



## SPELSYSTEM 5-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 8-9 års lag, rekommenderar Spelarlyftet att man spelar **5-manna** fotboll enligt principen 2-2. Spelsystemet präglas av **enkelhet** där det naturligt uppstår många 1 mot 1 situationer som löses med individuell teknisk skicklighet eller ett passningsspel efter marken som bygger på att medspelarna gör sig **spelbara**. Det finns stora likheter mellan 5-manna spel utomhus och 5 å-side för 10-11 åringar inomhus.

### SKILLNADER MOT 3-MANNA

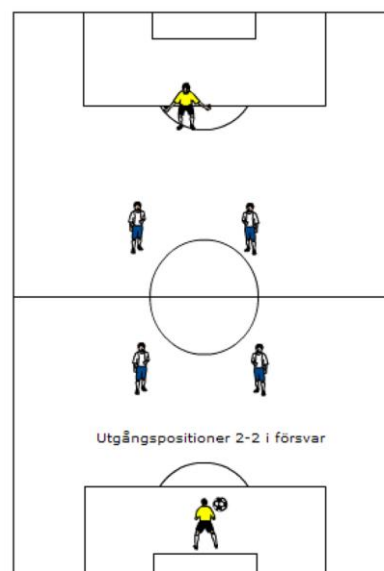
I 3-manna kan vi inte prata om något egentligt spelsystem utan där är det viktigaste att alla spelare känner delaktighet, har många bollkontakter och hög aktivitet. De förhållandevis små ytorna premierar god teknik och snabba fötter.

Spelsystemet för 5-manna 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.

### UTGÅNGSPOSITIONER

Definitionsmässigt så spelar vi anfallsspel när det egna laget har bollen och försvarsspel när motståndarna har bollen. I både anfall och försvar gäller **2-2** dvs två backar och två forwards. Se figur nedan.

Då utgångspositionerna är samma i anfall och försvar blir det inte så stora skillnader i spelarnas positioner när laget övergår från försvar till anfall eller vice versa. Det enda som påverkas är egentligen hur högt upp i planen laget befinner sig. Tänk på att när deras målvakt har bollen så backar vi hem så att motståndarnas ges chansen att rulla ut bollen och starta en kontrollerad speluppbyggnad.





## METOD I ANFALLSSPEL

Anfallsmässigt strävar vi efter ett bra **passningsspel** där bollen helst är **på marken** hela tiden. Spelarna försöker hela tiden göra sig **spelbara** för bollhållaren. Bollhållaren kan då välja att passa eller att driva/dribbla för att ta sig förbi sin motståndare.

### Speluppbyggnad

Speluppbyggnaden startar vid målvaktens igångsättande. Enligt riktlinjerna så skall motståndarna backa hem och då startar målvakten spelet genom att rulla ut bollen till en av backarna. Detta blir då signalen för våra båda forwards att göra sig spelbara. Målsättningen är att den bollförande backen skall ha två spelbara alternativ framåt (1 och 2) och ett (målvakten) bakåt (3). Det är bra om våra forwards gör sig spelbara i vinkel och halvvända (se figur).

Uppspelssituationen syftar till att spela upp bollen till våra forwards som kan vända upp och utmana, dribbla eller passa vidare bollen.

### Anfallsvapen

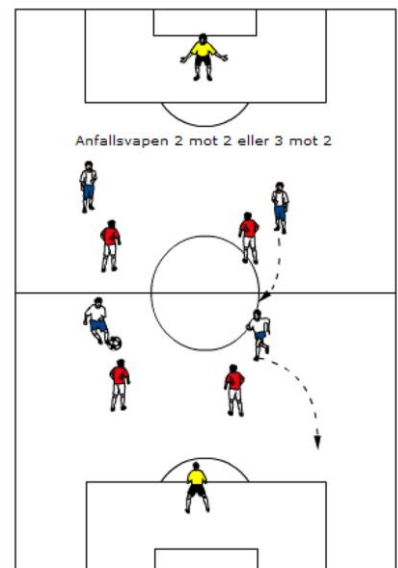
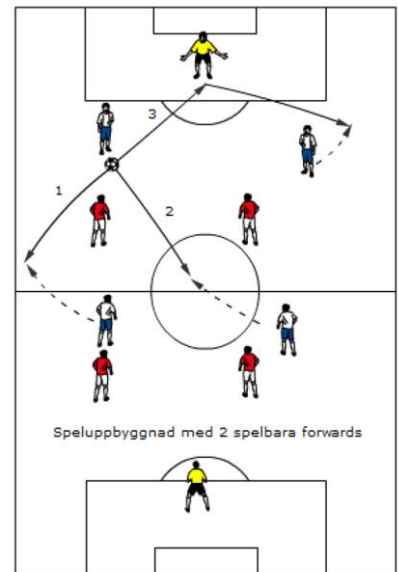
Vi utgår från att anfallsvapnet inträder när vi kommer in på rättvända på motståndarens planhalva d.v.s. när vi spelat oss förbi deras forwards (se figur). Där hamnar vi oftast i en 2 mot 2 situation. Kan vi istället bli övertaliga t.ex. 3 mot 2 eller 2 mot 1 är detta naturligtvis att föredra men något som kan upplevas svårt att sträva mot i denna ålder.

Är man 2 mot 2 så kan man antingen utnyttja sin medspelare genom passning eller ta sig förbi sin motståndare i en 1 mot 1 situation. Det gör du då lämpligen genom att finta och tempoväxla. Det finns en rad olika finter förstås. Extra effektiva i denna situation kan passnings- och skottfinterna vara.

## METOD I FÖRSVARSSPEL

Försvarsmässigt använder vi ingen uttalad försvarsmetod utan nöjer oss med att helt enkelt försöka ta tillbaka bollen från motståndarna.

När motståndarnas målvakt har bollen så backar vi alltid hem tillräckligt långt så att motståndarna kan starta en egen speluppbyggnad i lugn och ro (se figur till höger).





## LAGDELARNAS UPPGIFTER

I denna ålder så vill vi egentligen inte prata om de olika lagdelarnas uppgifter. Dock gör vår 2-2 uppställning (både i anfall och försvar) det enkelt att prata om **backar** och **forwards**. Vi rekommenderar att man använda 2 spelare/position och låta dessa byta med varandra efter behov. Ett alternativ är att använda 3 spelare/lagdel. Korta byten ger förutsättningar för orka hålla ett högt tempo och ha en bra rörlighet. Byten kan antingen ske individuell, lagdelsvis eller hela laget på samma gång.

## LAGETS OCH SPELARNAS BALANS

Vi vill att spelet skall vara offensivt där anfallsspelet dominerar över försvarsspel. Varje lag skall alltså med ett bra anfallsspel och bra individuella insatser på egen kraft kunna skapa målchanser och göra mål och inte vara beroende att motståndarnas misstag och kontringar.

Att spela 2-2 innebär att det ofta uppstår situationer där lagdel ställs mot lagdel d.v.s. 2 forwards mot 2 backar. Spelarnas tränas då i att lösa 2 mot 2- och 1 mot 1 situationer och bli skickliga i det.

Vi rekommenderar att alla spelare provar alla positioner för att få en allsidig skolning. Försök dessutom att hitta en bra balans mellan det individuell (driva, finta och dribbla) och kollektiva (passningsspel med betoning på spelbarhet).

## SAKER ATT VARA NOGA MED

När bollen varit död så skall målvakten starta spelet med händerna. Ett utkast eller en utrullning skall ses som en passning och ske med en mening och precision. Försök på samma sätt som i det vanliga passningsspelet hålla bollen på marken. Undvik långa utkast utan adress (jämför utsparkar).

Ge motståndarna chansen att starta en speluppbyggnad genom att backa hem och avstå från att "tok"-pressa.

## FASTA SITUATIONER

Fasta situationer lägger vi inte ner någon större energi på. Starta spelet snabbt. Oftast genom en kort passning. Tänk på att man alltid kan spela tillbaka bollen till den som startade spelet.



## FÖRHÅLLANDE TILL ANDRA SPELSYSTEM

### 2-2 i anfall och försvar

När man möter ett lag som också spelar 2-2 så spelar inte taktiken så stor och det är inte meningen heller. Fokus ligger då mer på att hitta bra individuella lösningar än att utnyttja svagheter i motståndarnas spelsystem. Några riktlinjer finns dock att tänka på.

Sträva efter att bli det bollförande laget (spela anfallsspel). Om man använder målvakten och dennes spel med fötterna så får man ett numerärt överläge mot deras 2 forwards. Vi skall i denna situation kunna spela runt bollen mellan backar och målvakt och i rätt läge passa upp bollen till våra forwards på ett kontrollerat sätt.

I försvarsspelet blir det naturliga 1 mot 1- och 2 mot 2 situationer där vi strävar efter att återerövra bollen.

### 1-2-1 i anfall och försvar

Om motståndarna spelar 1-2-1 i försvar skall vi lätt kunna spela bort deras enda forward med våra backar och målvakt och komma rättvända in på motståndarnas planhalva (se figur till höger).

