



**DÖSJÖBRO IF**

**POJKAR -04**

## Introduktion 7-manna fotboll

Snart är det dags att ta steget från att spela 5-manna till att spela 7-manna fotboll. Skillnaden kommer att vara ganska stor och vi kommer därför att starta prata om detta redan nu för att vänja killarna vid nyheten.

De stora skillnaderna som kommer att märkas ganska fort är att planen och målen är större och matchtiden längre. Dessutom så börjar vi prata positioner på planen. Till allt detta så kommer det lite fler regler att hålla i huvudet.

Vi har satt ihop en liten introduktion som kommer att ta upp dessa nyheter. Läs igenom den med hjälp av både pappa och mamma. Ställ frågor och prata vad det innebär att spela på de olika positionerna.

Vår filosofi är fortfarande att alla som vill spela match skall få göra det på samma villkor. Vilket kan beskrivas som att vi skall försöka få samma speltid på alla spelare. Här finns det tyvärr ingen sekundrättvisa utan här får man ge och ta lite beroende på hur spelet flyter, när det blir avbrott så att man byta och också beroende på mycket varje spelare orkar springa. Alla skall få spela på alla position men vi kommer aldrig att tvinga någon att spela på en position som han inte vill.

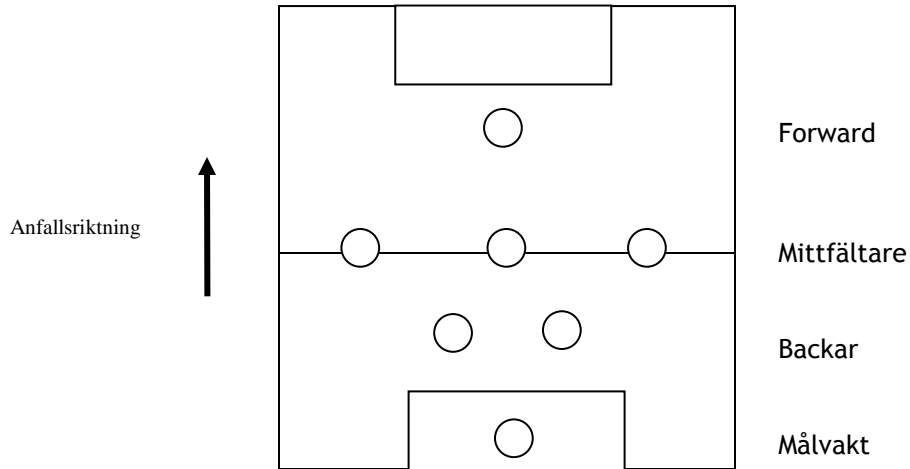
Var nu inte rädda för att ställa frågor. Detta gäller både spelare, mammor och pappor. Att spela 7-manna är att ta ett nytt steg i sin utveckling som fotbollsspelare. Det är en helt ny värld som öppnar sig med nya utmaningar och möten. Det kommer att finnas många nya situationer och problem men också lösningar att ställas inför men är vi bara väl förberedda så kommer denna övergång att gå utmärkt.

Med hopp om en rolig, utmanande och inspirerad vår.

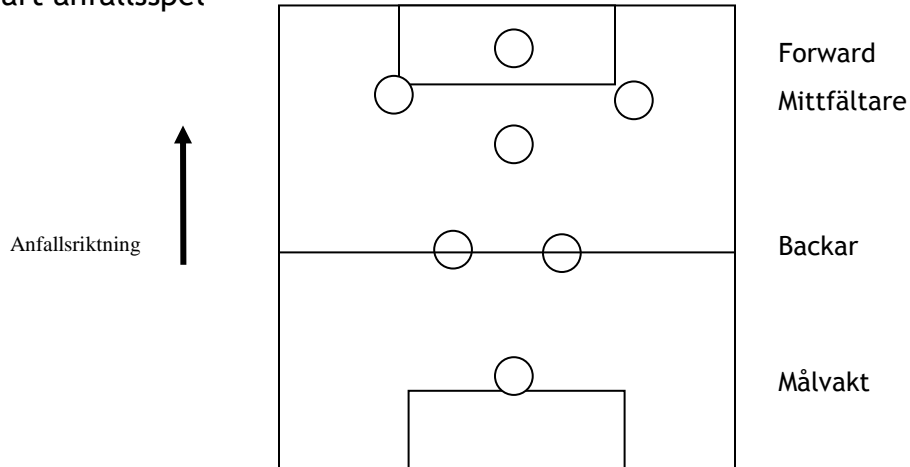
Mvh

Daniel och Johan

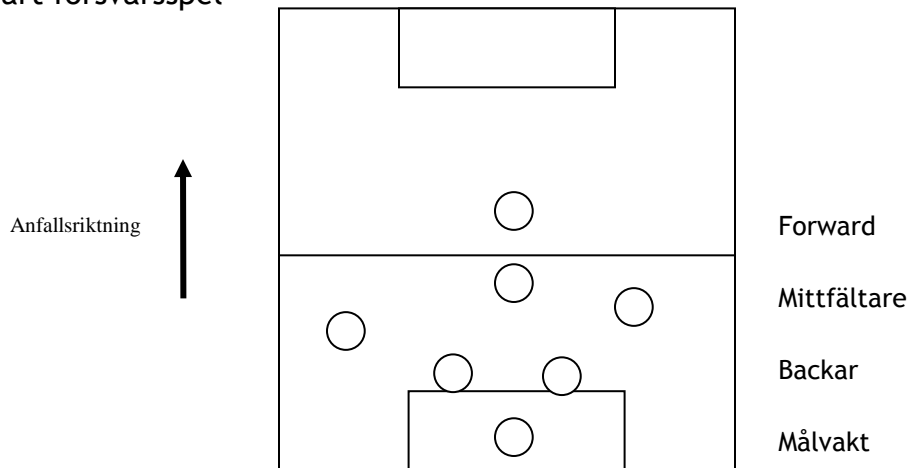
# Utgångspositioner 2-3-1 (2 backar, 3 mittfältare och 1 anfallare)



## I vårt anfallsspel

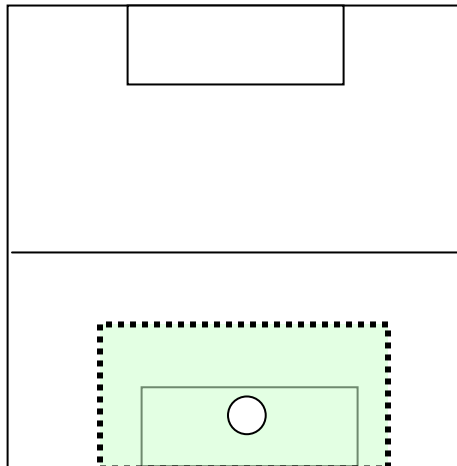


## I vårt försvarsspel



Att tänka på när man spelar

## MÅLVAKT



- Använd händerna så mycket som möjligt.
- Insparkar görs från marken på liggande boll eller som en utspark
- Utsparkar, utkast eller insparkar måste studsas en gång innan mittlinjen. Spark på liggandes boll under spelets gång får sparkas över mittlinjen.
- 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.

### Förebilder

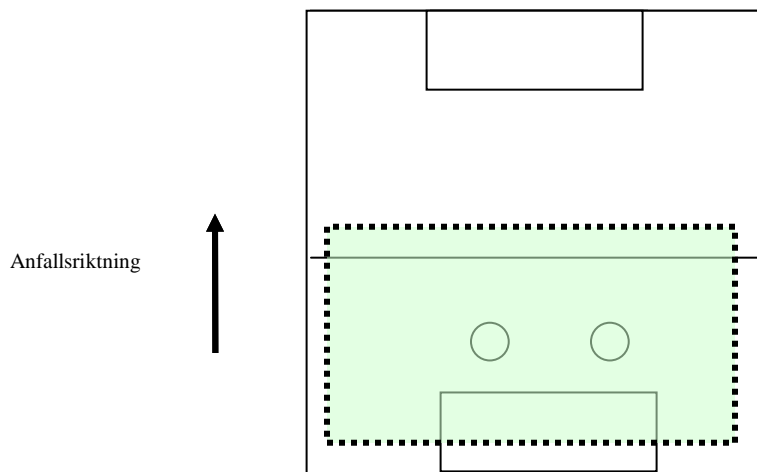
Andreas Isaksson, Sverige - PSV Eindhoven (Holland)

Gianluigi Buffon, Italien - Juventus (Italien)

)

Att tänka på när man spelar

## **BACK**



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

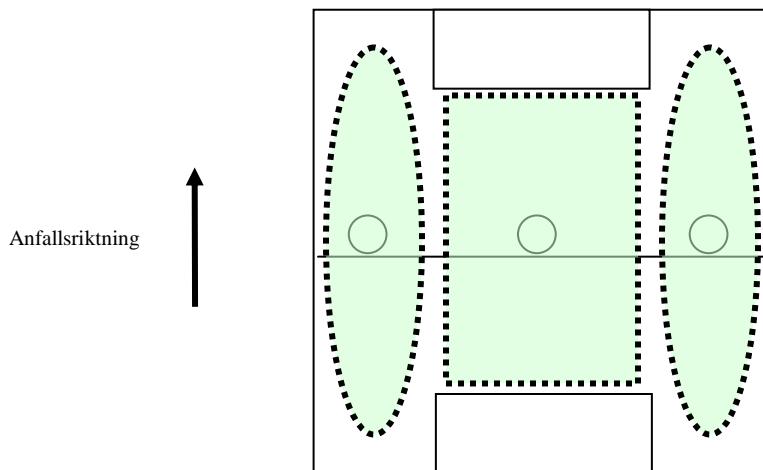
**Försvare** är samtliga spelare i det lag som inte har bollen.

- 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.
- 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 över planen.
- Som back kastar du oftast inkasten på egen planhalva.

Förebilder

John Terry, England - Chelsea (England)

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 på kanterna (yttermittfältare) skall man försöka hålla bredden på planen, dvs som utgångspunkt ligga långt ut mot sidlinjerna.
- 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.
- Yttermittfältare kastar du oftast inkasten på motståndarens planhalva.

Förebilder

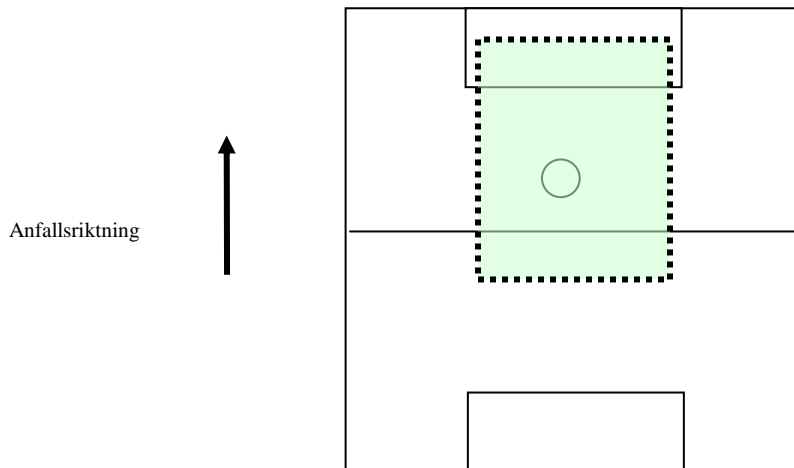
Kaká, Brasilien - Real Madrid (Spanien)

Leo Messi, Argentina - Barcelona (Spanien)

Cristiano Ronaldo, Portugal - Real Madrid (Spanien)

Att tänka på när man spelar

## **FORWARD**



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

**Anfallsspelare** är samtliga spelare i det lag som 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 forwards 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 forward har man som utgångspunkt att ligga centralt på planen.
- Försök att komma till skott snabbt.

Förebilder

Zlatan Ibrahimović, Sverige - PSG Frankrike

Wayne Rooney, England - Manchester United (England)