Uppgift:

Läs nedanstående text, svara på frågan vilka positioner som du tror passar dig bäst och motivera ditt svar. Varför tror du att du passar just där?

Fotboll är ett lagspel, varje del behövs för att skapa en helhet!

Vi ska i år spela 9 vs 9. Vårt spelsystem kommer inledningsvis vara:

1 målvakt

3 backar

4 mittfältare

1 center

Anfalla gör vi tillsammans!

Försvara gör vi tillsammans!

Kom ihåg: Ett bra försvar är bästa anfall och anfall är bästa försvar!

Kort om varje position:

**Nr 1 – Målvakt**

Har tre uppgifter: 1) Rädda bollarna, 2) Starta anfall och 3) Styra backlinjen

**Nr 3 – Mittback**

Backlinjens chef. Får gärna vara snabb och duktig på att ta bollen av motståndaren. Mittbacken bestämmer offsidelinjen och har ansvar över att flytta upp/falla ner. Kan få hjälp av målvakt .

**Nr 2 & 4 – Ytterback**

När vårat lag har bollen ska ytterbackarna bredda ut mot kanterna för att göra sig spelbara och när vi inte har bollen ska de ta sig in i planen för att krympa ytorna. De ska i första hand försvara vårt mål, hålla offsidelinjen som mittbacken bestämt och ta tillbaka bollen från motståndarna. En av ytterbackarna får gärna följa med upp i anfall för att kanske slå ett inlägg från kanten. Får gärna vara uthållig.

**Nr 6 & 7 – Innermittfält**

Balansen mellan backlinjen, yttrarna och centern. Uppgiften är att alltid vara spelbar och ha förmåga att värdera vart bollen ska spelas. Får gärna vara duktig på spelförståelse och vara trygg med bollen. Uthållighet är ett stort plus för innermittfältaren brukar springa mycket fram och tillbaka. Nr 6 är något mer defensiv och tar sällan det osäkra före det säkra alternativet. Nr 7 är något mer offensiv och fyller gärna på anfallet i hopp om att göra mål. En av innermittfältarna måste följa med i anfallet som ett ”snett bakåt” – alternativ.

**Nr 5 & 8 – Yttermittfält**

Löpstark och uthållig är ett signum för yttermittfältarna. Uppgiften är att hjälpa till i både försvaret och anfallet. Likt som ytterbackar så flyttar man in i planen då motståndaren har bollen för att krympa ytor och tvärtom så breddar man ut mot kanterna när vi vinner bollen för att skapa ytor. Slå inlägg eller ”skära in” för att själv skjuta.

**Nr 9 – Center**

Huvudsaklig uppgift är att göra mål. Självklart delta i försvarsarbete men främst tänka anfall. Kan agera vägg till framåtrusande mittfältare. Undvik offside men undvika betyder inte att man ska vara långt ifrån offside. Tvärtom ska centern löpa smart för att precis undgå offside och göra det svårt för motståndaren. Får gärna vara snabb och duktig på att göra mål.

Självklart är det bra att känna till alla positioner och deras uppgifter. Däremot kommer kanske inte alla att hinna testa på alla platser under året. Minns också att tränarna bestämmer din position från match till match för lagets bästa!

Vilka två positioner passar dig bäst?

1. 2)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Motivering: