



SPELSYSTEM 7-manna

Spelarlyftet har en spelarutbildningsplan där det bl.a. ingår att en spelare bör känna till och behärska olika spelsystem med tillhörande utgångspositioner, anfalls- och försvarsmetoder samt lagets och spelarnas balans.

För alla 10-11 års lag, rekommenderar Spelarlyftet att man spelar **7-manna** fotboll enligt principen 2-3-1. Detta spelsätt tillhör **triangelfamiljen** och ger senare en naturlig övergång till 4-1-3 och 9-manna fotboll. Spelsystemet för 10-11 åringar skall ha tydligt inriktning mot **offensiv och anfallsinriktad** fotboll där *grundförutsättningarna i anfallsspel* och ett *bra passningsspel* är de viktigaste ingredienserna.

SKILLNADER MOT 5-MANNA 2-2 FÖR 8-9-ÅRINGAR

5-manna för 8-9 åringar har en enkel ansvarsfördelning med **individuell** prägel på så sätt att det ofta uppstår naturliga 1 mot 1 situationer, både i försvar och i anfall. I anfallsspelet är det *spelbarhet* som står i fokus för ett bra passningsspel. I försvar handlar det om att ta tillbaka bollen från motståndaren. Den individuella tekniken står i fokus.

Stegringen till 7-manna för 10-11 åringar är en något mer **kollektiv** inriktning där anfallsspelet utvecklas till att inkludera alla grundförutsättningarna i anfall *spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup*. I försvarsspelet blir man en "extra" spelare i backlinjen (2 mot 1) som förutom försvarssida även premierar ökat *samarbete*.

UTGÅNGSPOSITIONER

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 ytttermittfältarna.

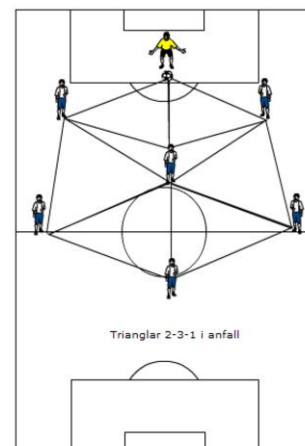
Ungefär samma utgångspositioner gäller i både försvarsspel och anfallsspel. Skillnaden är att i anfallsspel så drar vi isär laget och får därmed större avstånd mellan spelarna och i försvarsspelet krymper vi ytorna genom minskat avstånd mellan spelarna. Man kan likna det vid en blomma som öppnar och återsluter sig. (se figurer nedan).





METOD I ANFALLSPEL

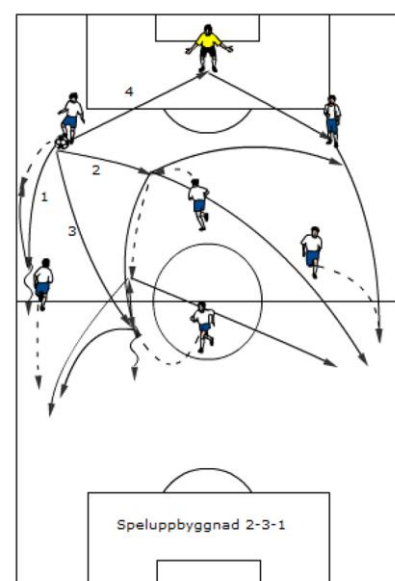
Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel på bästa sätt d.v.s. vi vill ha många spelare *spelbara*, med ett varierat *spelavstånd*, *spelbredd* via yttermittfältarna samt ett bra *speldjup* genom i första hand vår forward. Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med 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 backlinjen. 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 borte 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 borte 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 sin motståndare är bra sätt att skapa målchanser. Se figur.





METOD I FÖRSVARSSPEL

Försvarmässigt 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.



LAGDELARNAS UPPGIFTER

Målvakten skall ha stor delaktighet i spelet. I försvarsspelet är målvakten med och dirigerar sina utespelare 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. Vid tillbakaspel får målvakten inte ta upp bollen med händerna vilket ställer krav på att målvakten är duktig i spelet med fötterna.

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 ovan). 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 på 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".



LAGETS OCH SPELARNAS BALANS

2-3-1 är i grund och botten ett offensivt spelsystem med goda möjligheter att få med många spelare i anfallen och att spela en bra anfallsfotboll.

I en 2-3-1 uppställning är det viktigt att yttermittfältarna har offensiva ambitioner för utnyttja de fria ytorna som finns på kanterna. Den centrala mittfältsspelaren behöver ha god speluppfattning, vara en bra passningsspelare och ha bra arbetskapacitet. Målvakten och backarna skall vara skickliga passningsspelare.

SAKER ATT VARA NOGA MED

Prioritera anfallsspelet och låta inte de defensiva tankarna och försvarsspelet ta över (även om det inte gynnar resultatet just nu).

Låt spelarna prova olika positioner (även målvakt).

FASTA SITUATIONER

Fasta situationer lägger vi inte ner någon större energi på. 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.

FÖRHÅLLANDE TILL ANDRA SPELSYSTEM

2-3-1

Utnyttja det numerära övertaget i backlinjen. Använd den bakre triangeln med aktiv målvakt för att spela loss bollen så att en av backarna kan avancera upp med bollen i planen.

Sträva efter att bli det bollförande laget och utnyttja ytorna på motståndarnas kanter (bakom deras yttermittfältare). Detta gör man lämpligast via att den centrala mittfältaren blir rättvänd i planen och därifrån spelar djupledsbollar ut mot kanterna (se figur).

Problemet med numerärt underläge i deras backlinje kan lösas med att yttermittfältaren på bollsidan går upp och pressar. Läs mer om det under rubriken **ÖVERKURS**.



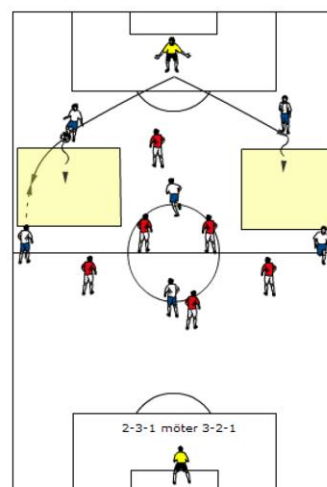
3-2-1

Utnyttja det numerära övertaget i backlinje och på mittfältet (se figur). Om yttermittfältarna möter på kanten får deras ytterback en lång förflyttning och hamnar långt upp i planen. Använd den bakre triangeln med aktiv målvakt för att spela loss bollen så att en av backarna kan avancera upp bollen i planen.

Sträva efter att bli det bollförande laget.

Det kan vara svårt att nå den centrala forwarden med uppspel från backlinjen alt. att ytorna på kanterna stängs till. Det beror lite på hur motståndarnas backlinje agerar.

Problemet med numerärt underläge i deras backlinje kan lösas med yttermittfältaren på bollsidan går upp och pressar deras ytterback och att de två andra mittfältarna stannar kvar.



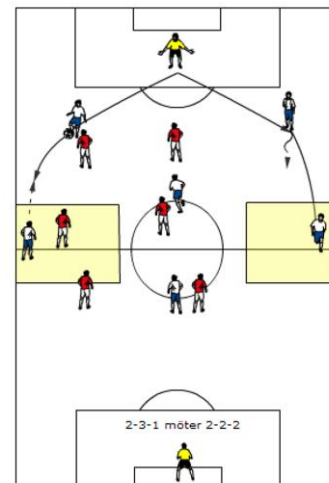


2-2-2

Utnyttja det numerära övertaget i på mittfältet. Försök även att utnyttja den bättre spelbredden genom att ofta byta kant. Spelvändning tvingar motståndarna till långa förflyttningar (se figur). Om backarna går brett isär kan det öppnas en yta i mitten för den centralt mittfältaren att möta i.

Det kan vara ett problem att motståndarna har två forwards mot våra två backar. Detta kan hanteras genom att vi har duktiga backar som alltid ligger på försvarssida samt en målvakt som ligger långt ut och kan skära av långa bollar i djupled.

Undertaligheten i deras backlinje löses lämpligen med att yttermittfältaren på bollsidan går upp och pressar deras ytterback och att de två andra mittfältarna stannar kvar.



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.

