

## Grunduppställning 7-manna



### Utgångspositioner

2-3-1 dvs två backar, tre mittfältare och en forward. Den centrala mittfältaren har en något mer tillbakadragen utgångsposition än yttermittfältarna.

Ungefär samma utgångspositioner gäller både i försvarsspel och anfallsspel. Skillnaden är att i anfallsspelet så drar vi isär laget (stor blomma) och får därmed större avstånd mellan spelarna och i försvarsspelet så krymper vi ytorna (liten blomma) genom minskat avstånd mellan spelarna.

Tänk på att det är inkast. Bollen i bägge händerna, över huvudet, bäge fötterna i marken och kasta.

## Retreatlinje

När motståndarens målvakt har bollen måste laget backa till en s.k. Retreatlinje. Den är utmärkt med två konor. Nedan ser ni exempel på hur vi ställer upp när motståndarens målvakt har bollen.

