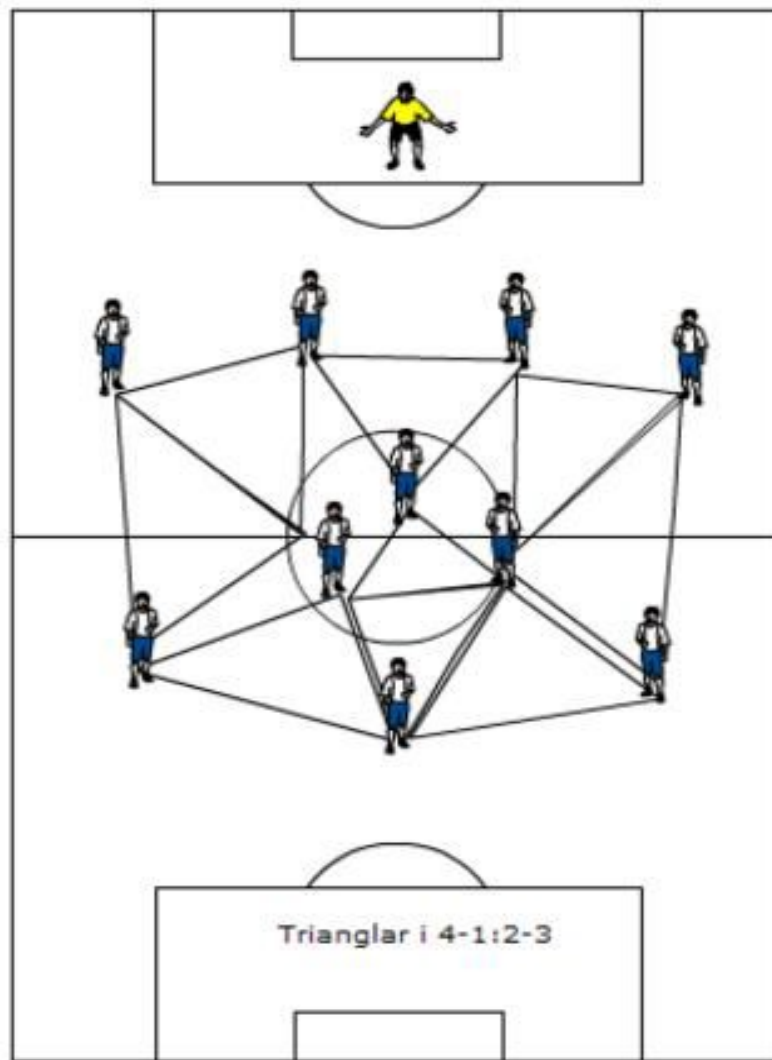


4-1-2-3

Hur spelar vi?

Varför ska vi spela
4-1-2-3?

För att skapa trianglar
och passningsalternativ
över hela planen!



Förklaringar och förkortningar

M = Målvakt

MB = Mittbackar, VMB = Vänster mittback, HMB = Höger mittback

YB = Ytterbackar, VB = Vänster ytterback, HB = Höger ytterback

DM = Mittmitt/Defensiv mittfältare

VM = Vänstermittfältare

HM = Högermittfältare

YF = Ytterforwards, VYF = Vänster ytterforward, HYF = Höger ytterforward

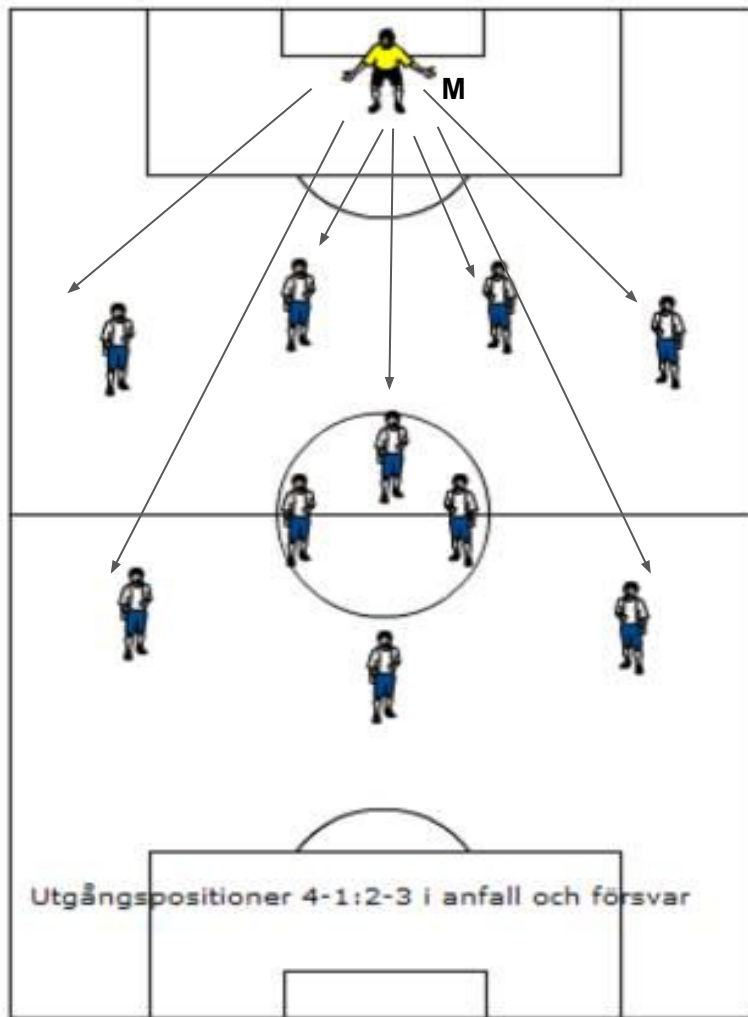
CF = Centerforward

Korridor = Kanterna av planen där det oftast finns lite mer plats och där man skall upp och ner som i en korridor.

Raka streck = Spelarna som skall "sitta ihop" av osynliga rep.

Pilar = Alternativ på vart bollen skall flyttas eller passas.

Målvakt



Målvaktens viktigaste roll kommer alltid vara att försöka att rädda skott och avstyra anfall!

Målvakten går ut från sitt målområde när vi äger bollen och står mellan straffområdet och backlinjen för att kunna hjälpa till att avstyra långa bollar från anfallande lag.

Vid inspark så skall det finnas alternativ, kort till mittback i straffområdet, rak boll till DM, ut till YB eller längre boll till YF. Kommunicera innan du slår passen!

Målvakten ser stor del av planen och kan därför hjälpa laget genom att kommunicera, skrik!

Mittback



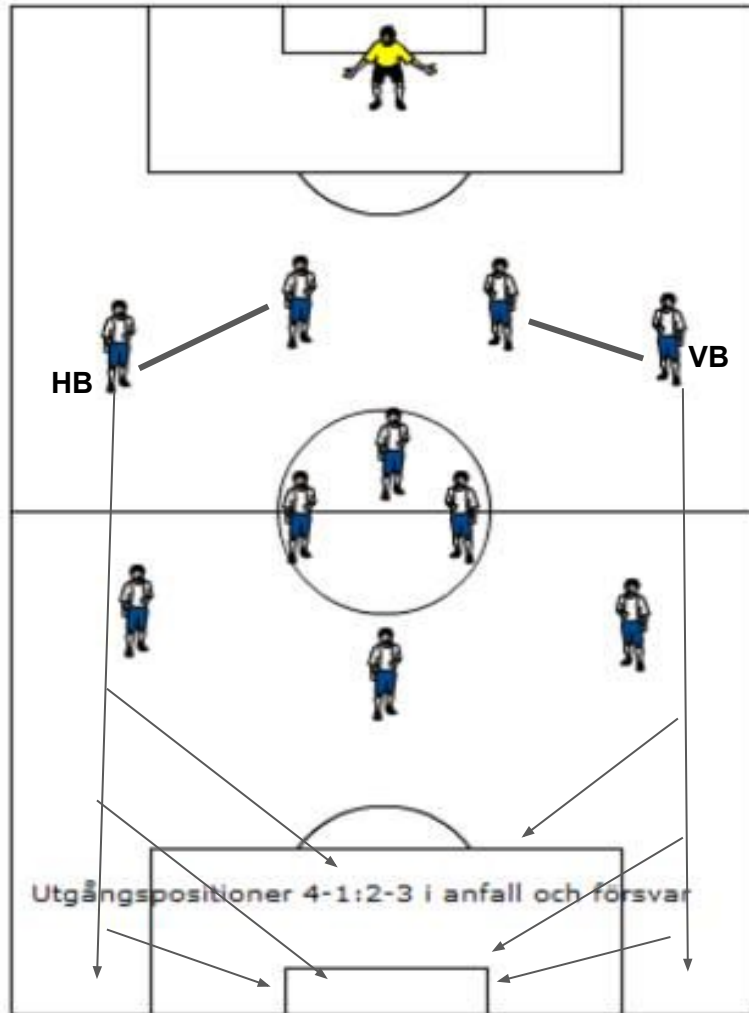
Mittbackarna är dom centrala försvararna!

Dom jobbar tillsammans med att lyfta och falla med sin backlinje, det är dom som håller offsidelinjen och behöver prata och visa med kroppen hur backlinjen skall stå.

Vid anfall/inspark så försöker dom antingen spela ut till ytterback i korridor, längre boll till ytterforward eller använder sig av sina mittfältare som behöver visa sig och vilja ha boll.

Det är någon av mittbackarna som sätter igång vid frispark eller offside på egen planhalva ifall inte målvakt vill lyfta långt.

Ytterbackar



Ytterbackens utgångsposition i försvar är antingen snett framåt till höger eller vänster om mittbackarna. Detta för att inte upphäva offside.

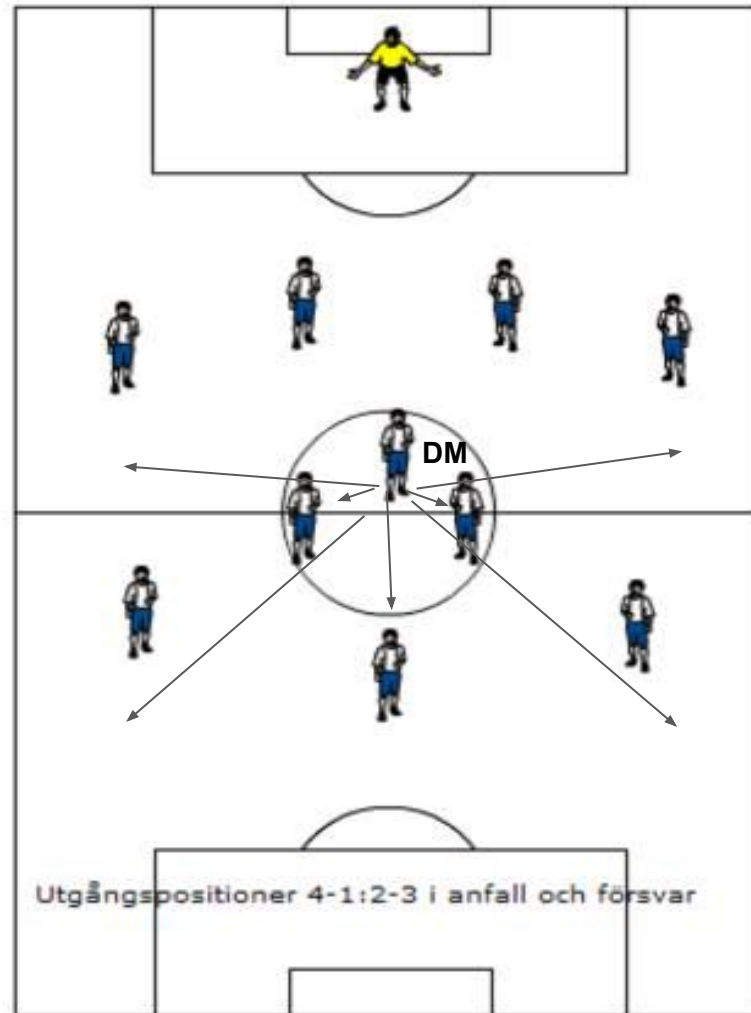
Ytterbackarna samarbetar i försvar främst med närmsta mittback och målvakten. För att inte ha för stor yta i sin yttre korridor att försvara behöver ytterback hjälp av ytterforward.

I anfall så skall ytterbackarna trycka upp på sin kant och fokusera på att slå inlägg eller instick till forwards.

Ytterback tar inkast på sin sida.

Man behöver springa upp och ner i sin yttre korridor!

Mittmitt eller Defensiv mittfältare



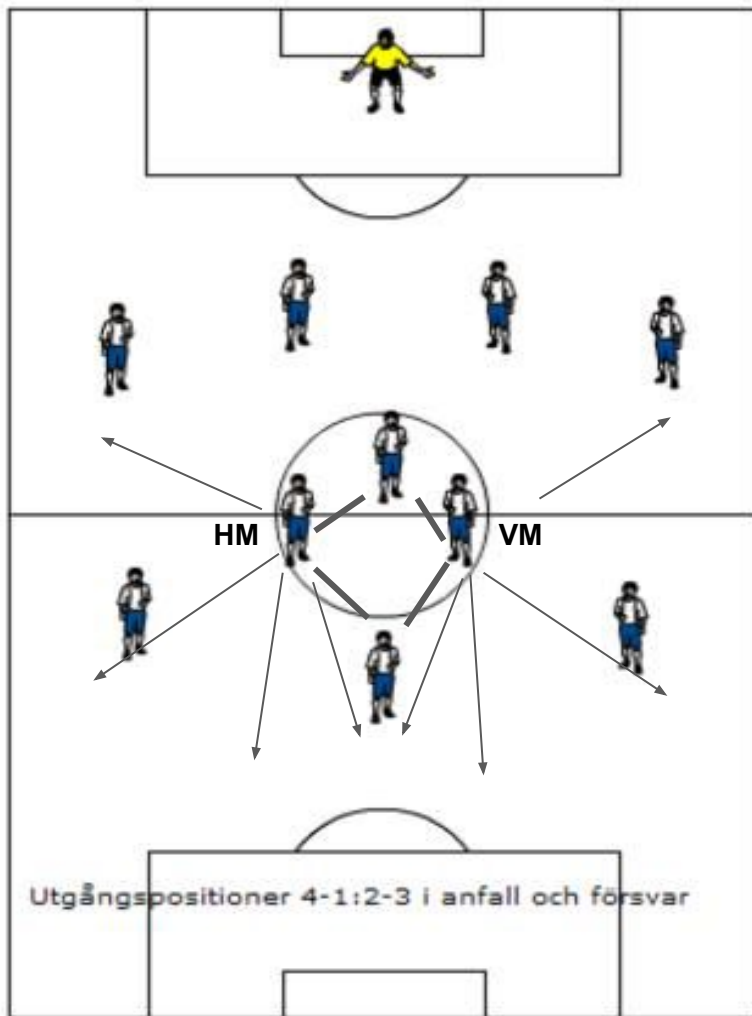
Mittmitt eller defensiv mittfältare som man kan kalla det är spindeln i nätet i mitten av plan. Mittmitt skall ha sin utgångsposition framför mittbackarna.

Det är hon som skall styra dom andra mittfältarna när dom skall flytta över i försvar och göra sig spelbar för målvakt/mittback för att kunna leverera passrar framåt.

När mittmitt får bollen skall hon ha flera alternativ att passa/spela bollen. Till mittfältarna, till ytterback eller ytterforwards i korridor eller instick/ väggspel med central forward.

Mittmitt tar frisparkar på offensiv halva ifall man inte vill lyfta långt med en mittback och straffar.

Vänster och höger mittfältare

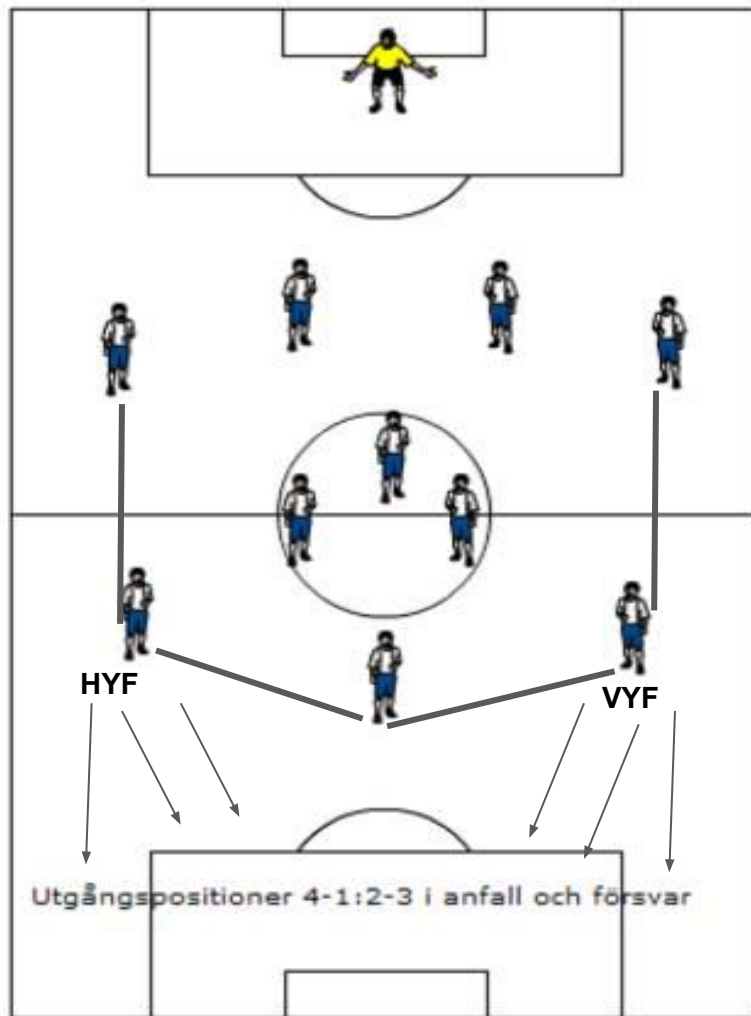


Vänster/höger mittfältare arbetar snett framför mittmitt och snett bakom CF och dom fyra spelarna bildar en diamant. VM/HM skall i försvarsspelet täcka upp i mitten av planen främst i samarbete med sina andra mittfältare för att inte skapa för stora ytor för motståndarna.

I både försvar och anfall så skall dom inte komma ut i korridor för där skall YB och YF hålla till.

Anfallsmässigt så skall dom alltid göra sig spelbara för att kunna driva bollen framåt, passa ut till YB och YF, spela instick till CF eller gå på skott själva. YM tar hörnor på sin sida, variera korta och långa hörnor.

Vänster och höger ytterforward



YF spelar högt uppe på plan men snett bakom CF. YF & CF spelar anfall i plogformation. I anfall skall dom göra sig spelbara från både för att kunna spelas kort med men och med att få längre bollar till sig. Det är viktigt att YF är på sin kant i anfall för att inte tappa spelbredd. Med boll skall YF ha alternativ att använda sig av YB, bryta in i straffområdet och gå på avslut, instick till CF eller pass snett bakåt till VHM som följer med i anfallen.

I försvar blir YF mer en del av mittfältet och blir en yttre yttermittfältare och hjälper YB på sin kant för att försvara sin korridor. Vid inspark hos motståndarna skall YF inte jaga först utan hålla markering på sin kant.

Central forward



CF är spetsen i anfallet och den spelare som skall befinna sig högst upp vid anfall och försvar.

CF skall i anfall fokusera på att löpa rakt mot mål och göra sig fri för långt uppspel, instick eller inlägg från kanten.

CF kan också fungera som en väggspelare med någon av mittfältarna för att kunna lyfta upp laget i anfall.

CF är den som skall pressa först vid inspark, spelar ingen roll ifall dom passar ut bollen till en kant eller rak boll.

Anfall

I anfall vill få med oss så många spelare som möjligt. Vi vill trycka upp hela laget från M fram till CF. Vi vill variera med att attackera på båda kanterna med tidiga och sena inlägg från främst YB och ha folk inne i boxen, långa bollar på forwards och även använda oss av mittfältare för skott eller instick i straffområdet.

Variera med att spela korta passningar och längre passningar när vi startar anfall från egna målet.

Försvar

I försvar vill vi ha ett försvar som jobbar från CF ner till M. Vi vill hålla laget högt och vi vill ha våra tre mittfältare centralt i planen för att inte släppa igenom anfallande lag där. YF måste droppa ner och bli mer av yttermittfältare i försvarsspelet och vi blir då mer likt en 4-5-1 uppställning. MB styr sin 4 backslinje och ser till att YB inte står bakom deras offsidelinje.

Vi skall spela något som kallas för zon och man-man försvar. Alltså vi försvarar i den zonen (delen av plan) vi spelar på och där ta markering på närmaste spelare.

Vi håller rygg på spelare vi har markering på, vi står inte vid sidan av dom eller framför dom.

Värt att upprepa!

Vi spelar som vanligt som ett helt lag och när vi anfaller så anfaller hela laget och när vi försvarar så försvarar vi som ett helt lag!

För att kunna anfalla och försvara tillsammans så måste man kommunicera och kommunicera på ett bra sätt.

Vi respekterar varandra, motståndare och domare! Även ifall domaren missar saker så kan vi ledare se saker och ta av er spelare för att kyla ner er eller prata med er.

Det är vi ledare som bestämmer uppställning och byten, ni fokuserar på att spela!

Ifall man skulle bli arg, ledsen eller sur under match så går man av plan och undan från resten av bänken och tar den tiden man behöver för sig själv och vi ledare pratar med er inte lagkamrater just då utan dom fokuserar på matchen.

Vi ledare ger instruktioner från bänken ifall det behövs, inte spelare på bänken. Spelare på bänken peppar bara!

Kämpa, passa, pressa, prata!

Och för i helskotta ha skoj!!!! :)