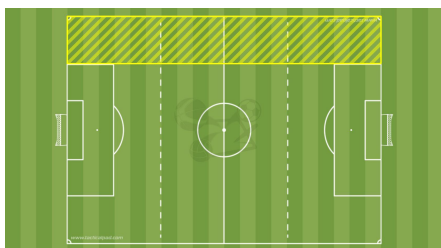


Spelsystemet

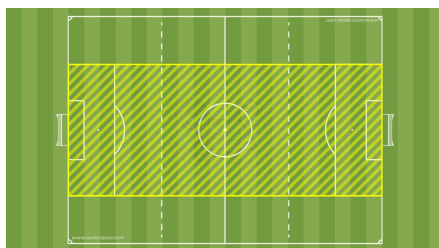
Den formation vi använder är 2-3-1. Detta betyder att vi, förutom målvakt, använder 2 backar, 3 mittfältare och 1 forward. Detta är en stabil formation med naturlig spelbredd genom yttrarna som erbjuder många passningsalternativ.

Tre korridorer

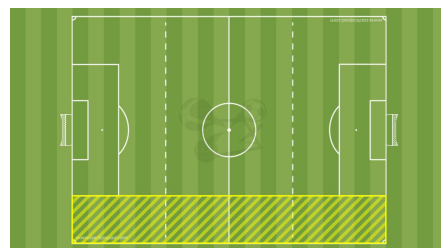
Vänster korridor



Central korridor



Höger korridor



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.

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

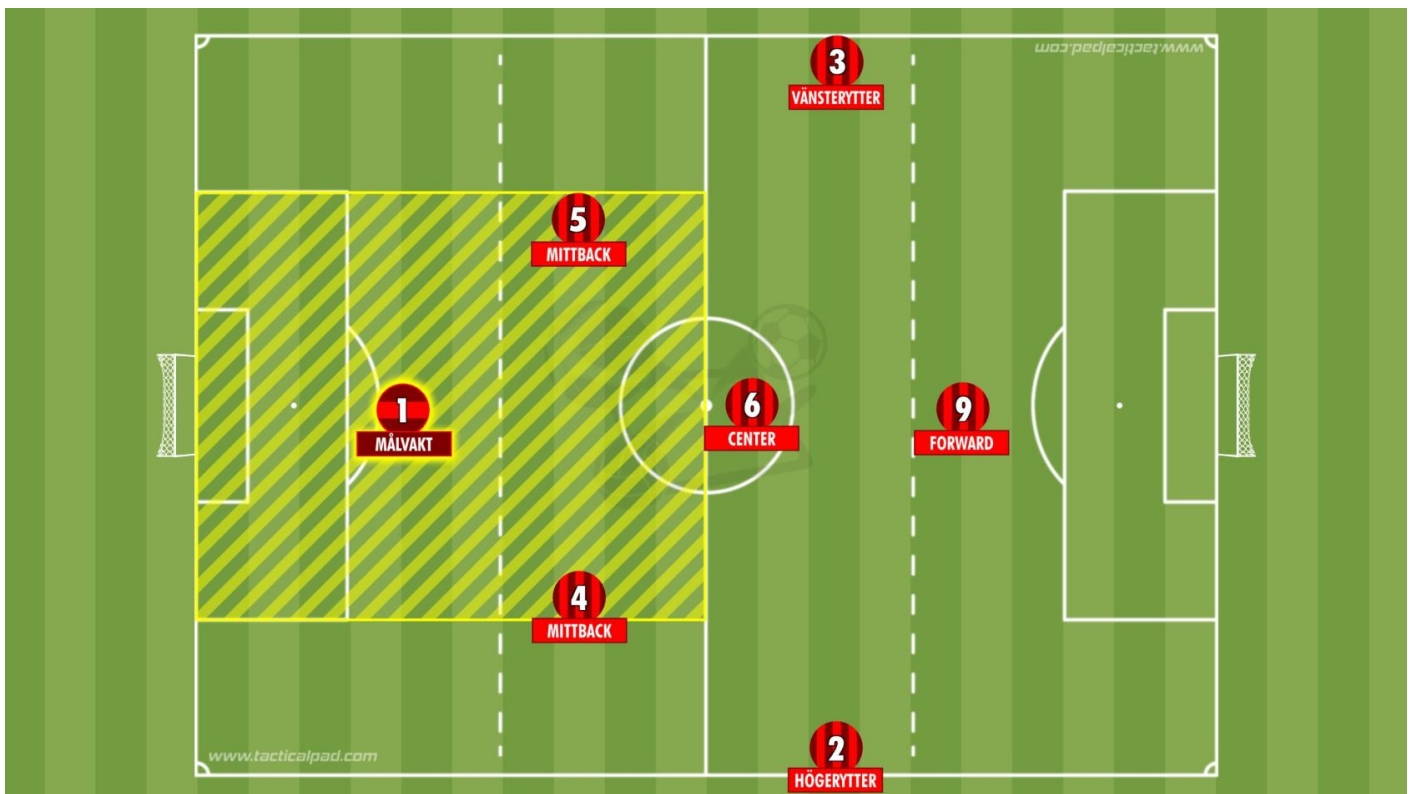
Spelpositioner

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.

Generella råd

- **Ta hand om bollen** – sparka aldrig iväg den utan en plan.
- **Sök fria ytor** – driv med bollen i fria ytor tills du blir pressad.
- **Prata på planen** – ropa när du är fri och hjälp varandra med instruktioner.
- **Sprid ut er i anfall, håll ihop i försvar** – rätt avstånd gör laget starkt.
- **Våga testa** – finta, skjut och våga testa nya saker! Det är så du lär dig.

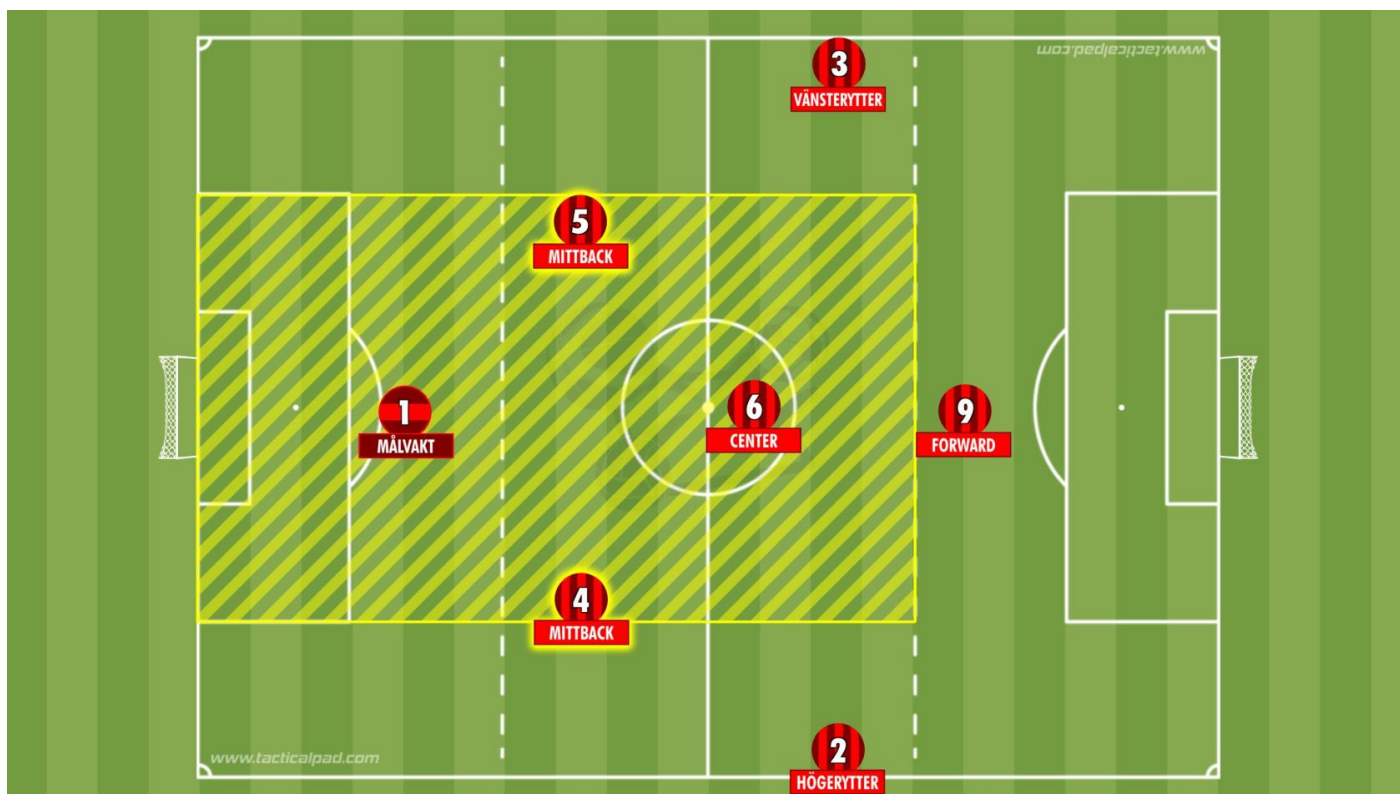
Målvakten



Målvaktens främsta uppgift är att rädda skott och organisera vårt försvar genom att tydligt kommunicera med backar och mittfältare. När vi har bollen hjälper målvakten laget genom att snabbt och säkert sätta igång spelet med utkast eller passningar till lediga spelare. Målvakten ska hela tiden följa spelet och vara beredd att följa med framåt för att agera extra stöd och vara spelbar för backarna när vi behåller bollen inom laget, och kunna rensa bort eventuella långbollar vid kontringar.

- **Anfall:** Spela kort till en fri spelare – starta lugnt nerifrån.
- **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 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.

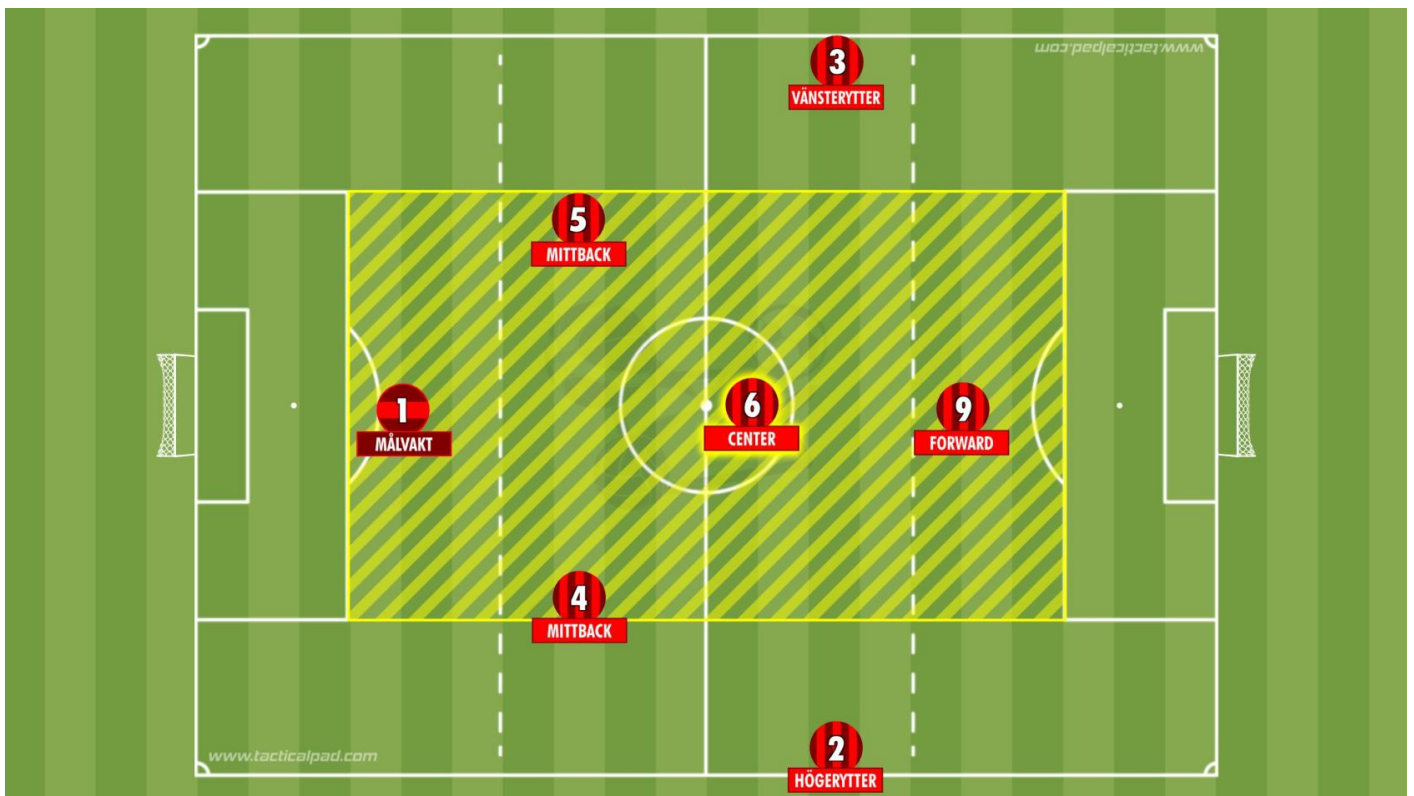
Yttrarna



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:** Hjälp till centralt när bollen är på andra sidan.
- **Alltid:** Våga dribbla och hitta egna lösningar med bollen.

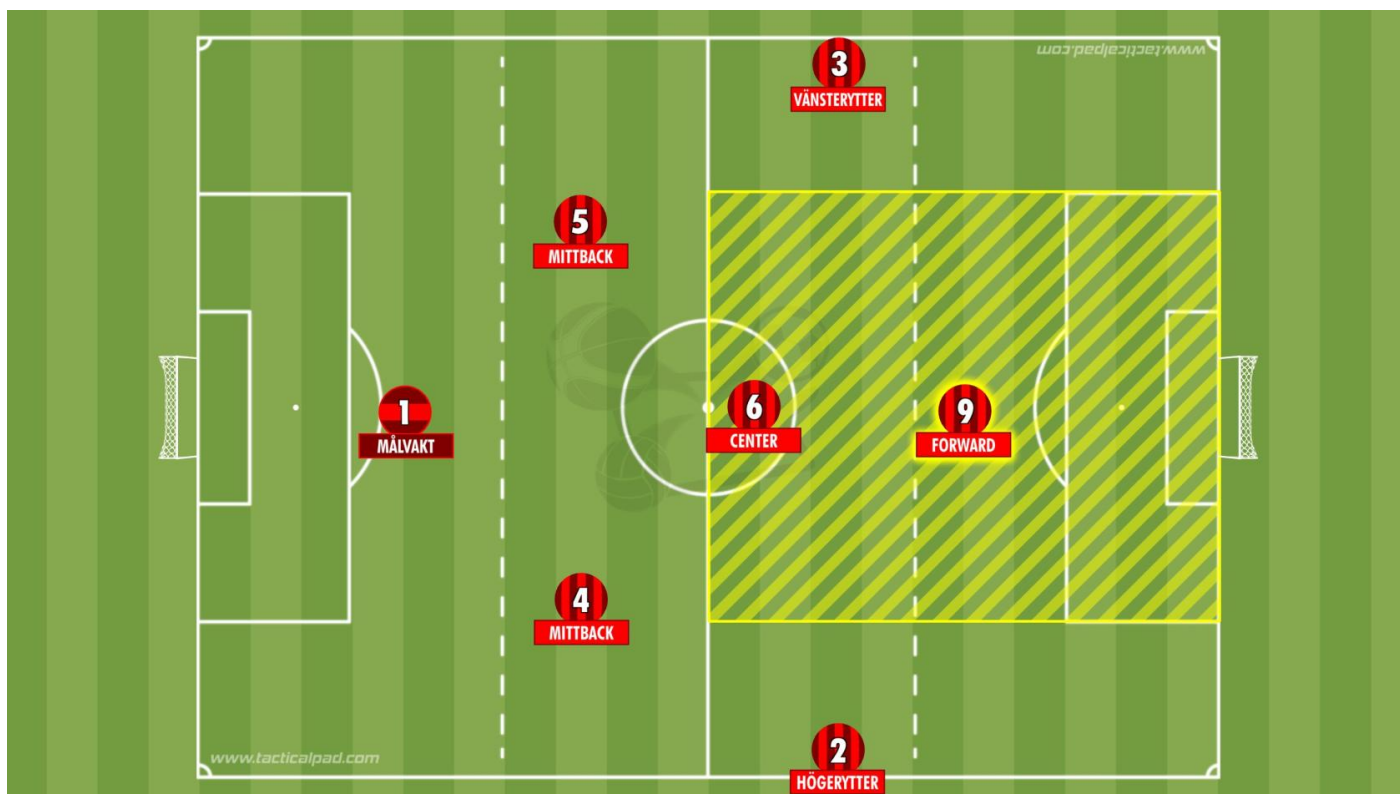
Centern



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 tappat boll.
- **Alltid:** Rör dig så du alltid kan hjälpa någon med bollen.

Forwarden



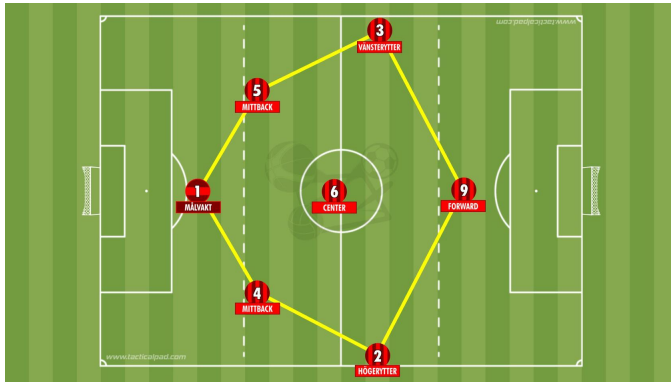
Forwarden håller också till i den centrala korridoren och har sitt ansvarsområde mellan mittlinjen och motståndarnas mållinje. Forwardens främsta uppgift är att göra mål när vi anfaller och jaga bollen när vi försvarar. Det är viktigt att forwarden inte går allt för långt hemåt för att hålla borta deras 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.

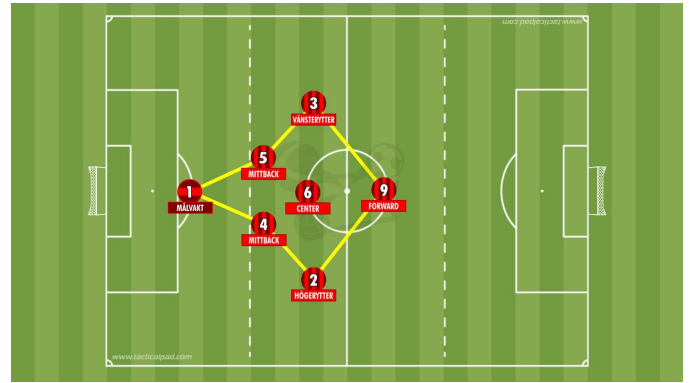
Försvarsspel

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.

Stora blomman



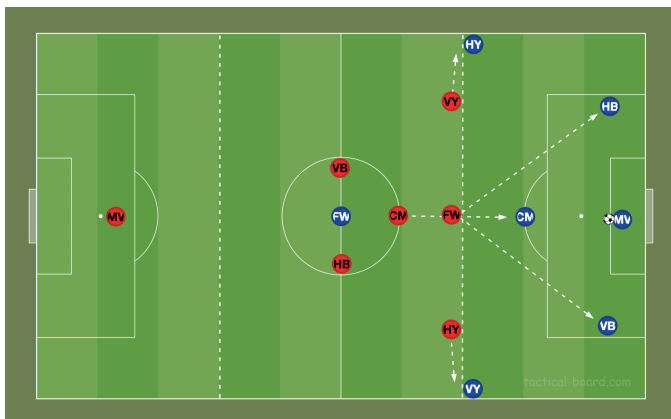
Lilla blomman



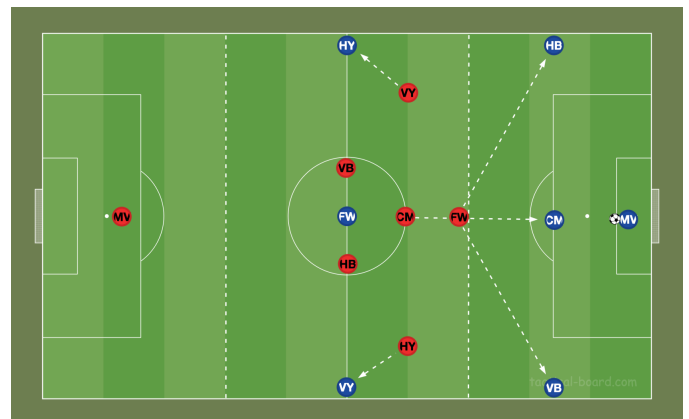
Pressa utspel

När motståndaren ska göra utspel ska vi försöka stressa dem att begå misstag. Våra yttrar markerar deras yttrar och ser till att det inte går att få fram en passning till dem. Vår center markerar deras center. Våra backar markerar deras forward samtidigt som får forward blixtnabbt försöker pressa och stressa deras backar. Detta är två exempel utifrån två vanliga utspelsvarianter.

Första varianten



Andra varianten



Anfallsspel

Utspel från målvakten

https://www.youtube.com/embed/JitkWf5VB_M?si=tR36WZMZStB2rYgc

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 för att göra det svårt för motståndarna att pressa.
2. **Backarna** går ner vid sidan av målvakten vid kanten av straffområdet för att kunna ta emot bollen 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 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

https://www.youtube.com/embed/pi6O2HjSB9U?si=6gyPRgBUp_G8OrEN

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 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.

Revision #54

Created 6 May 2024 20:20:26 by Mattias

Updated 23 April 2025 21:31:34 by Mattias