermittfältarna samt ett bra speldjup genom i första hand vår forward. Anfallsspelet ska vidare präglas av kreativitet med många trianglar (se figur) som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra passningsspel. Vi strävar efter att hålla bollen inom laget med många enkla passningar (helst efter marken) och att spela på rättvänd eller halvvänd spelare (felvänd spelare använder tillbakaspel).



SPELUPPBYGGNAD

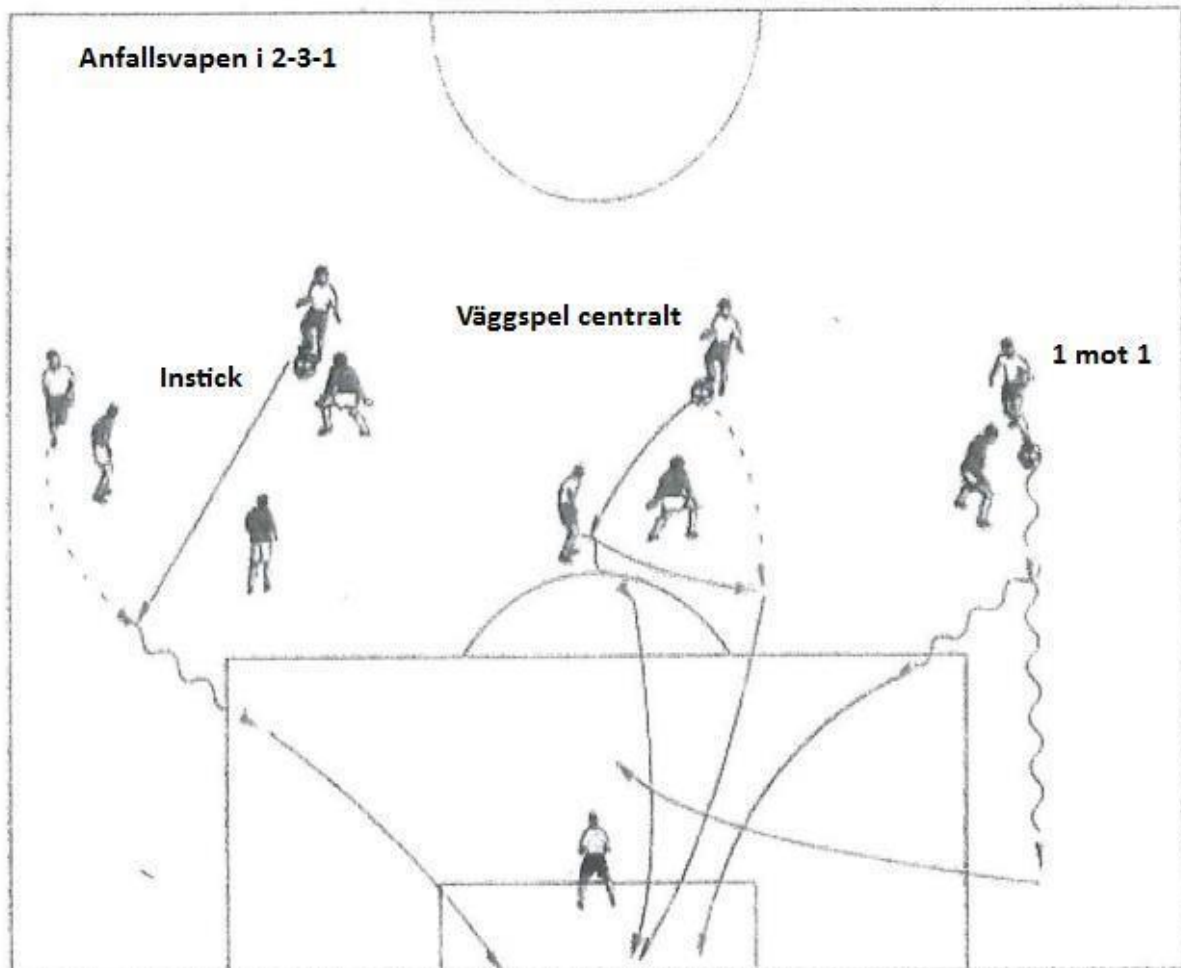
Speluppbyggnaden sker i huvudsak med låg risk, d.v.s. via korta uppspel efter marken genom varje lagdel. Målet är att rulla upp bollen via backlinjen. Från back finns några primära uppspelsalternativ (se figur).

1. Snabbt upp på fötterna till yttermittfältaren på samma sida som försöker ta emot och vända upp. Går inte det finns backen som understöd för tillbakaspel. Alternativt att back följer med upp på kanten för att kunna göra överlapp eller ge understöd.
2. Efter marken till vår centrala mittfältare som söker en spelvändning till bortre mittfältare eller back. Om den centrala mittfältaren är halvvänd eller sidställd så kan denne även spela bollen vidare framåt till central forward eller till yttermittfältaren på den sida som bollen kom ifrån.
3. Efter marken på vår centrala forward som möter och får understöd av den centrala mittfältaren.
4. Tillbaka till målvakten som med fötterna söker en spelvändning direkt, eller indirekt via den andra backen, till bortre yttermittfältare.



ANFALLSVAPEN

För att skapa målchanser använder vi ett bra och varierat passningsspel som bygger på många snabba enkla passningar hellre än enstaka svåra. Vi vill speciellt utnyttja våra yttermittfältare alternativt våra backar i anfallsspelet. Detta gör vi genom s.k. instick (passningar i djupled) bakom eller utanför motståndarnas backar. Ett annat bra sätt att skapa målchans är att den centrala mittfältaren kommer rättvänd mot motståndarnas backlinje. Därifrån kan denne söka lösningar med den centrala forwarden (2-mot-1-situationer t ex. väggspel) eller skjuta själv. Även att via 1-mot-1-situationer ta sig förbi sin motståndare är ett bra sätt att skapa målchanser. Se figur



METOD I FÖRSVARSSPEL

Försvarsmässigt använder vi ingen uttalad försvarsmetod men betonar vikten av att snabbt komma på försvarssida om motståndarna i sin lagdel och att alla spelare deltar i försvarsspelet. Vi försöker att krympa ytorna och hålla ihop laget och på så sätt göra det svårt för motståndarna att hitta ytor för sitt anfallsspel (se figur). Vi trycker även på att möjligheten att återerövra bollen är som störst precis när man har förlorat den.

När motståndarnas målvakt har bollen så backar vi alltid hem tillräckligt långt för att vara på försvarssida. Många lag kör med lång utspark och det är deras enda anfallsvapen. Då är det viktigt att vi står på rätt sida (försvarssida på respektive försvarsposition), och ser till att de inte får det alternativet. Vår forward stänger uppspel i mitten, så att motståndarna får börja om eller spela upp på sin yttermittfältare.



LAGDELARNAS UPPGIFTER

Målvakten ska ha stor delaktighet i spelet. I försvarsspelet är målvakten med och dirigerar sina utespelare och i anfallsspelet så deltar denne aktivt i spelet med fötterna genom en utgångsposition ganska långt ut och längst bak i den triangel som bildas tillsammans med de två backarna. Det är effektivt att använda målvakten vid tillbakaspel och spelvändningar.

I 7-manna startar vi alltid spelet via utkast eller utrullning. Vid tillbakaspel får målvakten inte ta upp bollen med händerna vilket ställer krav på att målvakten är duktig i spelet med fötterna.

Backlinjen består av två spelare. I försvarsspelet samarbetar backarna med varandra och har ofta ett ganska kort avstånd mellan sig. Det är viktigt att ligga på "rätt sida" (försvarssida) om motståndarnas forward(s). Om motståndarna ställer en spelare långt ner vid vår målvakt i offsideposition så ställer vi oss dock inte på försvarssida utan nöjer oss med att ha uppsikt över den spelaren (se figur föregående sida). Viktigt att betona är att vid övergång till 4-3-3 så är 7-mannabackarna de vi ska träna till att bli våra framtida innermittfältare och spelfördelare. Se även till att få med backarna i anfallsspelet - De ska inte bara stå kvar på egen planhalva, utan ska delta aktivt i anfallsspelet.

I anfallsspelet blir backarna nästan ytterbackar med stort avstånd mellan sig. Denna lucka fylls av målvakten som har stor delaktighet i anfallsspelet.

Mittfältet består av en innermittfältare och två yttermittfältare. Innermittfältarens uppgift är att ge speldjup framåt till backlinjen och speldjup bakåt åt forward, samt även att fördela spelet mellan kanterna. Man kan säga att denne är navet eller spelfördelaren i laget. Denna position är en nyckelposition. Yttermittfältarna ska vara offensiva i anfallsspelet. Det är yttermittfältaren som ska löpa i djupled framåt och ge möjlighet att spela ner bollar bakom motståndarnas backlinje. Idealt så har vi i princip ett tremannaanfall när vi spelar anfallsspel, där yttermittfältarna understödjer den centrala forwarden, samtidigt som backarna har kommit upp högt på kanterna.

I försvarsspelet så ska samtliga mittfältare ligga på försvarssida om sina motståndare.

Vår centrala forward ska se till att anfallsspelet blir bra och att vi håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva. Centern är den spelare som vi ofta vill nå med det långa uppspelet, helst via en passning efter marken. Centern håller i bollen och vänder upp eller spelar tillbaka bollen så att den rättvända mittfältaren kommer med i anfallsspelet. Om vi vill, kan vi sedan använda kanterna för att komma runt eller "sticka in" bollen i djupled till yttermittfältare (se anfallsvapen under tidigare rubrik).

Defensivt ligger centern på försvarssida om motståndarnas backar och styr ut motståndarens anfall åt ett håll. OBS! Vi backar hem en bit (mellan straffområdes- och mittlinjen) för att ge motståndarna chansen att starta sin speluppbyggnad, och för att vi inte ska ligga för högt om målvakten sparkar ut bollen.

Även om offside inte gäller så ställer vi inte en spelare längst ner vid motståndarnas målvakt.

LAGETS & SPELARNAS BALANS

2-3-1 är i grund och botten ett offensivt spelsystem med goda möjligheter att få med många spelare i anfallen och att spela en bra anfallsfotboll.

I en 2-3-1-uppställning är det viktigt att yttermittfältarna har offensiva ambitioner för att utnyttja de fria ytorna som finns på kanterna. Den centrala mittfältaren behöver ha en god speluppfattning, vara en bra passningsspelare och ha bra arbetskapacitet. Målvakten och backarna skall vara skickliga passningsspelare.

VÄRT ATT VARA NOGGRANNA MED

Vi ska genomgående prioritera anfallsspelet och inte låta de defensiva tankarna och försvarsspelet ta överhand (även om det inte gynnar resultatet kortsiktigt).

Rent konkret innebär detta att vi ska stimulera yttermittfältarna att i princip agera ytterforwards i anfallsspel, och att minst en av backarna ska fylla på längs kanten i varje anfall samt att målvakten ska våga stå långt ut och delta i passningsspelet. Vi ska dessutom alltid försöka spela upp bollen genom alla lagdelar - Även om detta ibland leder till baklängesmål.

Den höst då vi börjar med 7-mannaspel så försöker vi låta spelarna lära sig en eller max två positioner för att underlätta övergången, men från första 7-mannaåret i Sanktan och framåt så ska vi fortsatt låta spelarna spela på olika positioner för att utveckla dem ytterligare.

FASTA SITUATIONER

Vi lägger inte ner någon större energi på fasta situationer. När det gäller hörnor så försöker vi använda oss av korta lösningar där bollen spelas snett bakåt för skott. Ett par varianter kan tränas in.

Vid offensiva frisparkar undviker vi att skicka in en massa spelare att hoppa och knuffas framför målvakten. Istället försöker vi sätta igång spelet snabbt med en passning, eller provar skott om det är en frispark nära mål.

FÖRHÅLLNINGSSÄTT TILL ANDRA SPELSYSTEM

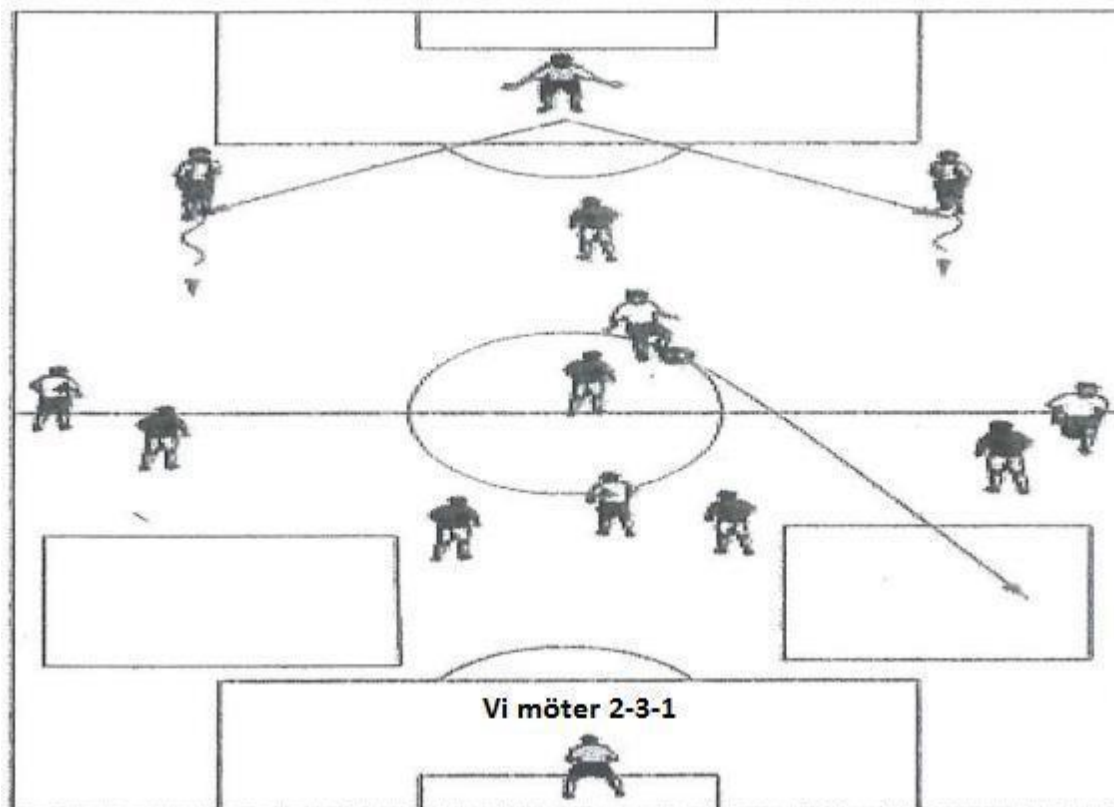
Vi har självklart vår grundidé med ett snabbt passningsspel genom lagdelarna och våra anfallsvapen som vi alltid håller fast vid, och anpassar oss inte alltför mycket efter motståndet. Dock finns det olika möjligheter att trycka på beroende hur motståndarna spelar, och dessa ska vi hjälpa spelarna att hitta genom tydliga instruktioner.

2-3-1

När motståndarna använder samma uppställning som oss, så ska vi utnyttja det numerära övertaget i backlinjen. Vi ska använda den bakre triangeln med aktiv målvakt för att spela loss bollen så att en av backarna kan avancera upp med bollen i planen.

Vi ska sträva efter att bli det bollförande laget och utnyttja ytorna på motståndarnas kanter (bakom deras yttermittfältare). Detta gör man lämpligast genom att den centrala mittfältaren blir rättvänd i planen och därifrån spelar djupledsbollar ut mot kanterna (se figur).

Problemet med numerärt underläge mot deras backlinje kan lösas med att yttermittfältaren på bollsidan går upp och pressar. Läs mer om det under rubriken ÖVERKURS.

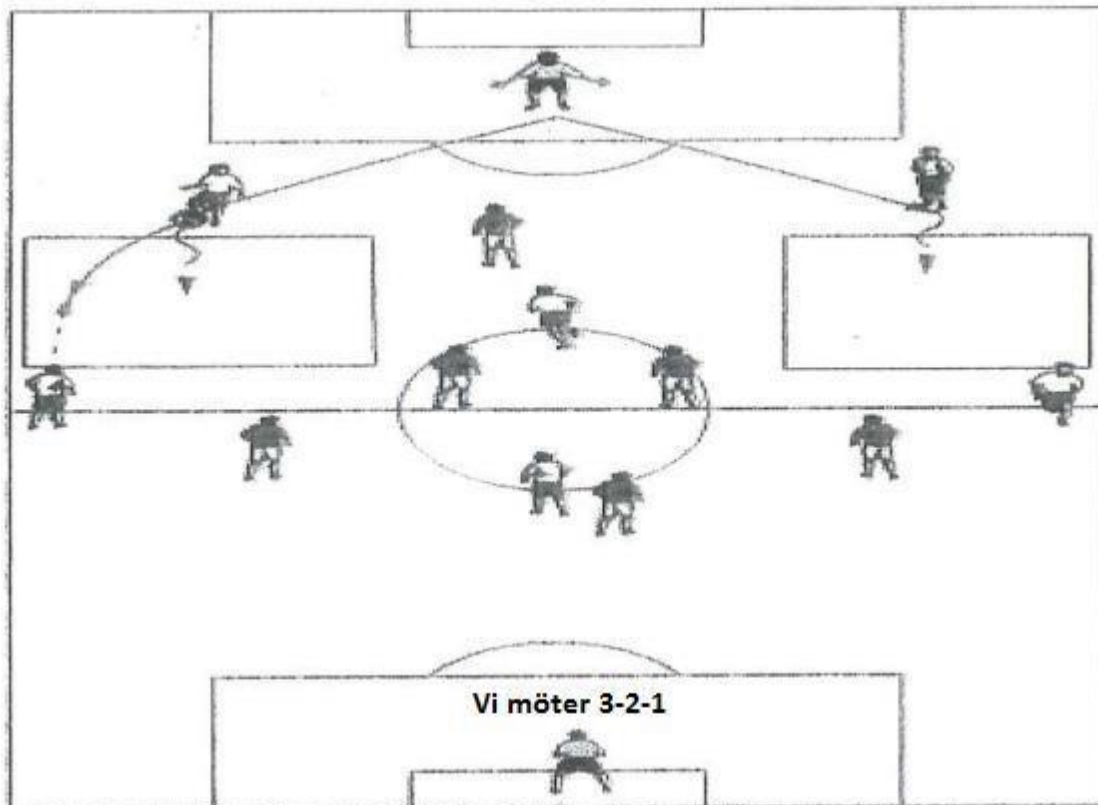


3-2-1

När motståndarna spelar 3-2-1, dvs med tre backar, två mittfältare och en forward, så ska vi försöka utnyttja det numerära övertaget i backlinje och på mittfältet (se figur). Om yttermittfältarna möter på kanten får deras ytterback en lång förflyttning och hamnar långt bak i planen. Även här ska vi använda den bakre triangeln med en aktiv målvakt för att spela loss bollen så att en av backarna kan avancera upp med bollen i planen.

Vi ska sträva efter att bli det bollförande laget. Beroende på hur motståndarna agerar så ska vi söka olika ytor. Om de spelar centrerat med sina två mittfältare blir det svårt att nå den centrala mittfältaren och/eller forwarden med uppspelen, och vi ska istället söka ytorna på kanterna extra mycket. Vi skapar då två-mot-en-lägen genom uppspel på yttermittfältare som möter, och överlappningar från backarna som följer med längs kanten. Om motståndarna pressar på kanten med sina mittfältare så ska vi istället nyttja det utrymme som uppstår för vår centrala mittfältare, och sätta denne i spel.

Problemet med numerärt underläge mot deras backlinje kan lösas med att yttermittfältaren på bollsidan går upp och pressar deras ytterback medan de två övriga mittfältarna stannar kvar.



2-2-2

När motståndarna spelar 2-2-2, dvs med två backar, två mittfältare och två forwards, så ska vi försöka utnyttja det numerära övertaget på mittfältet. Vi ska även försöka att utnyttja den bättre spelbredden genom att ofta byta kant. Spelvändningarna tvingar motståndarna till långa förflyttningar (se figur). Dessutom så ska vi se till att backarna går brett isär så att det öppnas en yta för vår centrala mittfältare att möta i.

Det kan vara ett problem att motståndarna har två forwards mot våra två backar. Detta kan hanteras genom att vi har duktiga backar som alltid ligger på försvarssida och att målvakten ligger långt ut och kan skära av långa bollar i djupled. Undertaligheten gentemot deras backlinje löser vi precis som i 3-2-1 genom att yttermittfältaren på bollsidan går upp och pressar deras ytterback och att de två andra mittfältarna stannar kvar.



ÖVERKURS

Som tidigare nämnts så prioriterar vi anfallsspelet och använder inte någon direkt försvarsmetod. När vi har spelat 7-manna ett tag kan det dock vara dags att utveckla även försvarsspelet vidare. Nedan beskrivs hur vi då kan arbeta med att sätta press och flytta över i försvarsspelet, primärt om vi möter ett lag som precis som vi spelar 2-3-1.

Som vanligt så backar vi hem med laget och låter motståndarna starta sin speluppbyggnad med att rulla ut bollen till egen backlinje. Därifrån sätter yttermittfältaren på bollsidan press på deras ytterback genom en båglöpning från kanten. Genom att löpa från kanten och in istället för rakt på eller tvärtom, så stänger denne också möjligheten att spela bollen längs kanten. Central forward hindrar tillbakaspel till målvakt och andra backen. Vår ytterback på bollsidan flyttar upp en bit rakt fram i planen där denne också täcker av uppspelet mot deras forward. Samma sak gör den centrala mittfältaren. Den borte mittfältaren flyttar in och ner lite i planen. Den borte backen flyttar över mot bollsidan och lägger sig på försvarssida om motståndarnas enda forward. Genom denna rörelse har vi satt press på motståndarna och skapat övetalighet på mittfältet. Risken i att göra detta är att motståndarna lyckas spela sig ur pressen och nå kantspelaren som vi försökt täcka av. Se figur.

