



SPELSYSTEM 4-2:3-1

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 16-17 års lag, rekommenderar Spelarlyftet att man spelar 4-2:3-1. Spelsystemet för 16-17 åringar har en **kollektiv** prägel på så sätt att man ofta skapar lösningar tillsammans, t.ex. 2 mot 1 situationer i anfall och överlämning av markerad spelare i försvar.

SKILLNADER MOT 4-3-3 FÖR 14-15 ÅRINGAR

Genom att vrida på mittfältstriangel fås två defensiva och en offensiv central mittfältare. Den offensiva centrala mittfältaren bildar tillsammans med yttrarna det offensiva mittfältet. Att yttrarna nu kallas för mittfältare istället för forwards skall inte innebära någon praktisk skillnad i anfallsspelet. I försvarsspelet har dock yttrarna en något mer tillbakadragen utgångsposition än i 4-3-3. Den förändrade balanseringen av mittfältet innebär en förstärkning av defensiven och ett första steg mot det något mer försvarsinriktade 4-4-2. Lite förenklat kan man säga att man nu har 6 defensiva spelare (backlinje och defensivt mittfält) och 4 offensiva spelare (offensivt mittfält och anfallare) istället för 5 av varje i 4-3-3.

Den stora förändringen jämfört med 4-3-3 ligger alltså i försvarsspelet. 4-2:3-1 bygger på kvadrater/rektanglar där försvarsmetoden är **Zonmarkering** med vissa inslag av positionsförsvar. Anfallsspelet är samma som i 4-3-3 med trianglar och övertalighetslösningar, så som 2 mot 1 eller 3 mot 2 situationer, som tongivande inslag. Vi samarbetar inom lagdelen men hittar också bra lösningar mellan lagdelarna där *Centrering och överflyttning* är tydliga inslag. Temporära positionsbyten för helhetens bästa förekommer allt oftare både i anfalls- och försvarsspelet. Vi värderar och visar stort tålamod och skapar på så sätt långa bollinnehav med målsättningen att vara det bollförande laget.

UTGÅNGSPOSITIONER

4-2:3-1 dvs en rak fyrbackslinje, ett mittfält bestående av två defensiva och en offensiv central mittfältare. Den offensiva centrala mittfältaren bildar tillsammans med yttrarna det offensiva mittfältet. Den ensamma forwarden har en central och framskjuten placering där han/hon samarbetar framförallt med den offensiva centrala mittfältaren.

Vi vill se tydliga skillnader i utgångspositionerna mellan anfall och försvar.

I försvarsspelet krymper vi ytor och strävar efter att organisera oss i kvadrater/rektanglar. Det ger att utgångspositionerna i försvar liknar 4-4-1-1 (Se figur ovan till höger).

I anfallsspelet drar vi istället isär laget för att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel genom att skapa ytor och hitta trianglar som är gynnsamma för ett bra passningsspel. Det kan då se ut som i figuren nedan till höger. Utgångspositionerna i anfall har stora likheter med 4-3-3 (med den skillnaden att mittfältstriangeln är roterad).





METOD I ANFALLSPEL

Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspelet på bästa sätt d.v.s. vi vill ha många spelare *spelbara*, med ett varierat *spelavstånd*, *spelbredd* långt upp i laget samt *speldjup* i varje lagdel. Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med många **trianglar** som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra **passningsspel**. Sträva efter att hålla bollen inom laget genom att *värdera* möjligheter och risker i passningsspelet 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. Om man inte hittar några enkla uppspelsvägar så fortsätter vi att rulla bollen från sida till sida i backlinjen. Från ytterback finns några olika uppspelsalternativ:

1. Snabbt upp på fötterna till yttermittfältaren på samma sida. Han/hon försöker ta emot och vända upp. Går inte det fullföljer ytterbacken och ger understöd för tillbakaspel.
2. Efter marken till den närmsta *balansspelaren* som söker en spelvändning till bortre ytterback eller bortre mittfältare, direkt eller via *bortre balans* eller efter marken upp på närmsta ytter.
3. Efter marken direkt till *bortre balans* som antingen fullföljer spelvändningen till bortre ytterback eller bortre mittfältare. Möjligheten finns också för bortre balans att spela upp bollen på central forward eller offensiv central mittfältare.
4. Efter marken eller i luften på vår centrale forward som möter och får understöd av den offensiva centrala mittfältaren för tillbaka spel. Därifrån (spelyta 2) kan den rättvända mittfältaren leta instick i djupled.
5. Tillbaka till närmsta innerback som söker en spelvändning direkt, eller indirekt via målvakten eller den andra innerbacken, till bortre ytterback.
6. Direkt på den offensiva centrala mittfältaren som försöker vända upp och rättvänd kan spela i djupled på yttrar eller central forward.



Anfallsvapen

För att skapa målchanser använder vi ett bra och varierat passningsspel som bygger på många snabba enkla passningar hellre än enstaka svåra. Vi söker kollektiva lösningar med *kombinationer* t.ex. via *väggspelet* eller *överlappning* och då gärna med en 3:e man inblandad.

Även *instick* (passningar i djupled) är ett bra och passningsorienterat sätt att skapa målchans. Förutsättningen för att lyckas med ett instick, centralt eller på kanten, ökar om det föregås av en båglöpning från yttermittfältare eller central forward. Insticket kan göras både innanför och utanför backen.





METOD I FÖRSVARSSPEL

Försvarsmässigt spelar vi med ett **markeringsförsvar** där *zonmarkering* är den dominerande markeringsmetoden. Zonmarkering innebär att man markerar den motståndare som befinner sig i min zon. Finns det flera motståndare i min zon så väljer jag den som har den farligaste positionen vilket oftast är spelaren längst fram och närmast mitt eget mål. Om anfallarna växellöper eller byter zon så lämnar jag över min markering till min medspelare i nästa zon. Det är viktigt med en god kommunikation för att undvika missförstånd vid dessa tillfällen. Vissa inslag av *positionsförsvar* förekommer där vi försöker skapa övertalighet genom att flytta mot bollen (överflyttning och centrering).

Vid omställning från Anfallsspel till försvarsspel är det viktigt att *snabbt* komma på *försvarssida* och "plocka upp" sin markering. Vem man skall markera avgörs genom att laget *sorterar* in motståndarna så att alla motståndarna blir markerade som snabbt som möjligt. Oftast sker detta genom att man i sin lagdel hittar den närmaste motståndaren (motståndaren i min zon) och markerar honom/henne. Undantag kan dock förekomma då helheten dvs lagets tid till att alla motståndare är markerade är överordnad att varje enskild spelare hittar markering.

Vid en snabb *omställning från anfall till försvar* är spelarens ursprungliga eller ordinarie position (t.ex. högerback) mindre viktig än den aktuella positionen. Det är alltså vanligt att man från ett *temporärt positionsbyte* i anfallsspelet fullföljer detta för att laget så snabbt som möjligt skall ha alla motståndarna markerade. Ett exempel på en sådan situation är när ytterbacken överlappat med sin ytter och kanske slagit ett inlägg nere vid kortlinjen som motståndarna nickar bort. I denna situation är det bättre om yttern agerar ytterback och markerar motståndarnas ytter och ytterbacken tar ytterns position och markerar motståndarnas ytterback. Det ju går snabbare om både springer halva vägen var än om en står still och den andra springer hela vägen. Det temporära positionsbytet avbryts vid nästa "lugna" läge och spelarna byter då tillbaka till sina ordinarie positioner.

LAGDELARNAS UPPGIFTER

Målvakten vill vi skall spela långt ut med uppgift att dirigera fyrbackslinjen i försvarsspelet och att se till att vi får en bra start på anfallsspelet. Helst vill vi starta anfall via ett snabbt målvaktsutkast så att vi kan börja med bollen på marken. Vid spel med en "rak" backlinje har målvakten större ansvar för att täcka och ge understöd till backlinjen i djupled. För att klara det behöver målvakten ha en förhållandevis hög utgångsposition. Målvakten är också aktiv vid tillbakaspel och spelvändningar och bidrar till att skapa övertalighet och att till vi vågar spela oss ur situationerna.

Backlinjen består av fyra spelare som i utgångsläget spelar på linje (rak backlinje). Vilka av backarna som markerar avgörs av motståndarnas position och spelsystem. Om vi spelar mot 3 forwards uppstår en naturlig markeringssituation där ytterbackarna och en av mittbackarna (ofta den på bollsidan) tar var sin forward. Den "lediga" mittbacken är då ansvarig för djuptagning och ev. understöd. Vilken mittback som markerar resp. blir "ledig" avgörs av motståndarna position och rörelse. Mittbackarnas varierande ansvarsfördelning och uppgifter gör att vi kallar dem för alternerande innerbackar. Om motståndarnas centrala forward byter zon lämnas markeringsansvaret över på den andra mittbacken (se figur).



Om motståndarna spelar med 2 forwards (t.ex. ett 4-4-2 lag) markerar ytterbacken på bollsidan motståndarens yttermittfältare och mittbackarna markerar varsin forward. I denna situation är det

spelarlyftet



ofta den bortre mittbacken (back nr 3 från bollsida räknat) som är huvudansvarig för djuptagning och bestämmer höjden i backlinjen. Vilken av mittbacksspelarna som hamnar som nr 3 varierar.

Anfallsmässigt så rullar vi gärna bollen fram och tillbaka (spelvändningar) i backlinjen, med eller utan balansspelarnas och målvaktens hjälp, för att så småningom få fri yta för bortre ytterback att attackera på. Kantspelet i 4-2:3-1 - är back och yttermittfältare.

Mittfältet består av tre centrala innermittfältare – två defensiva mittfältare s.k. balansspelare och en lite mer offensiv innermittfältare, med uppgift att stödja centern i anfallsspelet och gärna förse yttrarna och forwarden med instick, samt två yttermittfältare.

Yttermittfältarna skall i anfallsspelet betraktas som ytterforwards och i försvarsspelet som yttermittfältare.

Defensivt ansvarar det inre mittfältet för var sin spelare då vi möter 4-3-3 och för de två inre mittfältarna då vi möter 4-4-2.

Offensivt blir våra balansspelare de spelare som möter det korta uppspelet och fördelar bollen vidare (gärna via spelvändning till ytterback).

Om två 4-2:3-1 lag enligt ovan möts så uppstår en situation på mittfältet där en offensiv mittfältare skall markera två defensiva mittfältare samt två defensiva som skall markera en offensiv. En bra lösning utifrån ett zonmarkeringsförsvar med inslag av positionsförsvar blir då att balansspelaren på bollsida istället för att markera får en mer täckande och övertalig roll och att yttermittfältaren på bortre sidan flyttar in och markerar deras bortre balans medans våra övriga två innermittfältare flyttar mot bollen och markerar sina motståndare där (se figur). Det blir då en kollektiv försvarslösning med *överflyttning* som vi gärna ser.



I anfallsspelet har vi **tre forwards**. Deras uppgift är att 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 eller med passningen efter marken. Centern håller i bollen/vänder upp/sätter tillbaka bollen så att offensivt mittfältet kommer med i anfallsspelet. Om vi vill, kan vi sedan använda kanterna för att komma runt eller "sticka in" bollen i djupled mellan inner- och ytterback.

Yttern på den sidan där bollen är, håller bredd högt upp och tar gärna emot ett kort uppspel från ytterbacken. Han/hon vänder och får understöd från ytterback för tillbakaspel om det inte går att vända upp. Blir yttern rättvänd med boll fyller ytterback eller den offensiva mittfältaren på för överlapp för att sedan komma till inlägg eller gå på eget avslut. Bortre yttern håller bredd initialt men kan sedan skära in för att vara med i avslutsfasen.

I försvarsspelet är vi **en eller två forwards**. Centern håller höjd och styr ut motståndarens anfall åt ett håll – där yttern snabbt pressar deras ytterback. Bortre yttermittfältaren flyttar in och kombinerar avståndsmarkering till ytterbacken med att samtidigt hjälpa sitt inre mittfält. Man kan likna det vid en ploguppställning. Om laget och ytterforwards blir skickliga på detta spelsätt så kan man säga att utgångspositionerna i försvarsspelet närmar sig 4-4-2 (se figur).

Jämfört med 4-3-3 så har yttrarna ett lägre utgångsläge som behålls längre på bortre sidan medans man på bollsida flyttar fram för att sätta press.

Vi backar hem en bit (mellan straff- och mittlinje) för att ge motståndarna chansen att starta sin speluppbyggnad. Detta blir ofta naturligt då 4-2:3-1, med sina mer tillbakadragna yttrar, inbjuder till ett lägre försvarsspel i högre utsträckning än vad 4-3-3 gör.





LAGETS OCH SPELARNAS BALANS

4-2:3-1 är en blandning mellan 4-4-2 och 4-3-3 där man under gynnsamma förhållanden utnyttjar anfallsspelet i 4-3-3 och försvarsspelet i 4-4-2. Vi vill dock gärna se att de offensiva inslagen dominerar över de defensiva. Hur yttrarna jobbar och deras utgångspositioner är ofta avgörande för hur offensivt resp. defensivt laget och spelet blir.

I modern fotboll deltar alla spelare i såväl anfall som försvar. I 4-2:3-1 så kan man dock lite/mycket förenklat säga att backlinjen och de två defensiva mittfältarna har ett huvudansvar för defensen och att de 3 offensiva mittfältarna och forwarden i huvudsak är offensiva spelare.

Den centrala offensiva mittfältaren (nr 10) är ofta anfallsspelets dirigent och som sådan strävar efter han/hon att bli rättvänd och servera forwarden och de offensiva yttermittfältarna med öppnande passningar.

SAKER ATT VARA NOGA MED

Det finns en risk att laget blir för defensivt och hamnar i en permanent 4-5-1 uppställning (såväl i anfall som i försvar) med tillbakadragna yttrar och då blir den enda forwarden väldigt ensam. För att hinna flytta fram yttrarna när vi erövrar bollen krävs ofta en fas extra i anfallsspelet där t.ex. en av balansspelarna spelar på central forward som släpper tillbaka till den offensiva mittfältaren. Genom denna extramanöver hinner yttermittfältarna att flytta fram för att så småningom kunna få bollen i djupled.

FASTA SITUATIONER

Av de offensiva fasta situationerna lägger vi tonvikten på kort hörna och inkast. Vid hörna (se figur) går vi alltid ut med 2 spelare och söker via en kort hörna en 2 mot 1 lösning där vi kan ta oss förbi via överlappning eller passningsfint. Går motståndarna ut med 2 försvarare har vi, så att säga, vunnit en spelare framför mål och kan då variera med att slå in bollen mot 1:a eller 2:a stolpen eller så går vi ut med ytterligare en spelare och blir på så sätt 3 mot 2. Tänk på att alltid stanna med en spelare mer än motståndaren och att vi har en skytt som balanserar vår hörna.



Vid inkast (se figur) har vi en grunduppställning där ytterback kastar inkastet och ytterforwarden och centern erbjuder speldjup framåt, närmsta mittback speldjup bakåt och balansspelare spelbarhet inåt i plan. Centern och yttern har möjlighet att vi löpningar skapa yta för och kombinera med varandra. Kastar vi på mittbacken är medtagning snett inåt bakåt följt av en spelvändning det rekommenderade alternativet. Balansspelaren kan möta för att antingen spela tillbaka bollen till inkastaren eller via en kroppsfint ta med sig bollen för en spelvändning. Oavsett lösning är målet att alltid behålla bollen inom laget. Se på inkastet som en passning där det är av yttersta vikt hur det kastas m.a.p. riktning och hårdhet. Notera även att inkastaren alltid är fri och rättvänd för tillbakaspel.





Framför mål skjuter vi våra frisparkar. På övriga delar av plan försöker vi starta spelet så fort som möjligt.

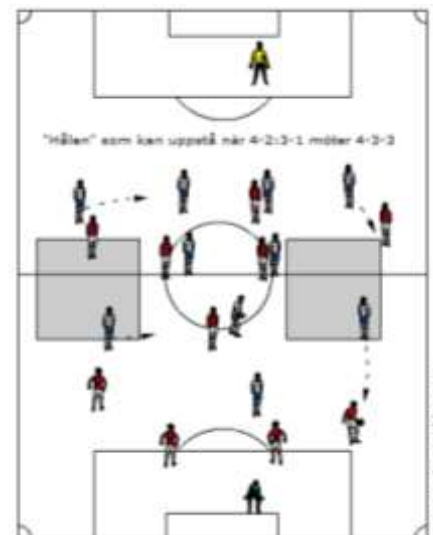
För fasta defensiva situationer tillämpas en kombination av positions och markeringsförsvar. Vi har 3-5 spelare som utgår från position. Det kan t.ex. var stolparna, ytorna runt målområdet och andra våg. De övriga spelarna markerar deras bästa huvudspelare. Vi stannar alltid med minst 1 forward för att kunna starta ett snabbt anfall.

FÖRHÅLLANDE TILL ANDRA SPELSYSTEM

4-3-3

Anfallsmässigt blir det många naturliga 1 mot 1 situationer. Genom bra rörlighet, där vi lämnar våra utgångspositioner och då gärna via temporära positionsbyten, kan övertalighetssituationer (2 mot 1 eller 3 mot 2) skapas och utnyttjas. Sträva efter att bli det bollförande laget och utnyttja motståndarnas "hål" på kanterna.

Försvarsmässigt så uppstår ofta naturliga markeringssituationer. Våra 3 inre mittfältare får t.ex. var sin motståndare att markera. Detta ger våra yttrar möjligheten att lägga större kraft ytterspelet. För att undvika spel i våra "hål" så kan man antingen falla hem med yttermittfältarna för att täcka dessa ytor eller sätta press på ytterbacken för att hindra att spelet hamnar där (se figur).



4-4-2

Utnyttja det numera övertaget på innermittfältet genom att spela ett snabbt och bra passningsspel. Speciellt kan den offensiva mittfältaren (nr 10) få mycket utrymme mellan deras mittfält och backlinje om våra två defensiva mittfältare tas om hand av deras två inre mittfältare (se figur).

Försvarsmässigt finns en svaghet i vårt mittförsvar där deras två forwards ger våra två mittbackar fullt jobb. Ofta vill man ju vara övertalig på denna "farliga" del av planen. Våra balansspelare kan inte alltid hjälpa till då de i sin tur har fullt upp med motståndarnas två inre mittfältare. En lösning kan vara att den offensiva mittfältaren hjälper till med markeringen av deras inre mittfältare och på så sätt ger någon av balansspelarna utrymme att kombinera sin markeringsuppgift med en täckande och understödande roll där han/hon t.ex. kan skära av passningsvägen till forwards. En annan variant eller ett komplement är att bortre ytterback faller in och hjälper till med framförallt djuptagningen.

I det defensiva spelet gäller det att styra motståndarna uppspel bort från de fria ytorna på kanterna och mot (det offensiva) innermittfältet där vi är övertaliga. För att lyckas med det är viktigt att ytterforwards pressar ytterbacken från kanten och inåt och på så sätt tvingar fram en passning inåt i planen.





4-2:3-1

Sträva efter att bli det bollförande laget. Om motståndarna sjunker ner med sina yttermittfältare så använd ofta spelvändning i backlinjen för att tvinga motståndaren till stora och kraftödande förflyttningar där det så småningom öppnar sig ytor att anfalla på. Väljer motståndaren att komma upp i press med sina yttermittfältare (jämför 4-3-3) så försöker vi utnyttja "hålerna" som uppstår på kanterna.

I försvarsspelet löser vi obalansen på mittfältet, där en offensiv mittfältare skall markera två defensiva mittfältare samt två defensiva som skall markera en offensiv, genom att låta balansspelaren på bollsidan istället för att markera får en mer täckande och övertalig roll och att yttermittfältaren på borte sidan flyttar in och markerar deras borte balans. Våra övriga två innermittfältare flyttar mot bollen och markerar sina motståndare där (se figur). Det blir då en kollektiv försvarslösning med *överflyttning* som är bra för helheten.

