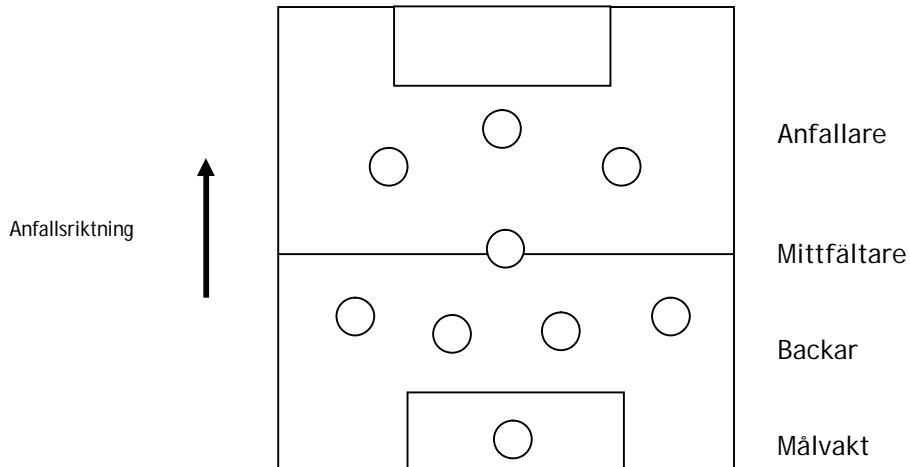


Introduktion 9-manna fotboll

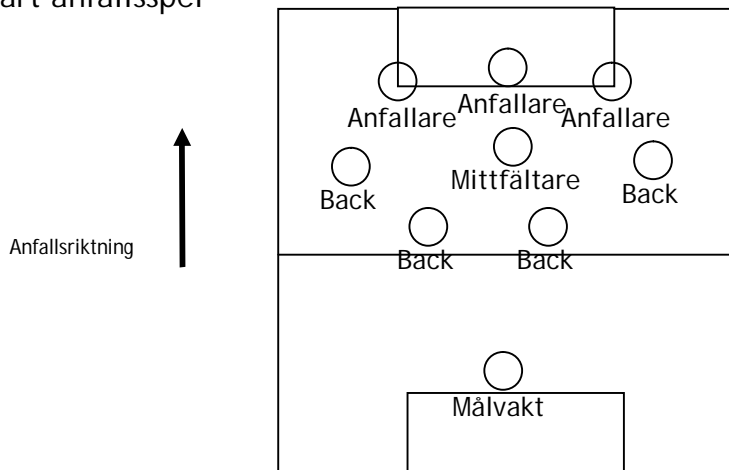
Dösjöbro IF p-03 har valt att spela 9-manna då det innebär upp till 50% mer bollkontakt än 11-manna. Det anser vi gynna spelarna i deras utveckling. Nedan följer lite grunder till det spelsätt vi har valt. I grunden spelar vi 4-1-3 då det är ett spelsätt som bygger en bra grund till 11-mannauppställningarna 4-3-3 och 4-4-2.

Ledarna p-03

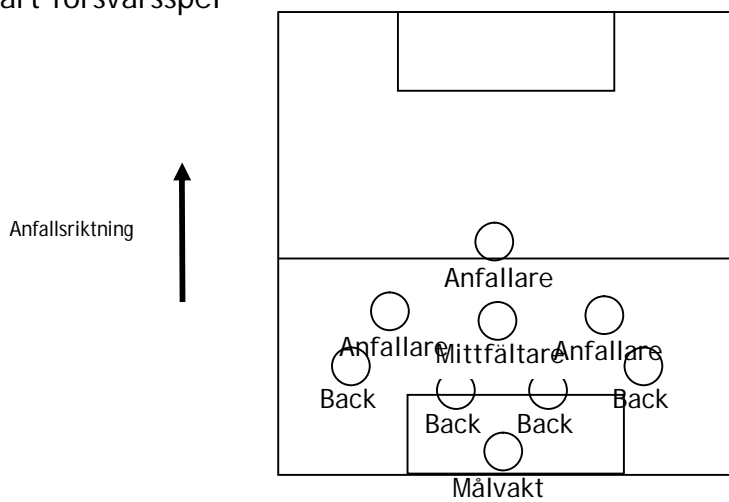
Utgångspositioner 4-1-3 (4 backar, 1 mittfältare och 3 anfallare)



I vårt anfallsspel

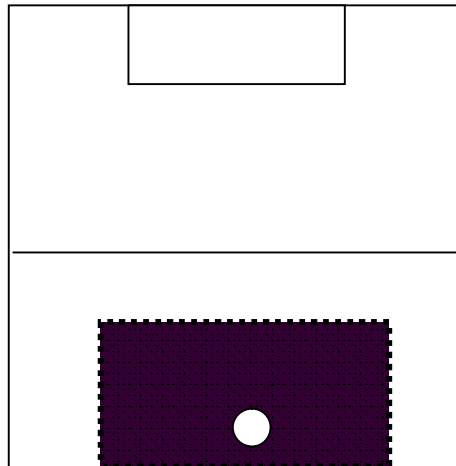


I vårt försvarsspel



Att tänka på när man spelar

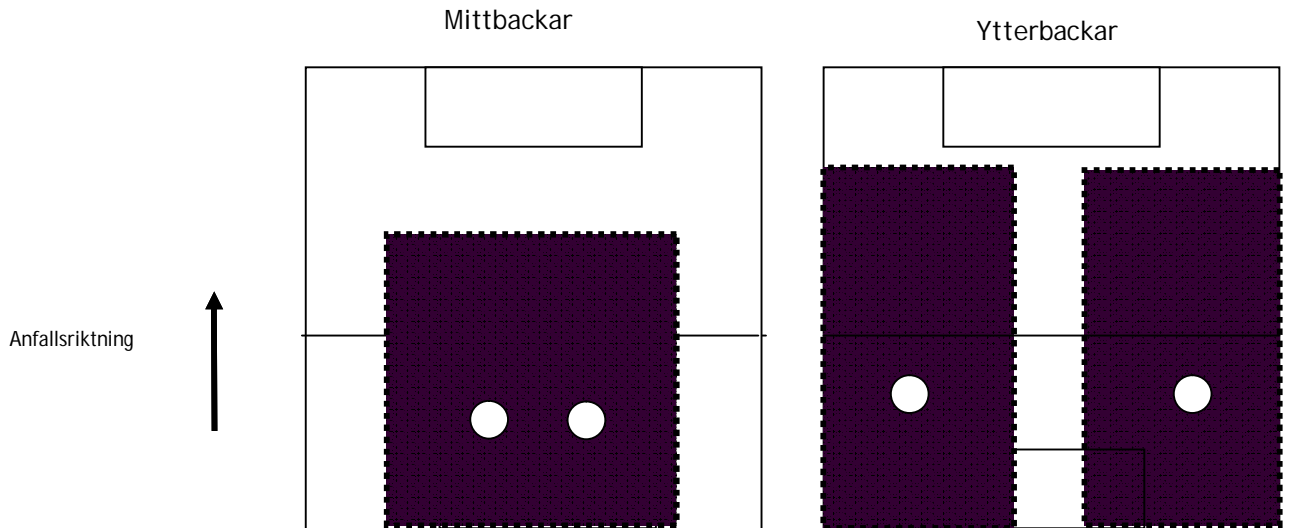
MÅLVAKT



- Använd händerna så mycket som möjligt.
- Insparkar görs från marken på liggande boll eller som en utspark.
- Sätt igång spelet så snabbt du kan efter att du har fått tag i bollen. Detta gör att motståndarna inte hinner ställa om och markera våra spelare i många fall. Då är chansen större att det finns fria spelare att t.ex. kasta ut bollen till.
- Stå inte kvar på mållinjen. Kom ut, framför allt när vi har anfall. Ligg då en bit utanför straffområdet för att stoppa eventuella kontringar.
- Prata mycket med utspelarna! Du ser allt som sker på planen.

Att tänka på när man spelar

BACK



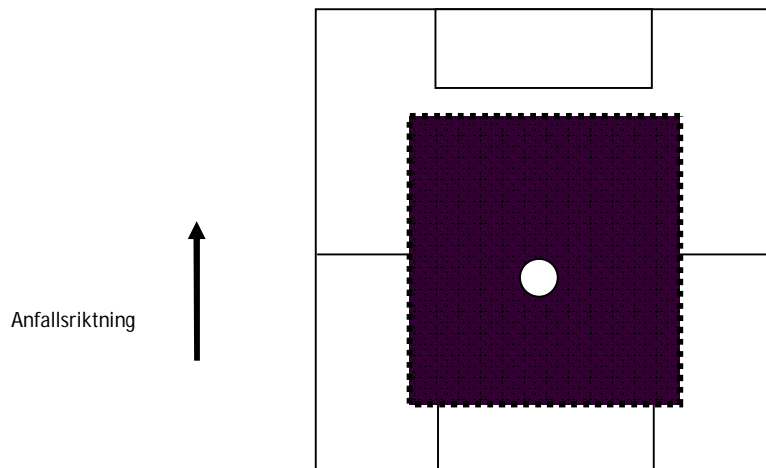
Back är de spelare som har sin utgångspunkt långt bak i laget

Försvarsspelare är samtliga spelare i vårt lag när vi inte har boll

- Den gröna ytan i skissen ovan visar utgångspunkt och arbetsområde för backar. Givetvis är man inte låst i denna yta utan detta är backarnas utgångsposition
- I anfallsläge ska ytterbackarna vara högt upp i banan och komma så långt fram att de kan slå inlägg till anfallarna. Viktigt att vara snabb tillbaka om vi förlorar bollen. Regeln är "Hem och vila" vilket betyder att vi inte vilar på anfallsplan utan om vi förlorar bollen löper vi snabbt hem och vilar i utgångspositionerna
- tänk på att hjälpa målvakten att starta spelet
- prata mycket med dina lagkompisar. Som back ser du bra framåt i planen och du har en bra överblick.

Att tänka på när man spelar

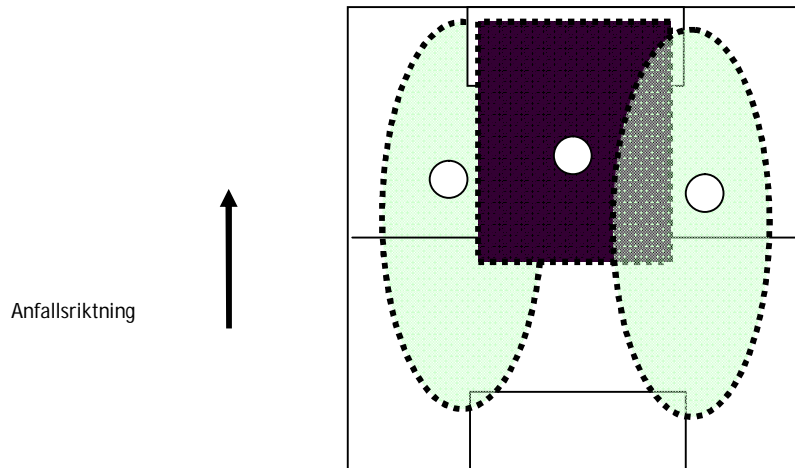
MITTFÄLTARE



- Den gröna ytan i skissen ovan visar utgångspunkt och arbetsområde för mittfältare.
- Givetvis är man inte låst i denna yta utan detta är mittfältarnas utgångsposition.
- Som mittfältare i mitten (innermittfältare) har man som utgångspunkt att ligga centralt på planen.
- Som mittfältare har man stort arbetsområde, både framåt och bakåt.
- Försök hela tiden att vara spelbar. Med detta menar vi att man är mycket i rörelse och att man inte springer och gömmer sig bakom motståndare.

Att tänka på när man spelar

FORWARD/ANFALLARE



Forward är de spelare som har sin utgångspunkt långt fram i laget.

Anfallsspelare är samtliga spelare i laget när vi har bollen.

- Den gröna ytan i skissen ovan visar utgångspunkt och arbetsområde för forwards.
- Givetvis är man inte låst i denna yta utan detta är anfallarnas utgångsposition.
- Försök hela tiden att vara spelbar. Med detta menar vi att man är mycket i rörelse och att man inte springer och gömmer sig bakom motståndare.
- Som central anfallare har man som utgångspunkt att ligga centralt på planen. Bör aldrig gå längre bak i planen än några meter in på egen planhalva
- De yttre anfallarna ska falla ner på egen planhalva och agera som yttre mittfältare och ligga nära den centrala mittfältaren i försvarsläge. Släpp hellre motståndaren på utsidan mot linjen så de kan fångas upp av ytterbackarna. Vi får inte förlora ytan i mitten i försvarsläge
- Försök att komma till skott snabbt.