



# UTGÅNGSPPOSITIONER

2-3-1 dvs 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 (balansspelare)

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 och i försvarsspelet krymper vi ytorna genom minskat avstånd mellan spelarna. Man kan likna det vid en blomma som öppnar och återsluter sig. (se figurer nedan).

Anfall (blomma ut)



Försvar (krymp ihop)

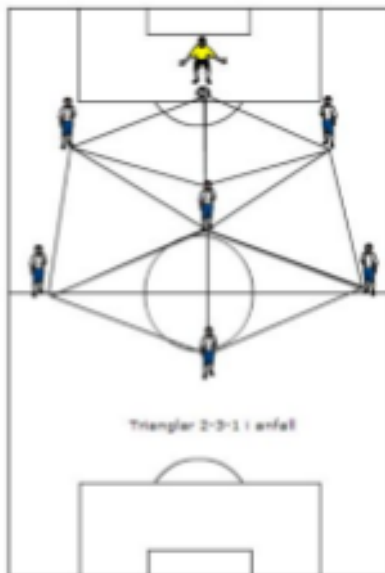




# Anfallsspel

Anfallsmässigt vill vi ha många spelare spelbara, med ett varierat spelavstånd, ordentlig spelbredd via yttermittfältarna (i princip 1-2 m från sidlinjen) samt ett bra speldjup genom i första hand vår forward.

Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med många trianglar (se figur) som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra passningsspel. Sträva 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).



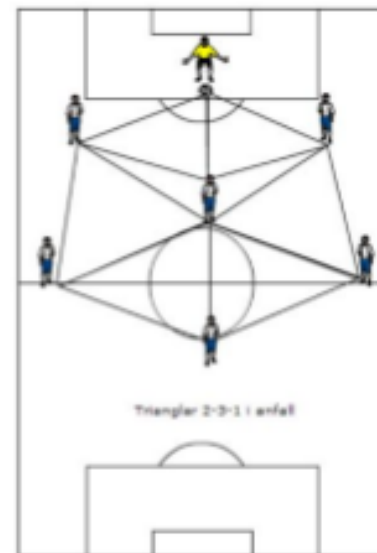


# Speluppbyggnad

Speluppbyggnaden sker i huvudsak med låg risk dvs via korta uppspel efter marken genom varje lagdel. Målet är att rulla via backslinjen och **undvika utsparkar**. För att kunna starta spelet via backlinjen är det ytterst viktigt att ytterbackarna breddar ordentligt. Lämplig position är mittemellan sidlinje och straffområdesgräns. Det gör det svårt för motståndarna att markera och ger tid för backarna att ta emot och spela bollen vidare.

Från back finns några olika 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.
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 ha även spela bollen vidare framåt till central forward eller till yttermittfältaren på den sida bollen kom ifrån.
3. Efter marken på vår centrale forward som möter och som 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 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 han 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 motståndare är bra sätt att skapa målchanser. Se figur..





# 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).

När motståndarnas målvakt har bollen så backar vi alltid hem tillräckligt långt så att motståndarna kan starta en lugn speluppbyggnad via sin backlinje. Prata gärna ihop er med motståndarna om detta så ni ger era lag chansen att starta spelet via backlinjen.





# Lagdelarnas uppgift

**Målvakten** skall ha stor delaktighet i spelet. I försvarsspelet är målvakten med och dirigerar sina utspelare och i anfallsspelet så deltar han 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.

**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 motståndaren ställer en spelare på "sniken" så ställer vi oss dock inte på försvarssida utan nöjer oss med att ha uppsikt över den spelaren (se figur). 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 fördela spelet mellan kanterna. Man kan säga att han är navet eller spelfördelaren i laget. Denna position är en nyckelposition. Yttermittfältarna skall vara offensiva i anfallsspelet. Det är yttermittfältarna som skall löpa i djupled framåt och ge möjlighet att spela ner bollar bakom motståndarnas backlinje. I försvarsspelet så skall samtliga mittfältare ligga få försvarssida om sina motståndare.

Vår **centrala forward** skall 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 yttermittfältarna (se anfallsvapen ovan).

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.

Även om offside inte gäller så ställer vi inte en spelare på "sniken"





# Att tänka på!

- Prioritera anfallsspelet och låta inte de defensiva tankarna och försvarsspelet ta över (även om det inte gynnar resultatet just nu).
- Då ni går över till 7-mannaspel jobba extra mycket i början med positionsspelet så att de lär sig att "blomma ut" ordentligt i speluppbyggnaden.
  - Låt spelarna prova olika positioner (även målvakt).
- Lägg inte ner någon större energi på fasta situationer. En kort hörna där bollen spelas snett bakåt för skott eller lyftning rekommenderas.
- Vid offensiva frisparkar undviker vi att skicka in massa spelare att hoppa och knuffas framför målvakten. Spela igång bollen snabbt istället



# Överkurs

Som vi sagt tidigare i detta dokument så rekommenderar att inte använda någon direkt försvarsmetod utan att istället fokusera på anfallsspelet. Nedan beskrivs dock hur vi från en 2-3-1 uppställning som möter 2-3-1 kan sätta press och flytta över i försvarsspelet.

Som vanligt så backar vi hem med laget så att motståndarna får 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 så stänger han också av möjligheten för backen 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 han 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 övertalighet 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.

