

Så vill vi spela 7 mot 7

GFFs spelsystembeskrivning är grunden till hur vi vill spela men i detta dokument finns några förtydliganden och ytterligare detaljer.

Spelidé: Tempo, rörelse, passningsspel

- Fokus på att sätta press högt upp på planen både på träning och på match (undantag vissa övningar där man skall lära sig speluppbyggnad). Genom att lära sig detta på träning så blir vi bättre på att rulla bollen snabbt även på match.
- Arbeta på att få med hela laget i anfall och hela laget i försvar.
- Snabb igångsättning av spelet vid inkast, frispark och hörna.
- Snabba inkast, backar tar aldrig inkast utan detta är i första hand en uppgift för mittfältare och anfallare. Fortfarande gäller dock att man skall kasta framåt i första hand.
- Hörna:
 - Primärt alternativ: Kort hörna med snabb igångsättning.
 - Back-up: Vanlig hörna.
- Frispark egen planhalva:
 - Primärt alternativ: Kort frispark på egen planhalva. Uppmuntra det enkla korta alternativet, rulla igång spelet till en fri spelare nära eller t o m målvakt.
 - Back-up: Lyft bollen långt.
- Frispark offensiv planhalva:
 - Primärt alternativ: Slå snabba frisparkar på offensiv planhalva till fri spelare (det enkla alternativet, inga svåra passningar).
 - Back-up: Vanlig frispark, slå bollen på mål.

Spela upp som GFFs spelsystembeskrivning förespråkar d v s se till att backen inte hamnar nere i hörnan utan att backen har tre spelalternativ: mitt-mitt som möter, ytter-mitt som möter, hem till mv. Observera att backen på andra sidan måste täcka upp i mitten.

Ta med mv i spelet och spelarna skall inte vara rädda för att spela hemåt. Vi bör uppmuntra att spelarna ser mv som ett spelalternativ och ett sätt att vända spelet.



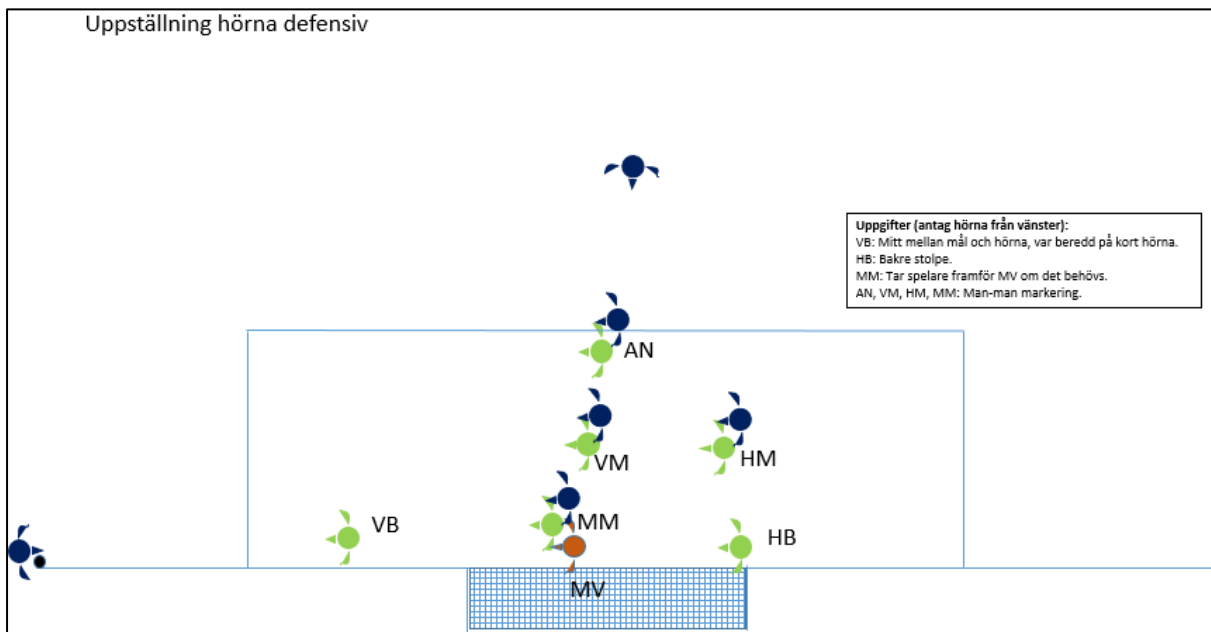
Avspel. ANF spelar av och spelare bollen bakåt till mittfält (d v s inte den klassiska varianten med två spelare vid mittpunkten).

Grunduppställning mur

- Tre spelare i muren vid defensiv frispark på egen planhalva.

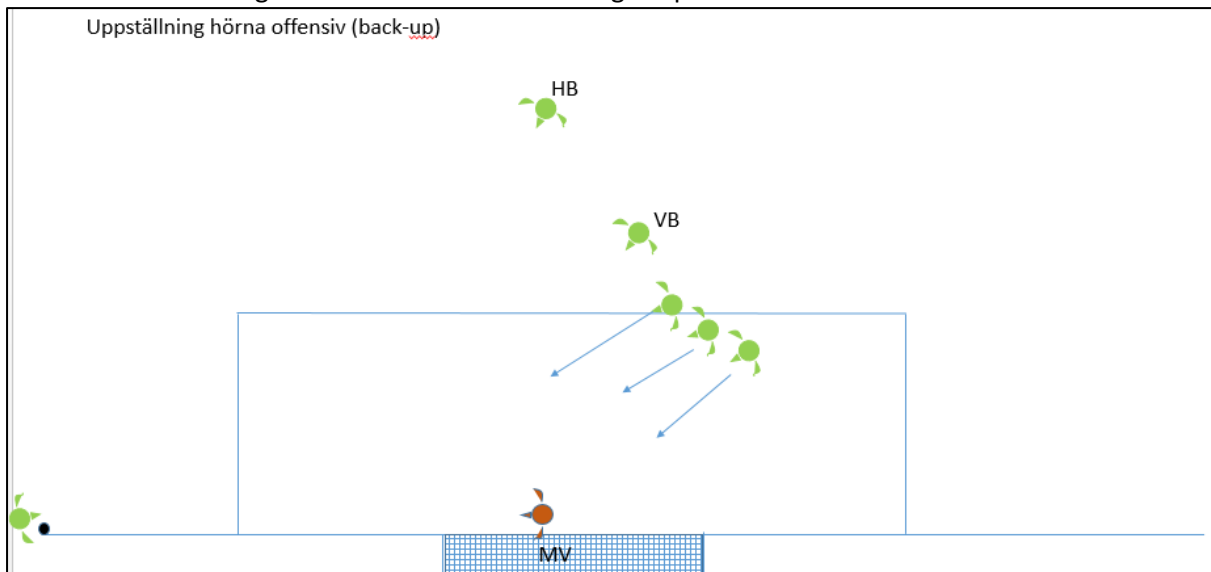
Uppställning vid hörna (försvarande)

- MV något närmare första stolpen än andra stolpen.
- En back mitt några meter framför stolpen mot hörnan som täcker kort hörna samt täcker hörna som slås mot främre stolpen.
- En back vid bakre stolpen.
- Alla övriga spelarna man-man markering i straffområdet. Mitt-mitt tar spelare som stör MV.



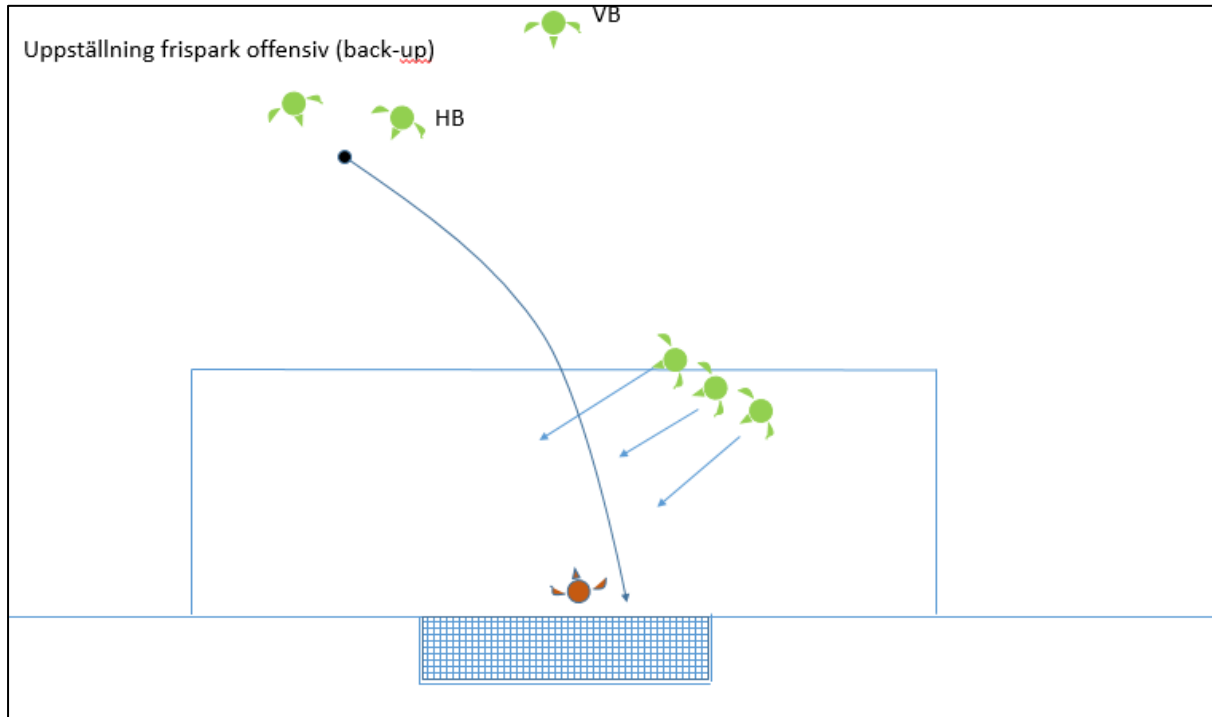
Hörna offensiv uppställning (back-up)

GFFs instruktioner säger att man inte skall ställa någon spelare som knuffar MV.



Frispark uppställning (back-up)

Ingen står och knör med MV utan vi ställer upp och löper in mot bollbanan (spelarna skall vara framme vid målet ungefär samtidigt som bollen). Styrning eller retur. GFFs instruktioner säger att man inte skall ställa någon spelare som knuffar MV.



Vi kör med flygande byten. Vi tror inte att spelarna orkar spela 20 min i sträck utan vi använder oss av flygande byten.

Målsättning: 10 barn tas ut per match