



Spelsystem Futsal Lekebergs IF F12/13

Säsongen 24/25

Försvarsspel

1-2-1 Zonförsvar

- Planen delas in i zoner där varje spelare ansvarar för att skydda sin yta.
- Spelarna försvarar zoner/ytor och ansvarar för att pressa/markera/täcka bort den motståndare som befinner sig i sin zon.
- Spelarna rör sig inom sina zoner beroende på var bollen är och hur motståndarna ställer upp sig.
- Alla spelare ska vara aktiva i försvarsspelet hela vägen hem till eget mål för att **inte** hamna situationer där vi blir numerärt underlägsna.

Budskap till spelare

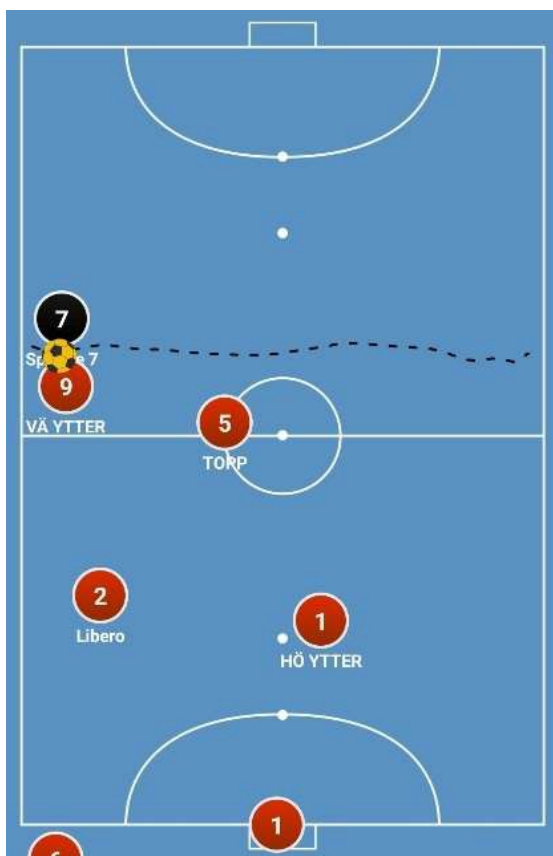
- Närmaste spelare sätter press, övriga stänger passningsvägar inom zonen man ansvarar för.
 - Viktigt att hålla laget kompakt och röra sig som en enhet (framåt, bakåt och i sidled) beroende på var bollen är, för att inte skapa luckor och möjligheter som motståndarna kan utnyttja.
 - Yttrarnas utgångsposition är längre in i banan än vid anfall för att krympa ytorna i mitten av planen då de flesta målchanserna uppstår där.
 - Då motståndarnas målvakt har bollen backar vi till retreatlinjen för att ge motståndarna en bra chans till speluppbyggnad.
 - Vi avvaktar med att pressa på andra halvan av motståndarnas planhalva vid igångsättning av spel från motståndarnas målvakt.
-



Försvarsspel

Lagförflyttning vid försvarsspel beroende på var bollen befinner sig i sidled

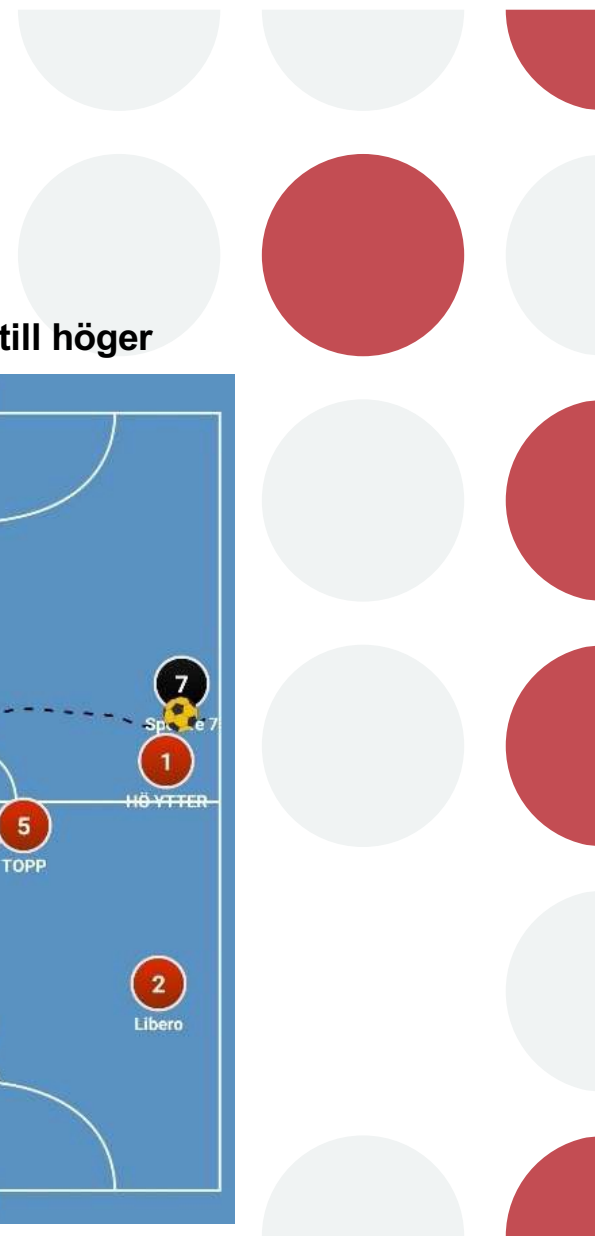
När bollen är till vänster



När bollen är i mitten



När bollen är till höger



Anfallsspel

1-2-1 med fokus på speluppbyggnad, spelbarhet och passningsspel

- Bygga upp vårt anfallsspel på eget passningsspel med fokus på att behålla bollen inom laget.
- Rörelse utan boll för att alltid göra oss spelbara i förhållande till boll och bollförare. Vi ska ej vara i passningsskugga.
- Vi möter bollen då vi blir passade till för att undvika att motståndarna läser spelet och bryter bollen.
- Sträva efter att bredda spelet och skapa ytor i mitten av planen och hålla spelavstånd mellan medspelarna, vi skapar då bättre möjligheter att göra sig spelbar och ta löpningar in i öppna ytor.

Målvakter

- När målvakt har boll, avvakta med att starta spelet till motståndarna backat bakom retreatlinjen.
- Starta spelet i första hand genom att rulla ut bollen till libero som är spelbar långt ner i banan. Längre utkast till spelare högre upp i banan är sista alternativet.
- Våga kliva upp i banan då bollen är på motståndarnas planhalva.
- Vara spelbar vid speluppbyggnad, var en aktiv passningsmöjlighet.



Anfallsspel

Libero

- Utgångspositionen är i mitten någon meter utanför streckade niometerslinjen.
- Vid spelastart från målvakt ska libero göra sig spelbar långt ner i planen. Starta rättvänd och ta med bollen i rörelse snett framåt mot mitten för att skapa passningsmöjligheter åt tre håll.
- Håll blicken högt och var lugn med bollen. Undvik att hamna i en stressad 1 mot 1 situation vid utspel eller uppstart av spel. Ha en plan, förflytta sig själv och bollen. Vänta inte in motståndarna.
- Försök slå säkra och hårda passningar.
- Följ med upp i banan men stanna några meter in på motståndarnas planhalva. Finns motståndare högt upp i banan ansvarar libero för att täcka av kontringsmöjligheter för den spelaren.
- Använd målvakten som passningsmöjlighet om det behövs.
- Är man trängd, slå bollen i första hand över sidlinjen och helst snett framåt, undvik passningar inåt i mitten av planen.



Anfallsspel

Yttrar

- Utgångspositionen då målvakt har bollen, när libero har bollen, eller vid avspark är full spelbredd och ca 1-2 meter bakom mittlinjen (på egen planhalva) vänd inåt i planen. Förflytta dig så snabbt som möjligt till utgångspositionen när spelet börjar om från egen målvakt.
- Fokus på att vara spelbar genom rörelser med tempoväxling utan boll för att skapa lucka till försvarande spelare och då skapa tid och ytor att röra sig i.
- När bollen är högt uppe på motståndarens planhalva på motsatt sida från där du spelar, se till att löpa med framåt och göra dig spelbar vid den bortre stolpen framför målet (sett från den sida där bollen är).
- Våga dribbla på offensiv planhalva då passningsalternativ saknas.



Anfallsspel

Topp

- Utgångspositionen när vi startar uppspel från målvakt är i närheten av mitten på motståndarnas planhalva.
- Fokus på att göra sig spelbar för yttrar och libero och samtidigt skapa speldjup i förhållande till medspelare och bollförare. Sidledsförflyttning med tempoväxlingar för att skapa luckor och ytor att löpa in i.
- ”Scanna” av läget innan passningen kommer. Om ingen försvarare är i närheten, vänd upp och utmana/skjut.
Om en försvarsspelare jagar i ryggen, ta emot bollen med sulan, täck bollen och passa ut till en av yttrarna eller tillbaka till libero.
- Om vår ena ytter får bollen rättvänd men under press, försök göra dig spelbar/ta en löpning på samma kant som yttern fast längre fram mot hörnet på planen. Är yttern redan långt fram i planen försök göra dig spelbar i straffområdet framför målet.
- Våga utmana och dribbla och skjuta om du kommer rättvänd på motståndarens planhalva.



Avspark/Inspark

Avspark

- Topp startar alltid spelet genom att spela bollen till libero eller ytter.

Inspark

- Inspark från vänster tar alltid ytter som spelar på vänster sida.
- Inspark från höger tar alltid ytter som spelar på höger sida.

Budskap till spelare vid inspark

- Försök skapa en bild och plan redan på väg till bollen var första passningen ska gå.
- Lägga ner bollen med handen och starta spelet ganska snabbt innan motståndarna hinner formera sig.
- Som spelare på planen vid inspark, möt bollen och är en motståndare och pressar i ryggen passa tillbaka bollen till den som slog insparken då den spelaren nu är rättvänd och troligtvis omarkerad.

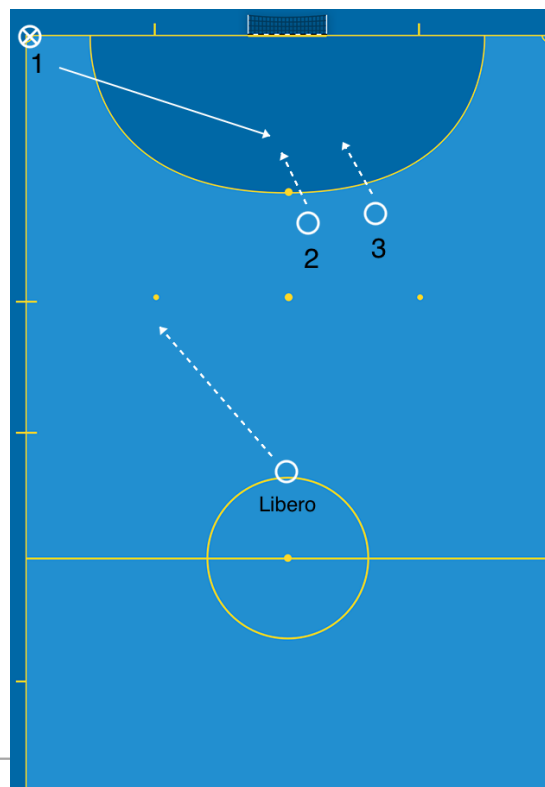


Hörnor

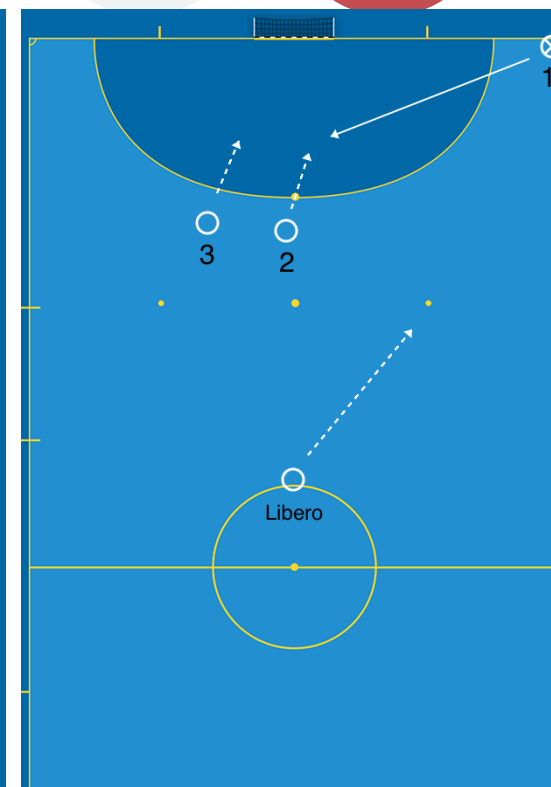
Offensiva hörnor

- Libero stannar några meter in på motståndarnas planhalva. Finns motståndare högt upp i banan ansvarar libero för att täcka av kontringsmöjligheter för den spelaren. Finns det möjlighet kan libero ta emot hörna, men ska då i möjligaste mån avsluta med skott med max två tillslag.
- Hörnor slås av topp eller ytter.
- Hörnor slås i möjligaste mån hårt i höjd mellan knän och midja strax utanför mitten av straffområdet mot mittlinjen.
- I övrigt ställer vi upp enligt bilder.
- Då hörnan slås ska spelare 3 och 4 springa in i straffområdet, 3 mot främre stolpen och 4 mot bakre stolpen. Kommer bollen enligt punkten ovan kommer vi rättvända med fart och goda möjligheter till avslut på ett tillslag.

Från vänster



Från höger



Frispark

- Närmaste spelare ställer sig direkt i vägen mellan bollen och målet.
 - Är frisparken på andra halvan av motståndarnas planhalva avsluta med direkt skott på mål.
 - I övriga fall startas spelet genom passning till medspelare.
-

