

Hemmalag



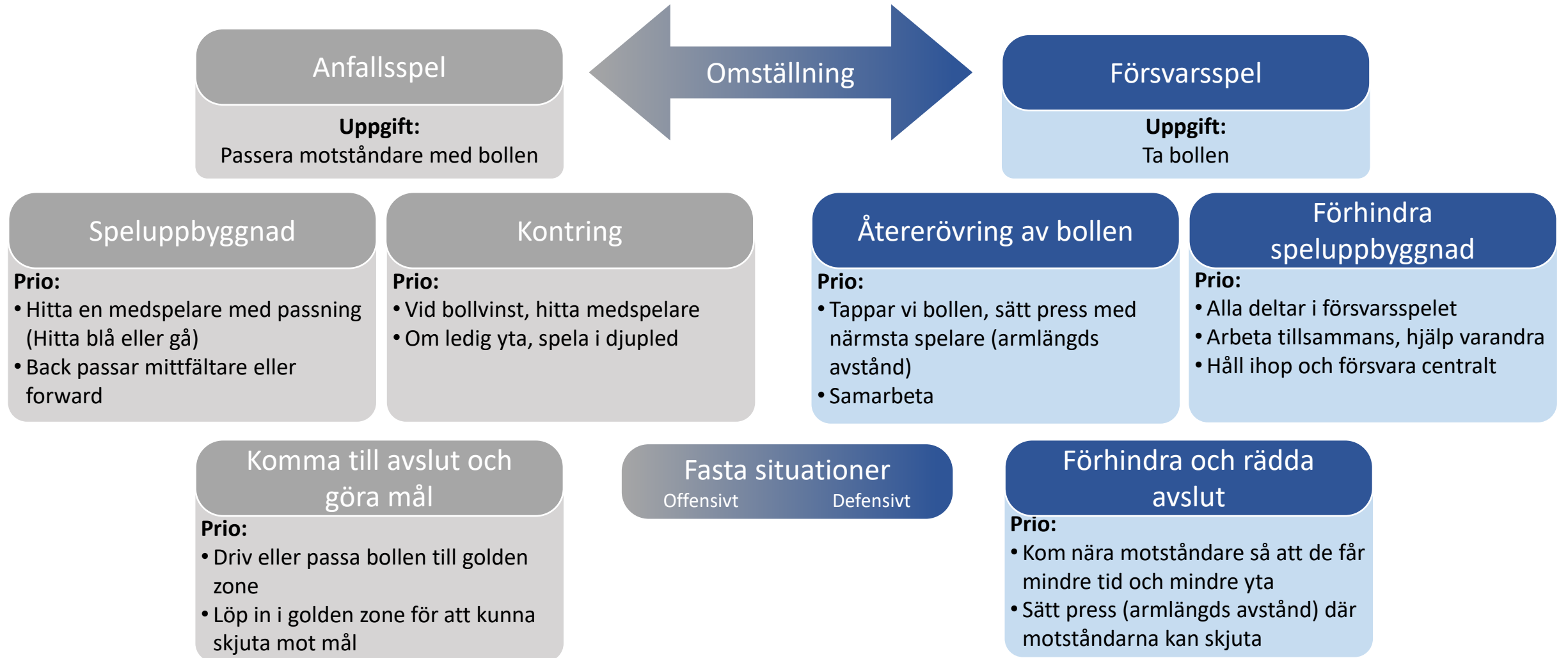
Bortalag



Arena

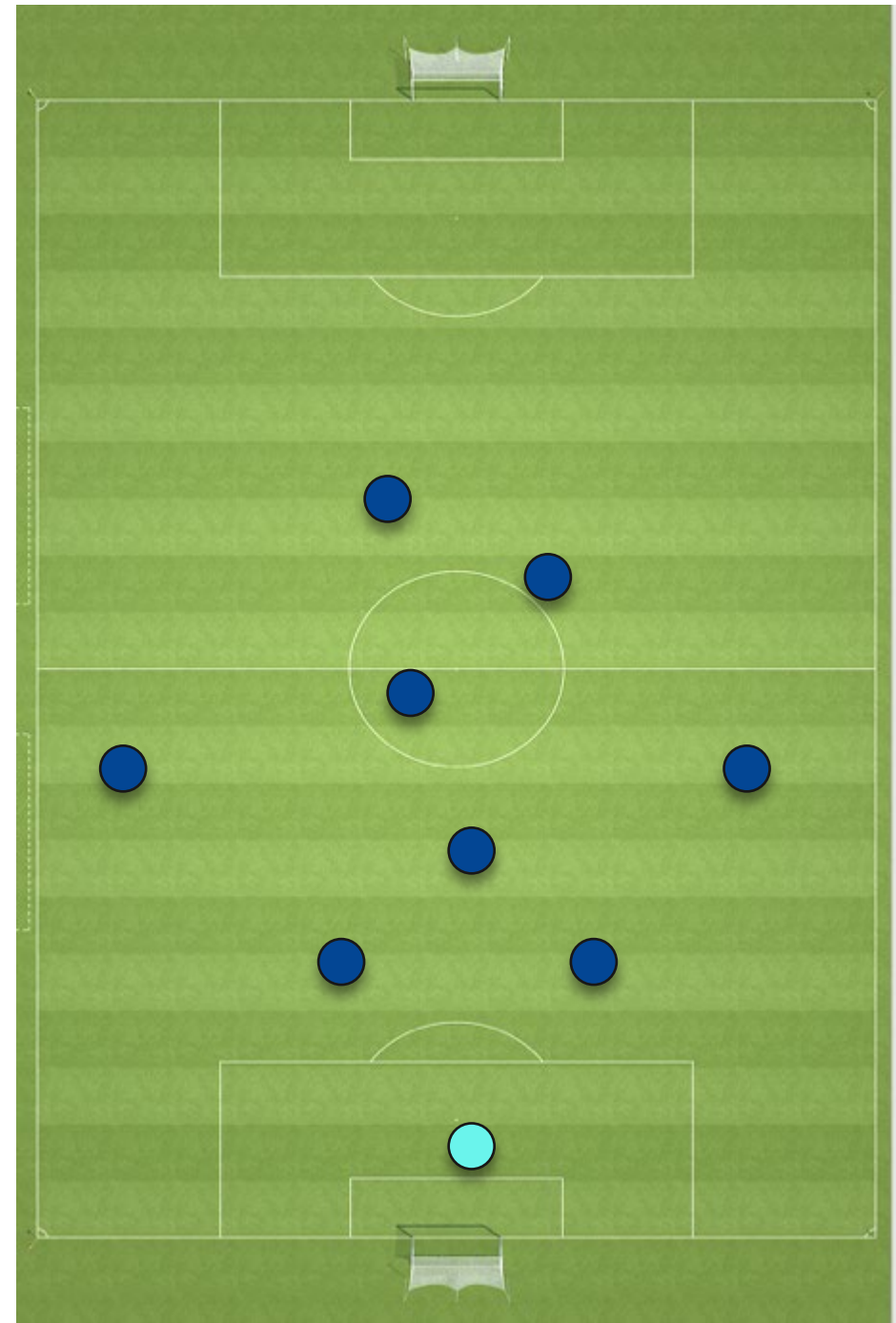
Kumla IP, Lördag 15 februari 2025

Arbetsätt



Mariebergs IK F2012

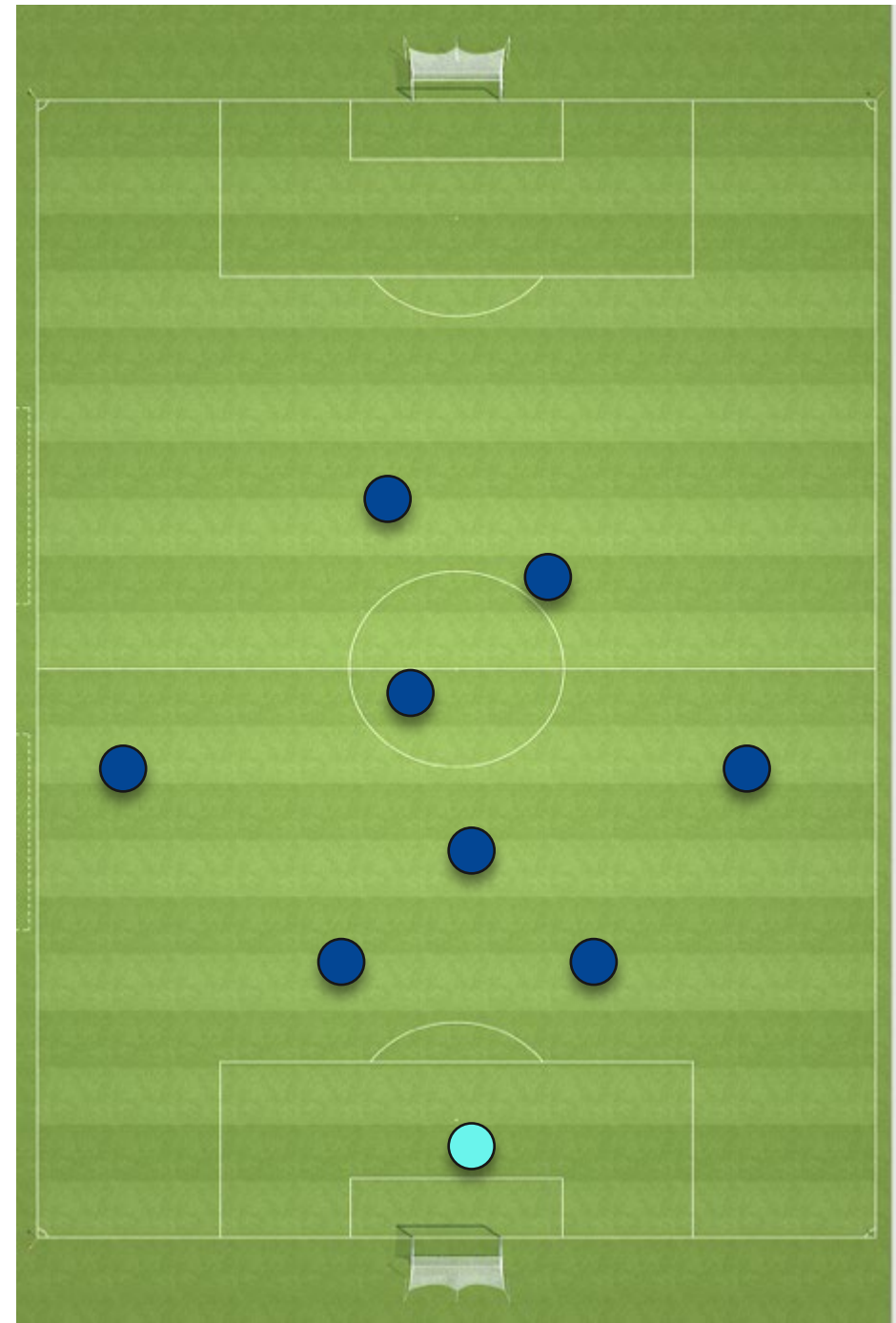
- Formation: 1-2-4-2
- Målvakt
- 2 backar (samarbetar, håller ihop)
- 4 mittfältare (yttermittfältare, defensiv och offensiv mittfältare, alla samarbetar)
- 2 forwards (samarbetar)



Spelares uppgifter

Målvakt: Ligg långt ut. Prata mycket och hjälp/styr dina lagkamrater. Delta som passningsalternativ (speldjup, spelvändning). Kom ut och skär av vinklar. Rädda bollen.

Backar: Arbeta tillsammans (ganska nära). Om en sätter press är den andra nära bakom (understöd). Försvara centralt. Nära eget mål, försvara golden zone. Låt inte motståndarna skjuta. Var rädd om bollen (spela till en blå). Ibland våga gå framåt.

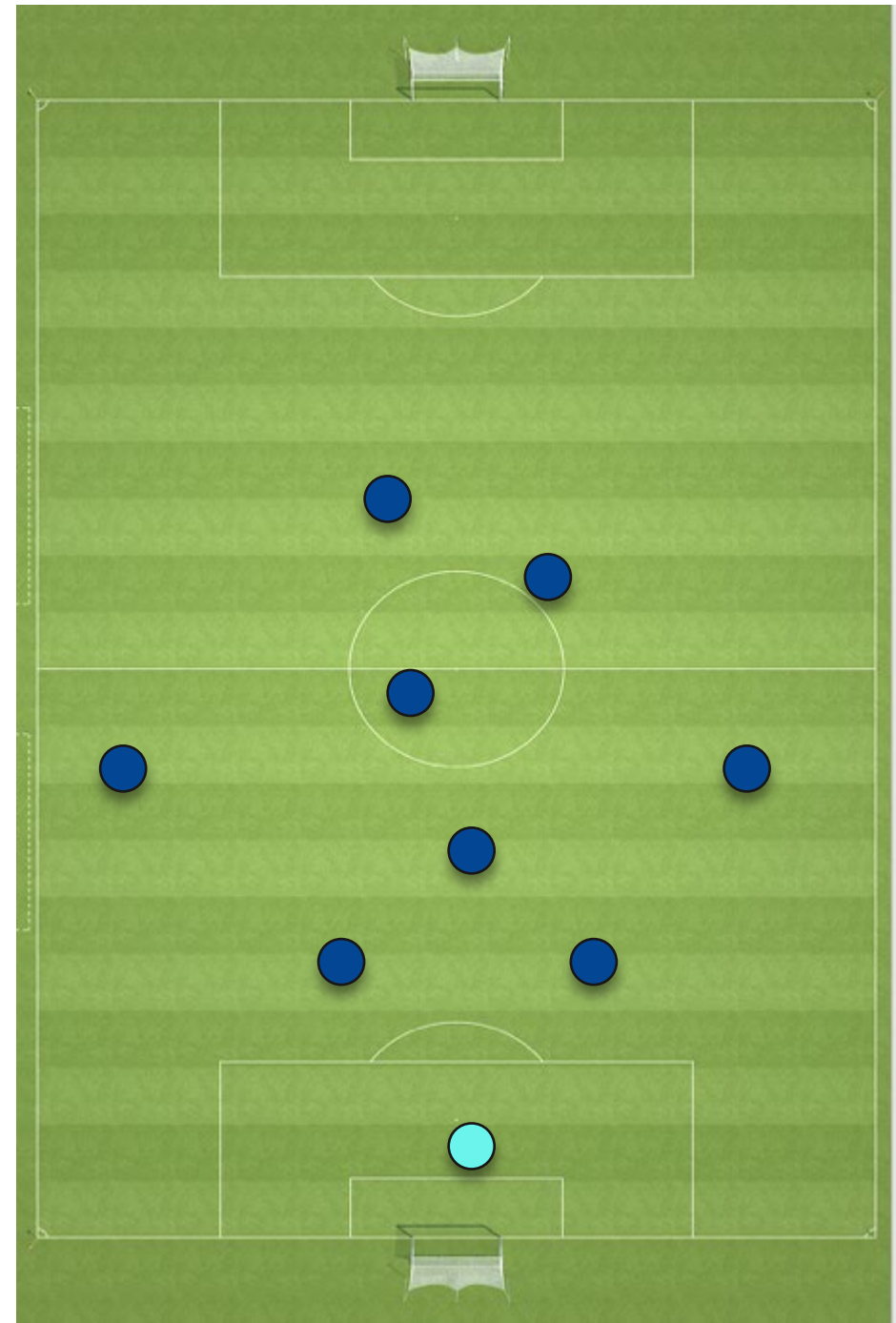


Spelares uppgifter

Forwards: arbeta tillsammans och hjälp varandra. Ligg nära i anfall och försvar. Ta er in i golden zone. Våga försöka göra mål. Delta i försvarsspelet.

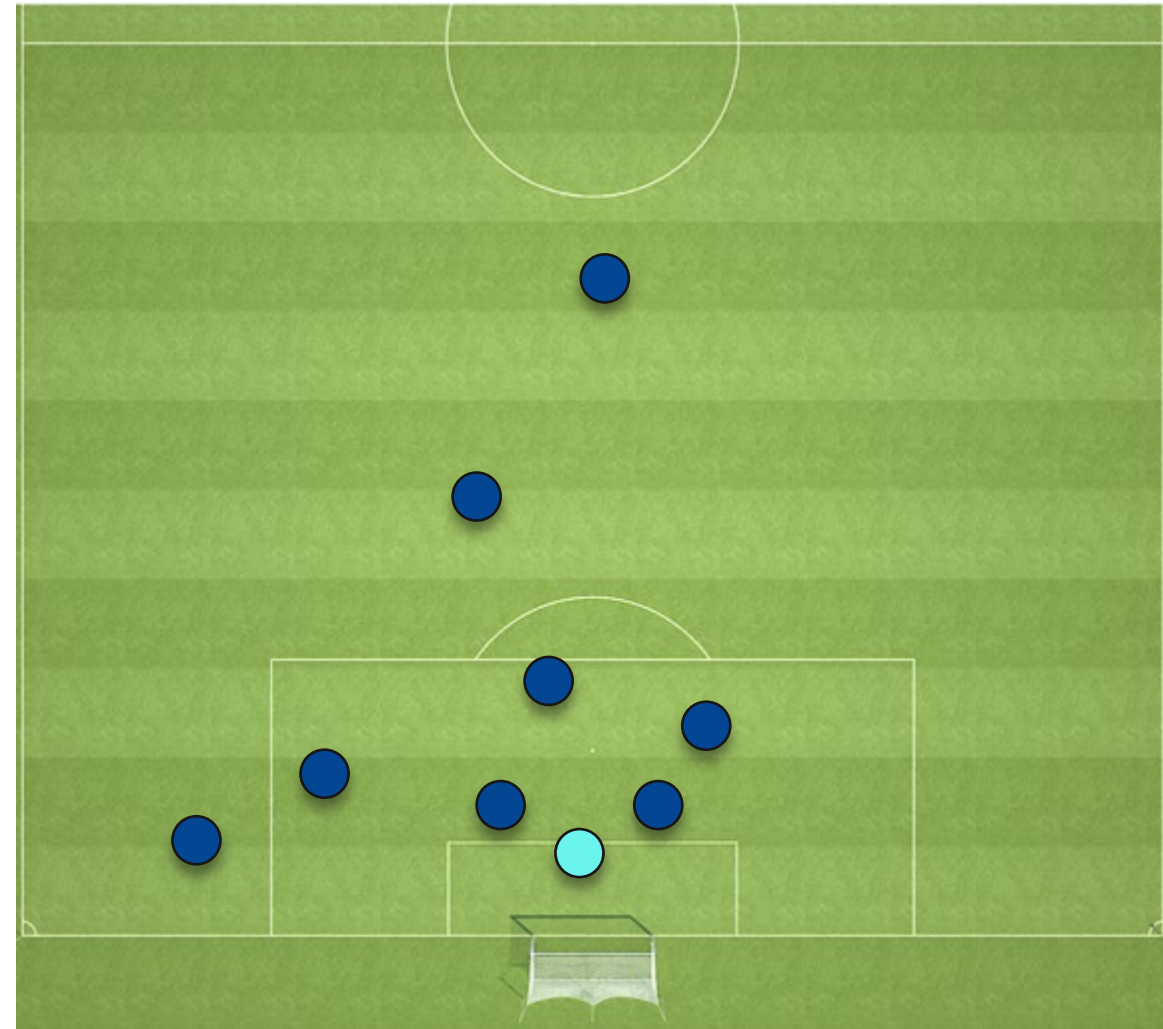
Yttermittfält: arbeta över stor del av planen (uppåt, hemåt, inåt), ansvar för spelbredd när vi har bollen, komma in/ner och hjälpa till när motståndarna har bollen. Våga gå på kanten/skära in mot mål. Fart och mod!

Innermittfält: en defensiv, en offensiv. Viktigt med spelbarhet och spelavstånd (visa er i olika ytor). Våga gå framåt (driva eller passa). I anfallsspel, löp in i golden zone. I försvarsspel, löp hem och försvara i golden zone.



Försvvarsspel

- Backar: försvara central
- Mittfält: jobba hem och försvara
 - Ytter: försvara korridor på bollsida, försvara centralt på icke bollsida
 - Innermittfält: ge understöd till ytter och försvara centralt
- Forwards: försvara centralt
- Alla deltar i försvarsspel
- Viktigast att förhindra skott mot mål
 - Var kan skott komma? Stoppa skott där!

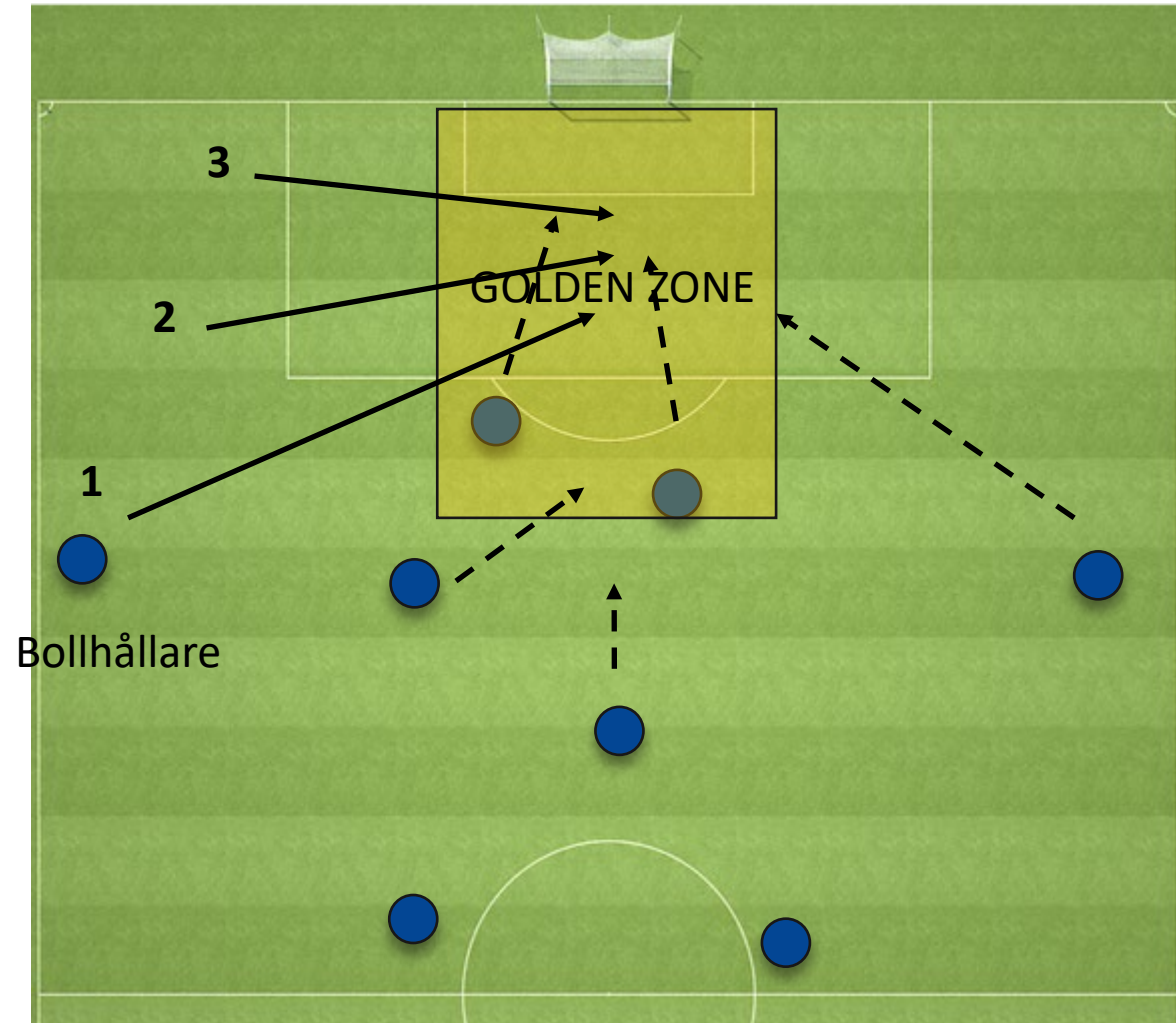
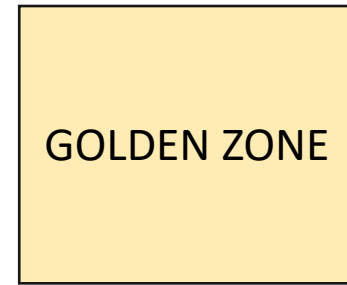


Anfallsspel

- Passning 
- Löpningar 

Yttermittfältare (alternativ)

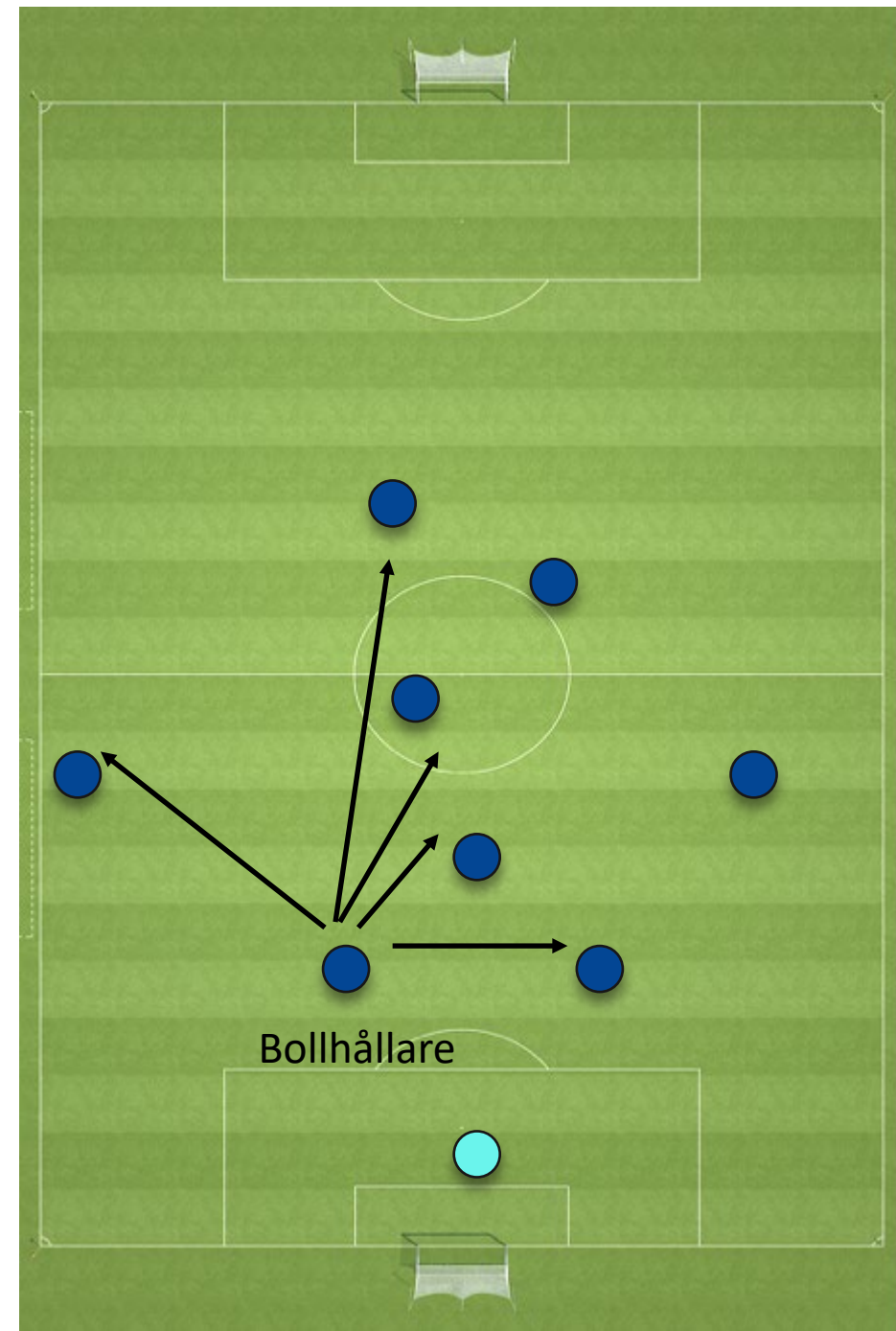
1. Tidigt inspel till golden zone
2. Driv inåt, sätt passning till golden zone
Våga ta eget skott!
3. Driv ner till kortlinjen, sätt passning till golden zone (cut-back)



Dagens match: 3 punkter

1. Speluppbyggnad

- Bollhållare
Hitta medspelare med passning
(många olika alternativ)
- Medspelare (rörelse, snack)
 - Spelbarhet
 - Spelbredd
 - Speldjup
 - Spelavstånd

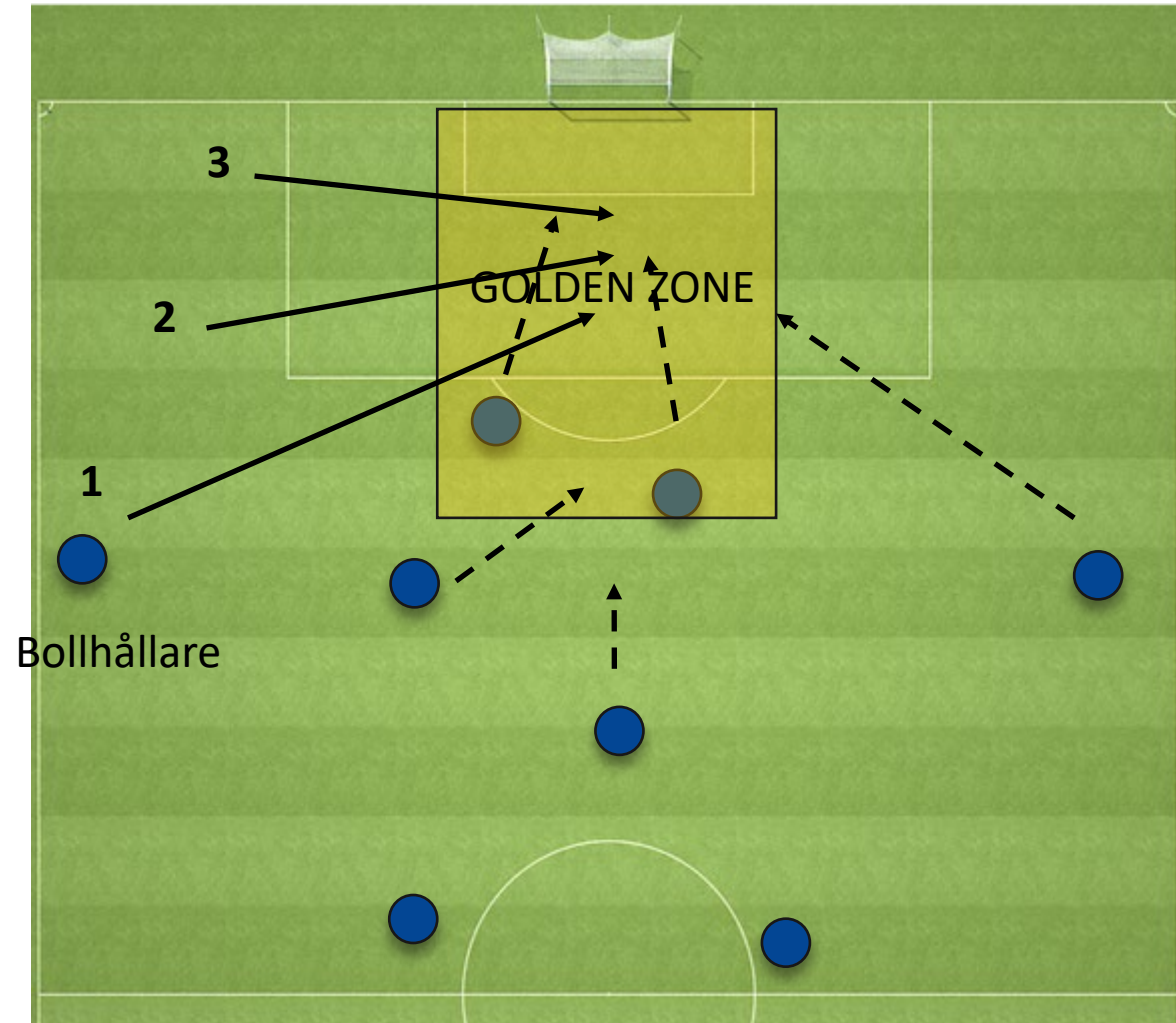


Dagens match: 3 punkter

2. Komma till avslut och göra mål

Yttermittfältare (fart och mod)

- Eget avslut (våga skjut!)
- Passning till golden zone
 - Tidigt inspel
 - Driv in och passa
 - Driv ner och passa



Dagens match: 3 punkter

3. Försvarsspel (Vinna boll)

- Förhindra speluppbyggnad
 - Förhindra och rädda avslut
-
- Arbeta tillsammans, håll ihop
 - Förhindra skott mot mål
 - Var kan skott komma? Stoppa skott där!

