

Laget

I denna del beskriver vi lagets taktik, matcher, policyer, tränarteam och riktlinjer för god laganda och kamratskap.

- [Dagens grej](#)
- [Matcher](#)
- [Spelsystemet](#)
- [Tränare](#)
- [Träningar](#)
- [Utvecklingssamtal](#)
- [Taktiska koncept](#)

Dagens grej

Denna sida innehåller förslag till "dagens grejer" som man kan använda på sina träningar. De är uppdelade i temaområden. Fyll gärna på med fler grejer eftersom.

Teknik och bollkontroll

- **Cruyff-vändning:** Du lär dig att vända med bollen som Johan Cruyff, för att lura motståndaren och hålla bollen. Det är bra för då kan du snabbt ändra riktning och komma loss från försvarare.
- **Första touch:** Du lär dig att ta emot bollen direkt på ett bra sätt, så du kan passa eller dribbla snabbt. Ju bättre första touch du har, desto snabbare kan du starta ett anfall.
- **Precisionspassning:** Du övar på att passa bollen exakt dit du vill, så dina lagkamrater får den perfekt. Då blir det lättare för laget att hålla bollen och bygga upp spelet.
- **Nedtagning:** Du lär dig att ta ner höga bollar med foten eller kroppen, så de stannar hos dig. Det hjälper dig att behålla bollen även när motståndaren slår långa passningar.
- **Kroppsfint:** Du övar på att lura motståndaren med en rörelse, så du kan dribbla förbi dem. När du kan lura försvarare blir det enklare att komma framåt på planen.
- **Tvåfotsfint:** Du lär dig att göra en två-fots-dribbling, för att kunna ta dig förbi en försvarare. Om man kan flera typer av finter är det lättare att överraska sin motståndare och ta sig förbi.
- **Snabbdribbling:** Du lär dig att springa fort med bollen utan att tapa den, för att komma fram snabbt på planen. Det är bra för då kan du överraska motståndarna och skapa chanser.
- **Bollskydd:** Du övar på att hålla bollen nära och skydda den med kroppen, så ingen kan ta den. Ju bättre du skyddar bollen, desto svårare blir det för motståndarna att vinna den.
- **Trixa:** Du lär dig att hålla bollen i luften med fötterna, låren och huvudet, vilket förbättrar din bollkontroll och balans. Ju bättre du kan hantera bollen i luften, desto lättare blir det att hantera svåra passningar i match.
- **Väggspel:** Du lär dig att passa bollen snabbt fram och tillbaka med en kompis, för att komma förbi motståndare. Det gör att ni kan ta er förbi försvarare utan att dribbla själv.
- **Yttersidan:** Du lär dig att skjuta med yttersidan av foten, för att göra oväntade och snabba avslut. Det är bra för att du kan överraska målvakten och göra mål från svåra vinklar.
- **Bollmottagning med riktning:** Du övar på att ta emot bollen och direkt styra den åt sidan, så du kan dribbla förbi en motståndare. Det är bra för att du kan komma loss och skapa ytor för dig själv.
- **Klackpassningar:** Du övar på att passa med hälen för att kunna göra oväntade och kreativa passningar som kan överraska försvararna.
- **Överstegsfint:** Du lurar motståndaren genom att svänga benet över bollen utan att röra den, och kan sedan ändra riktning förbi din motståndare.

Bollinnehav och positionering

- **Possession i trånga ytor:** Du lär dig att passa och röra dig när det är lite plats, så laget håller bollen. Ju bättre ni är på det, desto svårare blir det för motståndarna att ta bollen.
- **Tredje man:** Du övar på att passa till en kompis som passar vidare, för att lura motståndaren. Det gör att ni kan flytta bollen snabbt och hitta fria spelare.
- **Spelvändning:** Du lär dig att skicka bollen från ena sidan till andra, för att hitta mer plats. När ni använder båda sidorna av planen blir det lättare att komma förbi försvaret.
- **Mottagning förbi kroppen:** Du lär dig att ta emot bollen så att du kan fortsätta i spelriktningen istället för att behöva vända med bollen. Det gör att du får bättre flyt i spelet och slipper stanna upp precis när chansen kommer.
- **Spelbarhet:** Du övar på att springa till en bra plats utan boll, så du kan få en passning. Det är bra för då blir du en spelare som alltid är redo att hjälpa laget.
- **Stå rättvänd:** Du positionerar dig så att du alltid är vänd mot spelet när du tar emot bollen. Det gör att du snabbare kan hitta en lösning och slipper vända dig först.
- **Vänta in pressen:** Du lär dig att våga hålla bollen någon extra sekund om en motståndare närmar sig, vilket gör att du kan skapa mer yta åt din lagkamrat som tar emot passningen.
- **Djupledspassning:** Du lär dig att passa bakom motståndarna där det är tomt, så ni kan springa dit. Ju bättre passningar ni slår i djupet, desto fler chanser får ni nära mål.
- **Triangulering:** Du övar på att stå i trekanter med kompisar och passa, så ni alltid har någon att passa till. Det gör att ni kan hålla bollen och lura motståndarna med korta passningar.
- **Bollhållande:** Du lär dig att passa lugnt med kompisar, så motståndaren inte tar bollen. När ni håller bollen kan ni bestämma spelet och trötta ut motståndarna.
- **Använd hela planen:** Du övar på att sprida ut laget över planen, så ni får mer plats att spela på. Det är bra för då blir det svårare för motståndarna att täcka alla ytor.
- **Titta upp:** Du lär dig att kolla runt innan du får bollen, så du vet var du ska passa eller dribbla. Ju mer du ser, desto smartare val kan du göra i matchen.
- **Stödja bollhållaren:** Du lär dig att stå nära den som har bollen, så de alltid har någon att passa till. Det är bra för att bollhållaren aldrig känner sig ensam och ni kan hålla bollen i laget.
- **Skapa ytor:** Du övar på att springa iväg från bollhållaren för att dra med dig motståndare och skapa tomma ytor. Det är bra för att ni får mer plats att spela på och kan hitta fria spelare.
- **Spela bakåt:** Du lär dig att passa bakåt till en kompis när det är trångt framåt, så ni kan behålla bollen och byta sida. Det är bra för att ni kan starta om spelet och hitta nya vägar framåt.

Anfallsspel och avslut

- **Distansskott:** Du lär dig att skjuta från långt håll och träffa målet, för att göra mål på avstånd. Det är bra för då kan ni göra mål även om ni inte är nära straffområdet.

- **Överlappning:** Du övar på att springa förbi en kompis på kanten och få bollen, för att komma nära mål. Ju fler som springer på kanten, desto svårare blir det för försvaret.
- **Boxavslut:** Du lär dig att skjuta bollen i mål när du är nära, så ni gör fler mål. När du är bra i boxen kan ni göra mål på små chanser.
- **Kombinationsspel:** Du övar på att passa snabbt med kompisar nära mål, för att lura motståndarna. Det gör att ni kan öppna upp försvaret och hitta målchanser.
- **Djupledslöpning:** Du lär dig att springa bakom motståndarna och få en lång passning, för att komma fri. Ju fler djupledslöpningar ni gör, desto fler farliga lägen får ni.
- **Inlägg:** Du övar på att slå bollen från sidan till kompisar vid mål, så de kan skjuta eller nicka. Det är bra för då kan ni göra mål från kanterna.
- **Kontring:** Du lär dig att springa och passa fort när ni tar bollen, för att göra mål snabbt. När ni kontrar snabbt kan ni överraska motståndarna innan de hinner försvara.
- **Sista passningen:** Du övar på att ge en perfekt passning till en kompis som kan göra mål. Det gör att ni kan sätta upp varandra för enkla avslut.
- **Skottfint:** Du lär dig att lura målvakten med en fint och sen skjuta, för att lättare göra mål. Ju bättre fint du har, desto svårare blir det för målvakten att gissa rätt.
- **Stå stilla:** Du lär dig att ibland stanna helt med bollen, för att ge dina lagkamrater tid att hitta fria ytor. När du stannar upp tvingar du också motståndaren att röra sig först och kan sedan utnyttja luckorna som uppstår.
- **Närmast pressar:** Du övar på att jaga den som har bollen om du är närmast, så ni kan ta tillbaka den snabbt. Det är bra för då kan ni vinna bollen högt upp och komma nära deras mål.
- **Direktskott:** Du lär dig att skjuta direkt på passning, utan att ta emot bollen först. Det är bra för att du kan överraska målvakten och göra snabba mål.
- **Triangelanfall:** Du övar på att spela i trekanter med två kompisar, så ni kan passa och springa förbi försvaret. Det är bra för att ni kan lura motståndarna och komma fria nära mål.
- **Tredjemanslöpning:** Du tränar på att göra en löpning bakom din lagkamrat för att kunna ta emot bollen i ett bättre läge.

Försvarsspel och presspel

- **Springa baklänges:** Du lär dig att backa snabbt utan att tappa balansen, vilket gör att du kan hålla koll på motståndarna utan att vända ryggen mot spelet.
- **Sidledsflyttning:** Du tränar på att röra dig i sidled utan att korsa fötterna, vilket hjälper dig att hålla rätt position i försvarsspelet.
- **En-mot-en-duell:** Du lär dig att stoppa en motståndare med bollen, så de inte kommer förbi dig. Ju bättre du är en-mot-en, desto svårare blir det för dem att komma fram.
- **Hög press:** Du övar på att springa mot bollen med kompisar, så ni tar den tillsammans högt upp. Ju högre upp ni vinner bollen, desto närmare har ni till deras mål.
- **Zonförsvär:** Du lär dig att stå på rätt ställe, så motståndaren inte kan passa eller skjuta där. Det gör att ni täcker planen bättre och stoppar farliga anfall.
- **Brytpassning:** Du övar på att ta bollen när motståndaren passar, så ni får den istället. När du bryter passningar kan ni snabbt starta ett eget anfall.

- **Försvarsskuggning:** Du placerar dig så att du täcker både bollhållaren och en möjlig passningsväg, vilket gör det svårare för motståndarna att spela sig förbi dig.
- **Man-markering:** Du lär dig att följa en motståndare utan boll, så de inte får den. Det är bra för då kan du stoppa deras bästa spelare från att göra något farligt.
- **Spring tillbaka:** Du övar på att springa tillbaka snabbt när ni tappar bollen, för att hjälpa till i försvaret. Ju snabbare du är tillbaka, desto mindre chans har motståndarna att anfalla.
- **Skottblockering:** Du lär dig att stå i vägen för skott, så bollen inte går mot mål. Det gör att ni skyddar målet och stoppar motståndarna från att göra mål.
- **Styra motståndaren:** Du övar på att backa och styra motståndaren dit de inte kan göra mål. När du styr rätt blir det lättare att hålla dem borta från farliga ytor.
- **Lilla blomman:** Du övar på att stå nära dina kompisar, så motståndaren inte kommer igenom. Ju tightare linje ni har, desto svårare blir det för dem att hitta luckor.
- **Täcka ytor:** Du lär dig att stå på rätt ställe mellan motståndaren och målet, så de inte kan passa eller skjuta lätt. Det är bra för att ni skyddar målet och gör det svårt för dem att komma fram.
- **Vinna bollen:** Du övar på att tackla eller bryta bollen från motståndaren på ett schyst sätt. Det är bra för att ni kan ta tillbaka bollen och starta ett eget anfall.
- **Gegenpressing:** Ni lär er att snabbt försöka återvinna bollen i fem sekunder direkt efter att ni tappat den istället för att backa hem direkt.

Fasta situationer

- **Offensiv hörna:** Du lär dig att springa till rätt plats vid hörna, för att skjuta eller nicka mot mål. Det är bra för då kan ni göra mål på hörnor när motståndarna är trångt samlade.
- **Frispark med väggspel:** Du övar på att passa kort och få tillbaka bollen, för att komma förbi muren. Ju bättre väggspel ni har, desto lättare kan ni överraska försvaret.
- **Defensiv hörna:** Du lär dig att sparka bort bollen vid hörna, så motståndaren inte gör mål. Det gör att ni skyddar målet när de försöker komma nära.
- **Distansfrispark:** Du övar på att skjuta en frispark långt ifrån mål över muren, för att göra mål. När du kan skjuta bra på distans får ni fler chanser att göra mål.
- **Snabbt inkast:** Du lär dig att kasta bollen fort till en kompis som springer, för att anfalla direkt. Det är bra för då kan ni överraska motståndarna innan de är redo.
- **Långt inkast:** Du övar på att kasta bollen långt till kompisar nära mål, så de kan göra mål. Ju längre du kastar, desto farligare blir det för motståndarna vid målet.
- **Kort frispark:** Du lär dig att passa kort till en kompis som springer förbi, för att lura motståndaren. Det gör att ni kan komma förbi muren och skapa chanser.
- **Straffspark:** Du övar på att skjuta från straffpunkten och träffa mål, för att vinna om det blir straffar. När du är bra på straffar kan ni avgöra matcher i slutet.
- **Defensiv frispark:** Du övar på att stå i mur och stoppa motståndaren från att skjuta, så de inte gör mål. Ju bättre mur ni har, desto svårare blir det för dem att komma igenom.

Matcher

Vårens seriematcher

Omg	Hemmalag	Bortalag	Datum	Tid	Anläggning
1	MoDo FF F14	Anundsjö IF F2014	10 maj		Kempevallen
2	Ospecificerat lag (10)	MoDo FF F14	17 maj		
3	Hägglands IoFK F14 Röd	MoDo FF F14	24 maj		Bussbyvallen
4	MoDo FF F14	Domsjö IF F-14 Blå	31 maj		Kempevallen
5	BK Örnen Örnsköldsvik F14 Blå	MoDo FF F14	7 jun		Högländets IP
6	MoDo FF F14	Arnäs IF F-14 Blå	14 jun		Kempevallen
7	Härnösands SK F14 blå	MoDo FF F14	21 jun		Höglättens IP
8	MoDo FF F14	Kramfors-Alliansen F14	28 jun		Kempevallen
	Lappland SoccerCup	i Lycksele	27-29 jun		
9	Remsle UIF FF F14 Blå	MoDo FF F14	5 jul		Sollefteå IP

Matchrutiner

För att vi ska ha roliga och utvecklande matcher behöver vi alla vara redo och på tårna. Här är våra matchrutiner:

- **Kallelse:** Svara gärna snabbt på [Laget.se](#) för att underlätta laguttagningen. Spelare som dyker upp oanmälda gör att vi måste ändra planeringen i sista stund.
- **Samling:** Vi träffas alltid 45 minuter före avspark för taktiksnack och uppvärmning.
- **Utrustning:** Matchställ, skor, benskydd och fylld vattenflaska. Ta av eller tejpa smycken.
- **Speltid:** Vi fördelar speltiden så jämnt som möjligt och roterar alla spelare på positionerna. Vi håller stenkoll på statistiken för rättvis fördelning över säsongen.

- **Peppande:** Vi älskar när ni flaggar, peppar och hejar högt! Men låt ledarna sköta de taktiska instruktionerna för att undvika förvirring.
- **Fair play:** Var alltid schyssta mot lagkamrater, motståndare, domare och andra runtomkring. Vi spelar för att lära oss och ha kul.

Grönt kort

Efter varje match delar vi ut ett "Grönt kort" Det är en fin och ärofylld utmärkelse. Det som kännetecknar en spelare som är aktuell för ett grönt kort är i första hand fair-play - det vill säga att man behandlar både domare och med- och motspelare på ett schysst sätt. Men även följande aspekter kan vägas in:

- 1 **Du ger aldrig upp** - Du släpper misstag och kämpar vidare oavsett vad som händer.
- 2 **Du vågar testa** - Du vågar prova nya lösningar och litar på dig själv.
- 3 **Du har roligt** - Du njuter av spelet, sprider energi och inspirerar andra.

Lappland SoccerCup 2025

Omg	Hemmalag	Bortalag	Datum	Tid	Anläggning
1	Betsele IF Vit	MoDo FF	27 juni	12:00	Tannen p3
1	Betsele IF Röd	Domsjö IF	27 juni	12:00	Tannen p4
2	Betsele IF Vit	Domsjö IF	27 juni	17:00	Tannen p6
2	Gruben IL	Betsele IF Röd	27 juni	17:00	Tannen p7
2	MoDo FF	Själevads IK	27 juni	17:50	Tannen p3
2	Själevads IK	Gruben IL	27 juni	20:20	Tannen p6
3	Betsele IF Vit	Gruben IL	28 juni	09:40	Tannen p4
3	Domsjö IF	MoDo FF	28 juni	09:40	Tannen p5
3	Betsele IF Röd	Själevads IK	28 juni	09:40	Tannen p6
4	Gruben IL	Domsjö IF	28 juni	14:40	Tannen p7
4	Själevads IK	Betsele IF Vit	28 juni	15:30	Tannen p3
4	MoDo FF	Betsele IF Röd	28 juni	15:30	Tannen p4
5	Domsjö IF	Själevads IK	29 juni	08:00	Tannen p5
5	Gruben IL	MoDo FF	29 juni	08:00	Tannen p6
5	Betsele IF Röd	Betsele IF Vit	29 juni	13:50	Tannen p7

Spelsystemet

Tre grundprinciper för 2026

Våga prova

I MoDo älskar vi misstag – för misstag visar att du vågar prova något som är svårt. Och det är när man tränar på svåra saker som man blir bättre! Vi vill att du testar nya finter, svåra passningar, skott från olika vinklar, eller att spela på en ny position. Målvakter ska våga spela med fötterna och kanske kliva ut som en extra back. Ibland blir det fel – kanske tappar du bollen eller släpper in ett mål. Det gör inget alls.

Gör ditt bästa

Att göra sitt bästa handlar inte om att vinna eller lyckas hela tiden – det handlar om att du försöker så gott du kan. Det betyder olika saker för olika spelare: ibland är det att kämpa extra hårt, ibland att lyssna ordentligt, ibland att stötta en kompis. Det gäller både på planen och utanför. Även om du är trött, nervös eller inte har din bästa dag, så kan du alltid välja att ge det du har. Hos oss är det alltid gott nog.

Stötta varandra

Vi spelar fotboll för att det är roligt. Det viktigaste är att ha kul tillsammans – oavsett hur det går i matcherna. Vi har roligt när vi lär oss nya saker, när vi kämpar tillsammans och när vi stöttar varandra. Hjälp varandra att ha kul. Det kan vi göra genom att vara snälla, skratta ihop, peppa varandra och inte låta misstag eller resultat ta bort glädjen. Ett lag som har kul spelar bättre – och vill fortsätta spela länge.

Formationen

Den formation vi använder är 2-3-1. Detta betyder att vi, förutom målvakt, använder 2 backar, 3 mittfältare och 1 forward. Detta är en stabil formation med naturlig spelbredd genom yttrarna som erbjuder många passningsalternativ.

Tre korridorer

För att underlätta kommunikationen om spelets olika delar delar vi upp planen i tre korridorer: vänster, central och höger. Den vänstra korridoren löper längs planens vänstra sida, den högra längs högersidan, och den centrala korridoren täcker området mitt på planen.

Spelprinciper

När du har bollen

1. **Driv** - Spring in i fri yta så motståndaren följer dig och en kompis blir fri.
2. **Passa** - Ge bollen till en kompis som står ledig och har en yta att driva i; bollen går snabbare än du springer.
3. **Utmana** - Våga dribbla förbi en spelare när du måste, för att ta dig framåt.

När du inte har bollen

1. **Visa dig** - Rör på dig och hitta en en passningsvinkel så att du kan ta emot en passning.
2. **Skapa yta** - Spring bort ifrån bollen och alla andra för att skapa yta för dina medspelare.
3. **Var beredd** - Tappar vi bollen blir du direkt försvarare: pressa eller jobba hem snabbt.

När vi försvarar

1. **Pressa** - Jaga bollen intensivt de första 5 sekunderna efter bolltapp.
2. **Samla** - Om vi inte vinner bollen, backa hem på rätt sida bollen och stå nära varandra.
3. **Styr** - Försök styra motståndaren ut mot sidlinjen där det är trångt och mindre farligt.

Spelpositioner

De olika spelarpositionerna har olika ansvarsområden och ska arbeta i olika korridorer. Backarna, centern och forwarden hittar vi i den centrala korridoren medan yttrarna ansvarar för vänster och höger korridor.

https://www.youtube.com/embed/oS6CqO29Cr0?si=QdoBuPXXPnl7e_mM

Målvakten

Målvakten är inte bara där för att rädda skott, den är en viktig del av vårt spel över hela planen. Målvakten leder försvaret med sin röst, ger trygghet med sina fötter och deltar aktivt i uppbyggnaden. När vi har bollen ska hon följa med upp, stå högt och vara ett passningsalternativ som en extra back. När vi försvarar litar vi på att hon täcker ytan bakom backlinjen och bryter långbollar innan de hinner bli farliga. Hon ska läsa spelet, tänka som en utespelare och agera med mod och beslutskraft - alltid redo att ta ansvar.

- **Anfall:** Följ med upp, stå högt och var spelbar - du är en extra back.
- **Försvar:** Stå högt upp så du hinner ta bollar bakom backarna.
- **Alltid:** Använd dina fötter - du är med i spelet, inte bara i målet.

Backarna

Backarna spelar främst i den centrala korridoren, med ansvar från vår egen mållinje upp till en bit ovanför mittlinjen. Deras huvuduppgifter inkluderar att försvara målet och spela bollen framåt. När vi har anfall hänger de med upp för att vara spelbara som ett säkert alternativ bakåt och snabbt kunna återerövra bollen om vi förlorar den. Backen har ett särskilt ansvar att hjälpa yttern på sin sida så att yttern alltid kan passa bakåt till backen om det skulle behövas. Då får den andra backen försvara centrallinjen. Det är även okej för en back att hjälpa till som en extra mittfältare, men då gäller det att vara beredd att snabbt bege sig hemåt om vi förlorar bollen.

- **Anfall:** Följ med upp minst till mittlinjen så laget kan behålla bollen.
- **Försvar:** Håll dig mellan bollen och målet – skydda mitten.
- **Alltid:** Stå rätt istället för att stressa fram brytningar.

Yttrarna

Yttrarna spelar på ytterkanterna i den vänstra eller högra korridoren och deltar både i anfall och försvar. Deras roll är att ge bredd i anfallsspelet genom att göra sig spelbara på kanterna och driva upp bollen längst sidlinjen och söka passningar in till forward, center eller bakåt till backen. När vi försvarar hjälper yttrarna till att försvara den centrala korridoren och därmed pressa ut motståndarna på kanterna. Då yttrarna har en viktig uppgift i försvaret gäller det att snabbt inta försvarsposition om vi skulle förlora bollen.

- **Anfall:** Håll dig brett och försök ta dig fram längs kanten.
- **Försvar:** Hjälptill centralt när bollen är på andra sidan.
- **Alltid:** Våga dribbla och hitta egna lösningar med bollen.

Centern

Centern håller till i den centrala korridoren och ska hjälpa backarna när vi försvarar. I anfallsspelet ska centern försöka slå passningar till yttrarna och forwarden för att skapa målchanser. Centerns bör hela tiden hålla sig spelbar centralt, med lagom avstånd till alla andra spelare i mitten av planen och fördela bollen till övriga spelare. Om vi förlorar bollen måste centern snabbt tillbaka och hjälpa backarna försvara den centrala korridoren.

- **Anfall:** Var spelbar hela tiden och passa snabbt vidare.
- **Försvar:** Stäng mitten och pressa direkt när vi tappar boll.
- **Alltid:** Rör dig så du alltid kan hjälpa någon med bollen.

Forwarden

Forwarden håller också till i den centrala korridoren och har sitt ansvarsområde mellan mittlinjen och motståndarnas mållinje. Forwardens främsta uppgift är att göra mål när vi anfaller och jaga bollen när vi försvarar. Det är viktigt att forwarden inte går allt för långt hemåt för att hålla borta deras backar från att delta i deras anfallsspel. Då vi bara har en forward måste den vara beredd att jobba i sidled från sida till sida och erbjuda ett långt alternativ när backarna har bollen. När vi förlorar bollen är det forwardens uppgift att snabbt försöka vinna tillbaka den medan övriga spelare intar sina försvarspositioner.

- **Anfall:** Spring i djupled för att skapa målchanser.
- **Försvar:** Starta pressen direkt och jaga bollen högt upp.
- **Alltid:** Gör löpningar även utan boll – det hjälper laget.

De fyra S:en

Spelbredd

Spelbredd betyder att vi gör planen stor i sidled. När vi anfaller vill vi sprida ut oss, särskilt med yttrarna som ska hålla sig nära sidlinjerna. Det gör att motståndarna också måste sprida ut sig, och då blir det mer plats i mitten för oss att passa eller dribbla. När vi försvarar vill vi göra tvärtom – samla laget i mitten så att det blir trångt där motståndarna helst vill spela. Då tvingar vi dem ut på kanterna, där det är lättare att vinna bollen.

Speldjup

Speldjup handlar om att vi använder hela planens längd – både framåt och bakåt. I anfall betyder det att vi har spelare som går långt fram (som forwarden) och andra som stannar längre bak (som backarna). Då kan vi variera spelet, antingen spela korta passningar eller längre bollar i djupled. När vi försvarar vill vi ha spelare bakom bollen så att vi skyddar vårt mål. Vi får inte ligga för högt upp, för då kan motståndarna komma bakom oss.

Spelavstånd

Spelavstånd betyder att vi har lagom avstånd mellan varandra. Om vi står för nära blir det trångt, och om vi står för långt bort blir det svårt att passa och hjälpa varandra. I anfall ska vi stå så att vi kan spela enkla passningar och alltid ha någon att passa till. I försvar ska vi stå närmare varandra så att vi kan jobba tillsammans, pressa snabbt och täcka ytor.

Spelbarhet

Spelbarhet betyder att du hjälper kompisen med bollen genom att stå rätt och vara redo att få en passning. Du ska ställa dig där ingen annan står, så att du är fri, och se till att det finns en tydlig väg mellan dig och bollhållaren. Du måste också vara vänd mot spelet så att du snabbt kan passa vidare eller driva bollen. När vi försvarar är spelbarhet att vara redo att pressa, täcka en yta eller hjälpa laget att vinna tillbaka bollen.

Försvarsspel

I försvarsspelet fokuserar vi på att hålla oss samlade i den centrala korridoren och alltid hålla oss på rätt sida om bollen - mellan bollen och vårt mål. Backar och mittfältare håller tätt ihop medan forwarden jagar bollen. Denna defensiva formation kallar vi "Lilla blomman". Genom att stänga av de centrala ytorna tvingar vi motståndarna ut på kanterna, där vi har större chanser att vinna tillbaka bollen och snabbt gå till anfall.

Pressa utspel

När motståndaren ska göra utspel ska vi försöka stressa dem att begå misstag.

1. **Forwarden** pressar snabbt den back som får bollen
2. **Yttern på samma kant** håller bevakning på sin ytter.
3. **Yttern motsatt sida** försöker skära av möjligheten att byta kant och vara ett passningsalternativ framför mål om forwarden lyckas ta den.
4. **Backar och center** stänger av ytorna centralt.

Anfallsspel

Utspel från målvakten

Det blir ofta utspel från målvakten och det är viktigt att då ha ett strukturerat sätt att komma igång och undvika stress under press:

1. **Målvakten** börjar i mitten med bollen vid fötterna för att locka in pressen.
2. **Backarna** går ner vid sidan av målvakten vid kanten av straffområdet för att kunna ta emot en passning rättvända, med tid att hitta en passning innan motståndarna når dem.
3. **Centern** står precis utanför straffområdet, redo att snabbt återerövra bollen vid bolltapp.
4. **Yttrarna** placerar sig på sidlinjerna längre upp, i nivå med retreatlinjen.
5. **Forwarden** ställer sig vid mittlinjen för att hålla uppe backarna.

Målvakten passar därefter till en back som driver bollen framåt. Backen ska sedan försöka passa till antingen forwarden som möter, yttern som gör sig spelbar längst sidlinjen eller centern i mitten. Om inget av dessa alternativ är tillgängliga är det klokt att byta kant via den andra backen eller målvakten. Om även den möjligheten är borta går det att bara skjuta upp bollen långt längst den egna kanten åt forwarden att jaga.

Avspark

Vid avspark ställer vi upp på ett nästan identiskt sätt som vid utspelen från målvakten och agerar på exakt samma sätt. Men denna gång är det forwarden som passar bollen till antingen målvakten, höger eller vänster back som därefter driver bollen framåt och som därefter försöker nå antingen yttern, forwarden eller centern med en passning framåt.

Omstart

<https://www.youtube.com/embed/EC1B5F7HPsE?si=xrbxj5CZALfgShyb>

Den breda formationen vi använder vid utspel och avsparkar fungerar lika bra mitt under spelet. Kör vi fast i mitten eller på ena kanten kan man helt enkelt passa tillbaka till sin back och gå ut i en stor blomma, som vid avsparken. Detta kallas att göra en "omstart". Backen agerar då på samma sätt: Driver bollen framåt och letar passningsalternativ. Om de har flyttat över hela sitt lag går det också att byta kant via exempelvis målvakten. Ibland kan faktiskt en bakåtpassning till en back, konstigt nog, vara det bästa sättet att ta sig framåt.

Tränare

I detta dokument samlar vi tränarnas respektive uppdrag. Här får man gärna skriva upp sådant vi gör eller vill göra.

Syssla	Lotta	Emelie	Mattias	Pontus
Knäkontroll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Leda förberedelseträning	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Utvecklingssamtal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Uppdatera Fogis		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Planera träningar	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Planera taktik	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Uppdatera Laget.se		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Föra spelarstatistik			<input type="checkbox"/>	
Ta ut matchtrupp	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Cleverservice				
Uppdatera Instagram				<input type="checkbox"/>
Sköta närvarorapportering	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Ta matchsnack	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Ge individuell feedback	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Planera teambuilding	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Hantera skador	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Planera föräldramöten	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

Träningar

Vårt mål är en miljö där glädje, trygghet och mod går hand i hand. Vi coachar för att tjejerna ska våga ta risker, prova nytt och växa både som fotbollsspelare och lagkamrater. Vi följer en fast struktur som skapar trygga vanor och högsta möjliga aktivitetsgrad.

Rekommenderat träningsupplägg

1. Incheckning (5 min)
2. Förberedelse & fotbollsfys (15 min)
3. Färdigheter & smålagsspel (40 min)
4. Matchspel med CLA (25 min)
5. Avslutning & reflektion (5 min)

Kännetecknen på en bra träning

För att varje träning ska ge maximal utveckling bör varje träning ha:

1. **Syfte:** Spelarna ska veta vad de tränar på och varför, för att öka fokus och kvalitet.
2. **Aktivitet:** Övningarna ska hålla spelarna aktiva. Minimera genomgångar, köer och väntetider.
3. **Matchlikhet:** Övningarna ska likna matchspel så mycket som möjligt, med riktning, motstånd, press och konsekvenser. Glöm inte målvakten; hon är en lika aktiv del av spelet som utespelarna.
4. **Beslutsfattande:** Spelarna ska ställas inför val, där de måste läsa spelet och anpassa sina handlingar efter situationen.
5. **Utmaning:** Svårighetsgraden justeras så att spelarna utmanas på en lämplig nivå.
6. **Progression:** Bra övningar återanvänds med höjda krav över tid för att fördjupa utvecklingen.
7. **Glädje:** Fotboll ska i första hand vara roligt. Det får man aldrig glömma bort.

CLA (Constraints-Led Approach)

Svenska fotbollsförbundet rekommenderar Constraints-Led Approach, vilket innebär att spelet är läraren och att du är en miljödesigner istället för en detaljstyrande instruktör:

1. **Spela matchlika smålagsspel:** Skapa matchlika situationer på små ytor. Det ger fler beslut och bollkontakter
2. **Styr genom regler, inte skrik:** Locka fram rätt beteende genom att belöna det. Ge till exempel extra poäng för mål efter en djupledslöpning istället för att ständigt beordra

spelarna att löpa

3. **Ställ guidande frågor:** När du pausar, fråga "Var finns ytorna?" i stället för "Du måste passa dit"

Målet är att skapa kreativa och anpassningsbara spelare som själva kan lösa problem på planen

https://www.youtube.com/embed/erqcFDh6YjA?si=_Gx4v7vz1msp1PqM

Rekommenderade övningar

Förutom designade smålagsspel kan du här hitta en närmast heltäckande uppsättning övningar de känner till och som går snabbt att komma igång med och som går att variera väldigt mycket.

- [Apan i mitten](#) - En standardövning som funkar oavsett ålder och som alltid är givande.
- [Vem är rädd för Ilestedt?](#) - En riktig klassiker där man får lära sig att titta upp medan man driver och hitta ytor.
- [Dubbel-kvadraten](#) - En utvecklad variant på apan i mitten som går att justera för att öva på olika slags spelmoment.
- [Teknikcirkel](#) - En bra övning för att öva på tekniska moment som går att variera i oändlighet. Bra som uppvärmning.
- [Duellmatch](#) - En utmärkt övning för att öva på att utmana och försvara i en mot en.
- [Fotbolls-VM](#) - En lekfull smålagsturnering som är automatiskt nivåanpassande. Passa på att lägga in specialregler för att styra spelet i den riktning du vill. Det behöver inte nödvändigtvis vara samma regler på alla planerna.
- [Rullande anfall](#) - En rafflande övning där man får öva på anfall, försvar och avslut på mål. Mycket bra för att komma till avslut och göra mål.
- [Kungen i djungeln](#) - En rolig övning där man lär sig att skanna, skydda boll och där "straffet" för att kvala sig tillbaka kan utformas för att passa träningens tema. Det kan vara att trixa, konbanor eller fysiska övningar.
- [Smuggelrondo](#) - En rondoövning som övar spelbarhet, kommunikation och rättvändhet

Uppstart

I samband med uppstarten av säsongen genomför vi [MoDos spelarenkät](#) som ger oss en bild av spelarnas förväntningar och önskemål inför den nya säsongen.

Block 1: Teknik och speluppbyggnad (v16-20)

Bli kompis med bollen och våga utmana. Spelarna ska uppmuntras att ta risker och våga dribbla. Att tappa bollen är inget misslyckande, det är ett kvitto på att de försöker. Vi nöter de fyra S:en (spelbarhet, spelbredd, speldjup, spelavstånd). Träningsmiljön ska premiera modet att passa eller dribbla sig ur trängsel i stället för att rensa bort bollen i panik.

Vecka 16

- Träning 1:
 - [Utspelsmatch](#) – Fokus på att spela förbi pressen
- Träning 2:

Vecka 17

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 18

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 19

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 20

- Träning 1:
- Träning 2:

Block 2: Speluppbyggnad (v21-26)

Lösa situationer tillsammans. Vi nöter de fyra S:en (spelbarhet, spelbredd, speldjup, spelavstånd). Träningsmiljön ska premiera modet att passa eller dribbla sig ur trängsel i stället för att rensa bort bollen i panik.

Vecka 21

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 22

- Träning 1:

- Träning 2:

Vecka 23

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 24

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 25

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 26

- Träning 1:
- Träning 2:

Block 3: Spontanfotboll (v27-30)

Fotbollsglädje helt utan krav. Vi tar paus från styrda övningar och tränarinstruktioner för att ladda batterierna inför hösten. Tjejerna uppmuntras till spontant spel på stranden eller gården.

Vecka 27

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 28

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 29

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 30

- Träning 1:
- Träning 2:

Block 4: Kontring (v31-35)

Fart framåt och snabbt hemjobb. När vi vinner bollen vill vi att tjejerna vågar attackera direkt i hög fart. När vi tappar bollen sätter vi en intensiv press i tre till fem sekunder för att stressa motståndaren och ta tillbaka bollen direkt.

Vecka 31

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 32

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 33

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 34

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 35

- Träning 1:
- Träning 2:

Block 5: Komma till avslut (v36-40)

Våga skjuta och göra mål. Vi tränar på att ta oss in i straffområdet genom väggspel, djupledspassningar och utmana sin back. I försvarsspelet tränar vi på att stänga mitten framför eget mål och tvinga motståndarna ut mot kanterna.

Vecka 36

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 37

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 38

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 39

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 40

- Träning 1:
- Träning 2:

Utvecklingssamtal

Frågebatteri

Syftet med det här frågebatteriet är att lära känna spelarna som individer – inte bara som fotbollsspelare – och skapa en trygg, positiv dialog om hur de mår, vad som motiverar dem och hur de upplever sin vardag, laget och fotbollen. Samtalen ska vara enkla, avslappnade och gärna genomföras i lugn miljö vid sidan av planen.

Se frågorna som förslag, och du behöver absolut inte ställa alla frågor. Låt spelaren prata mest, ställ följdfrågor med en nyfiken och varm ton, och bekräfta det de säger. Börja gärna i det personliga och här-och-nu, gå sedan över till det mer fotbollsrelaterade. Målet är att spelaren ska bli sedd, hörd och delaktig i sin egen utveckling.

1. Hur har din dag varit idag?
2. Hur är det att vara du just nu?
3. Vad har varit det bästa som hänt den här veckan?
4. Är det något som har känts lite jobbigt på sistone – hemma, i skolan eller någon annanstans?
5. Vad brukar du göra när du vill koppla av eller bara må bra?
6. Vad tycker du är roligt att göra när du inte spelar fotboll?
7. Finns det något du önskar att vi i laget visste om dig?
8. Vem brukar du vända dig till om något känns svårt?
9. Hur känns det att vara en del av det här laget?
10. Är det någon i laget du känner dig extra trygg med?
11. Vad tycker du gör att en grupp känns trygg och rolig att vara i?
12. Vad tycker du att vi i laget gör bra just nu?
13. Vad skulle vi kunna göra annorlunda för att alla ska trivas ännu bättre?
14. Vad gör att du vill komma till träningarna?
15. När känner du dig som mest motiverad?
16. Vad är du mest stolt över hos dig själv just nu?
17. Vad tycker du att du är bra på?
18. Finns det något du vill bli bättre på?
19. Hur tycker du att du utvecklats som fotbollsspelare?
20. Hur känns det när du spelar match eller tränar – brukar det vara kul, spännande, nervöst?
21. När något inte går som du vill – vad hjälper dig att må bra igen?
22. Finns det något i fotbollen du tycker är extra svårt just nu?
23. Vad tycker du är roligast att träna på?
24. Vilka roller på planen trivs du mest i?
25. Hur tycker du samarbetet med dina lagkompisar fungerar?
26. Om du fick ändra en sak med träningarna eller matcherna – vad skulle det vara?

27. Hur tycker du att vi tränare kan hjälpa dig på bästa sätt?
28. Hur vill du helst få feedback – ensam, i grupp, eller på något annat sätt?
29. Är det något du vill att vi ska tänka mer på framöver, för att du ska må bra och utvecklas?
30. Vad vill du att vi ska komma ihåg och tänka på efter det här samtalet?

Taktiska koncept

Rätt sida boll

"Rätt sida boll" betyder att vi försöker ha så många spelare som möjligt mellan bollen och vårt eget mål. Ju fler vi är där, desto svårare blir det för motståndaren att komma till avslut. Det handlar inte om att springa direkt på bollhållaren, utan om att först säkra målet, sen pressa bollen på rätt sätt. Det gör att vi tvingar motståndaren att ta omvägar, spela bakåt eller ta svåra avslut. Och vi hinner hjälpa varandra om någon blir passerad.

Det är som att vi bygger en mur tillsammans - men en mur som rör sig. Den flyttar sig dit bollen är, och alla i laget är med och bygger den. Då blir vi kompakta, trygga och svåra att bryta ner.

Men! Det betyder inte att vi ska stå stilla i en rak linje. Vi behöver läsa spelet, prata med varandra och anpassa vår position. Ibland betyder rätt sida att vi måste släppa vår "plats" för att hinna i vägen. Det viktigaste är inte att stå rätt - utan att stå i vägen.

Hur gör vi?

När vi tappar bollen gäller det för backar och mittfältare att snabbt komma på rätt sida om bollen. Mellan bollen och vårt eget mål. Närmsta spelare pressar, resten säkrar bakom. På så sätt hjälper vi varandra att vinna tillbaka bollen. Vi behöver inte ta bollen direkt varje gång. Ibland räcker det att bromsa upp anslaget, tvinga dem att vända om eller spela tillbaka. Då har vi gjort vårt jobb. När tillfället är rätt, kan vi pressa tillsammans och ta tillbaka den.

Försvarsprincipen i korthet:

- Vi ställer oss mellan bollen och vårt mål
- Vi styr spelet bort från mål, ut mot kanten
- Vi håller ihop laget, så vi inte blir utspridda

Några uttryck att lära sig:

- "Kom rätt sida!"
- "Skydda mitten!"
- "Styr utåt!"

Säkert alternativ

Ett säkert alternativ är en lagkamrat som erbjuder sig bakom bollhållaren på ett sätt som gör att det går att spela hem bollen om det behövs. När det blir trångt, stressigt eller svårt framåt, ska bollhållaren veta att hon alltid har någon att spela tillbaka till som erbjuder en enkel passningsväg, står rättvänd och har yta och tid. Det skapar lugn i spelet. Och det är först när vi känner oss trygga, som vi vågar vara modiga.

Det är inte bollhållarens ansvar att lösa allt. Det är vi andra som måste hjälpa till.

Hur gör vi?

Vi hittar det säkra alternativet på olika platser beroende på situation:

- Målvakten hjälper backarna
- Backen hjälper yttern
- Centern hjälper forwarden
- Om någon kliver fram, kliver någon annan tillbaka

Det handlar inte om fasta positioner, utan om att tänka på helheten. Om en spelare dribblar – då behöver någon annan bli tryggheten bakom.

Det säkra alternativet har också ett ansvar om vi tappar bollen. Ofta är det just den spelaren som står bäst till för att direkt försöka återvinna bollen: rättvänd, nära bollen, med koll på spelet.

Hur tränar vi detta?

Vi börjar med att ställa frågor, både på träning och match:

- "Vem är ditt säkra alternativ just nu?"
- "Är du ett säkert alternativ för någon just nu?"
- "Vad gör du om bollhållaren tappar bollen?"

Det säkra alternativet är inte feigt – det är smart. Det är grunden som gör att vi kan våga. Det är vårt ankare i spelet. Och när alla i laget tar det ansvaret, då börjar vi spela som ett lag på riktigt.

Passeringsposition

Vad är det?

En spelare befinner sig i passeringsposition när hon befinner sig:

- Snett framför bollhållaren
- Rättvänd eller halvt rättvänd mot mål
- Bredvid den motståndare vi vill passera

Då kan bollhållaren spela förbi sin motståndare med en enkel passning. Enklast åstadkoms detta genom att passeringsspelaren löper bredvid bollhållaren ett par meter framför.

Hur vi använder den i spelet

- Det ska alltid finnas minst en passeringsspelare till bollhållaren.
- Om motståndaren kliver på bollhållaren → passa till passeringsspelaren.
- Om motståndaren täcker passningsvägen → bollhållaren driver själv framåt.
- Bollhållaren kan också låtsas passa → lura motståndaren och själv ta sig förbi.
- Om bollhållaren på det sättet lyckas passera motståndaren söker sig passeringsspelaren framåt i planen till nästa passeringsposition.

Vad säger vi?

1. **Erbjuda sig i passeringsposition:** När en spelare gör sig spelbar snett framför bollhållaren, rättvänd och i höjd med en motståndare. Standardrörelsen som alltid måste finnas.
2. **Falla ut i passeringsposition:** När en spelare förflyttar sig i sidled bort ifrån sin motståndare för att skapa vinkel och öppna passningsvägen förbi en motståndare. Exempel: en mittfältare som glider ut mot kanten i speluppbyggnaden.
3. **Falla ner i passeringsposition:** När en spelare droppar nedåt i planen, möter bollhållaren i höjd med en motståndare, för att bli spelbar. Exempel: en forward som möter boll framför mittfältet eller en yttermittfältare som sjunker ned snett framför mittbacken vid utspel.
4. **Gå upp i passeringsposition:** När en spelare rör sig högre upp i planen, förbi bollhållaren, för att bli spelbar i ytan vid sidan av en back. Exempel: en innermittfältare som går upp och erbjuder sig i passeringsposition bredvid en mittback.

Diamanten och spanarna

Denna artikel syftar till att förklara ett anfallskoncept jag valt att kalla "Diamanten och spanarna". Tanken är att ge spelarna en enkel och tydlig bild av hur vi vill anfalla som lag i formationen 2-3-1. Modellen förklarar roller och samarbete i anfallsspelet och hjälper spelarna att förstå att anfall är ett lagarbete, inte en serie individuella prestationer. Den uppmuntrar till lugn, trygghet och samarbete i anfallsspelet.

Modellen får dock inte bli ett facit eller en stel mall. Den ska vara ett stöd för att förstå spelet, men får aldrig användas för att hämma spelarnas kreativitet, initiativ eller lekfullhet. Vi vill inte att spelarna ska känna att de alltid måste spela på ett visst sätt eller vara rädda för att göra fel. Ibland är det rätt att dribbla, testa något oväntat eller fatta ett snabbt beslut själv. Det är också en viktig del av att lära sig spela fotboll.

Diamanten

Diamanten består av fyra spelare:

- Målvakt
- Höger och vänster mittback
- Central mittfältare

Diamanten är vår spelmotor, vårt trygga ankare. De bygger upp spelet bakifrån med passningar, trygghet och tålamod. Diamanten spelar "apan i mitten" mot motståndarna för att behålla bollen och dra isär motståndarlaget. De spelar runt, tittar upp, letar efter möjligheter att passa bollen framåt till spanare med yta framför sig. Då tar vi den ytan och flyttar upp hela laget.

Att spela bollen bakåt till Diamanten är inte ett misslyckande. Det är en smart lösning för att börja om, skapa ny yta och behålla kontrollen över spelet. Vi spelar inte framåt bara för att vi kan, utan när det är rätt läge. Genom att våga spela hemåt när det blir trångt, visar vi mognad och spelintelligens – och vi ökar chansen att anfallet leder till mål.

Spanarna

Spanarna består av tre spelare:

- Höger och vänster ytter
- Forwarden

Spanarna är våra ytsökare, våra kreativa spjutspetsar. Deras jobb är att röra sig utan boll, söka ytor på kanterna och framför mål och visa sig för diamanten. När en spanare visar sig i en yta och signalerar att hon vill ha en passning, går passningen dit. Spanaren ska då ta ytan och hota mål. Men om det blir trångt, ytan försvinner och det blir svårt att hitta ett avslut, ska bollen snabbt tillbaka till Diamanten igen och sekvensen börjar om. Diamanten spelar runt, håller i bollen medan spanarna letar efter nästa yta.

Anfallsprincipen i korthet

1. Diamanten håller i bollen och flyttar upp spelet.
2. Spanarna söker under tiden ytor och visar sig.
3. När en spanare hittat en bra yta spelar vi bollen dit och tar ytan.
4. Om det blir trångt, spelar vi tillbaka till Diamanten igen.
5. Varje gång vi lyckas med detta, flyttar hela laget framåt.

Nyckelbegrepp

- "Börja om från Diamanten."
- "Det är smart att spela hemåt."
- "Spanare, rör er och hitta en yta!"
- "Håll i bollen, vänta på ytan."