

Tydliga principer, roller, triggers och konsekvenser.

Fokus är LAGET SOM SYSTEM, inte individer – men helt i linje med spelarnas verkliga DNA.

● Dalen/KFF 2026

Identitet:

High-Intensity Vertical Football

Kontroll genom tempo, yta och aggressiv återerövring.

1. STRUKTUR & AVSTÅND (grundlag)

Grundformation

4-3-3 (dynamisk)

Avståndsregler (**icke-förhandlingsbara**)

- Laglängd: **max 30 m**
- Backlinje → anfall: kompakt
- Ytterbackar: högt + aggressivt
- Centrala mittfältare: alltid på halvrumshöjd



Om avstånd spricker → press **AVBRYTS** direkt.

2. ANFALLSSPEL (med boll)

2.1 Uppbyggnad – ”No slow circulation”

Principer

- Max 2 tillslag i zon 1
- Första tanke: FRAMÅT
- Sidled = nödlösning

Struktur

- Mittbackar brett
- 6:a centralt, spelbar
- Ytterbackar högt
- 8:or i halvvytor
- Yttrar hotar djup direkt

Nyckelregel

Kom över mittlinjen inom 6 sekunder

2.2 Progression – "Attack space early"

Hur laget går fram

- Vertikala pass i halvytor
- Tredjemanslöpningar
- Växling sida inom 2 pass

Positionella krav

- Minst 3 spelare bakom motståndarnas mittfält
- Spelare/9 hotar DJUP → aldrig mötande som default

2.3 Sista tredjedelen – "Waves, not possession"

Regler

- Tidigt inlägg eller cut-back
- Boxfyllnad: minst 3 (optimalt 4)
- Andra-boll prioriteras över avslut

Tempo

- Hellre 6 snabba attacker än 1 perfekt

3. FÖRSVARSSPEL (utan boll)

3.1 Pressidentitet – "Hunt in packs"

Presshöjd

- Hög till mycket hög

Pressutlösare

- Bakåtpass
- Dålig första touch
- Sidled i backlinje
- Mottagare med ryggen mot spel



När trigger → ALLA kliver

3.2 Pressstruktur

Första linjen

- Styr spel mot sidlinje
- Skär av centrala pass

Mittfält

- Man-orienterat i zon
- Aggressivt kliv fram

Backlinje

- Hög
- Kliv i rygg
- Aldrig falla tidigt

3.3 Lågfas (endast vid behov)

Struktur

- 4-1-4-1
- Kompakt centralt
- Inget passivt väntande

Mål

- Tvinga ut → vinna andraboll → ställa om

4. OMSTÄLLNINGAR (avgör matcher)

4.1 Omedelbar återerövring – ”5-sekundersregeln”

Vid bolltapp

- Närmaste 3 pressar
- Övriga stänger passvägar
- Backlinjen kliver 5–10 m



Misslyckas återerövring → kontrollerad reträtt

4.2 Offensiv omställning – ”First pass forward”

Regler

- Första pass ALLTID framåt
- Andra pass = genomskärande eller yta
- Max 6 sek till avslut

Löpningar

- Yttrar → djup
- 9 → central yta
- 8 → box

5. MATCHKONTROLL – VAD Dalen/KFF STYR

Dalen/KFF kontrollerar:

- Tempo (högt)
- Yta (bakom motståndaren)
- Antal beslut motståndaren tvingas fatta

Dalen/KFF kontrollerar INTE:

- Bollinnehav
- Antal pass

6. MENTALA PRINCIPER (lagkod)





I LEDNING

- Fortsätt pressa
- Öka tempo i omställning
- Döda matchen mentalt

I UNDERLÄGE

- Ännu högre press
- Kortare anfall
- Fler avslut

7. VANLIGA FEL (måste elimineras)

-  Långsam uppbyggnad
-  Isolerade yttrar
-  Backlinje som faller ensam
-  Säkerhet före mod

8. SUMMERING – LAGETS SJÄL

Dalen/KFF ska inte vinna matcher genom kontroll.

Dalen/KFF ska vinna matcher genom överbelastning av motståndarens

beslutsförmåga.

När:

- tempot är högt
- laget är kompakt
- pressen är synkroniserad