

# Växel 1 (4-4-2)

11vs11

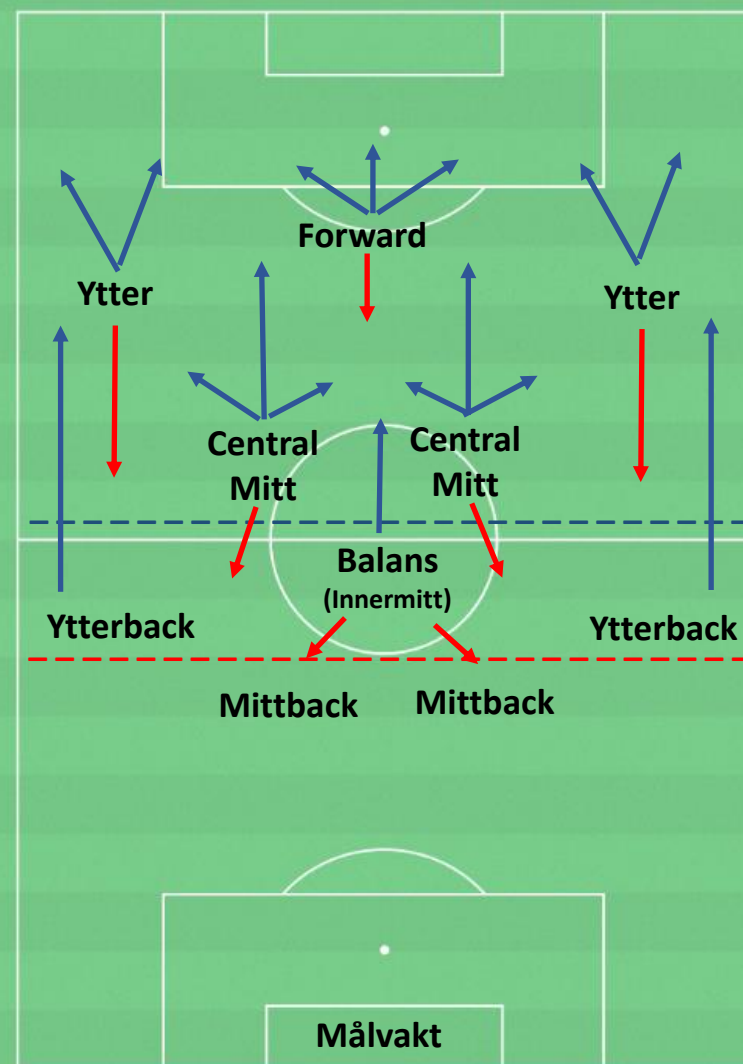
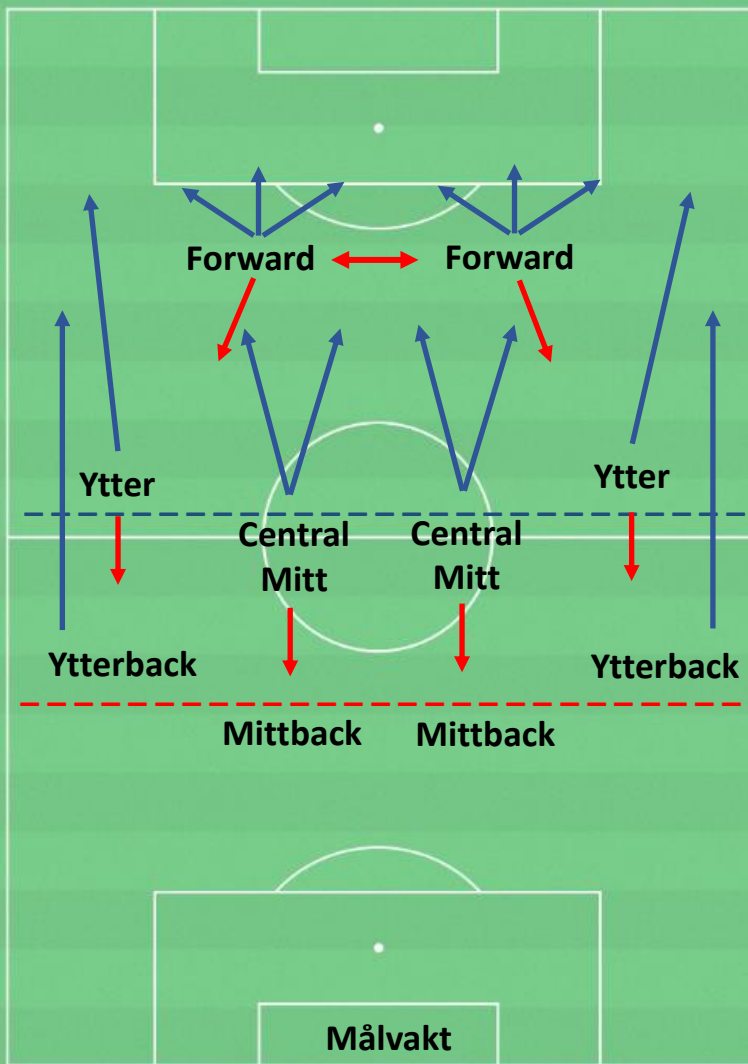
# Växel 2 (4-2-3-1)

11vs11

# Växel 3 (4-3-3)



F06-09



### HUR Växlar vi upp?

- 1:an till 2:an = CM blir Balans. Yttrar UPP, 1 FW = OCM.
- 2:an till 3:an = **Minus** 1 Balans, **Plus** 1 OCM, Yttrar UPP

### Växla upp till VÄXEL 2

- OCM på den sida där bollen är. Triangel med Balans.
- Balans = Sida vid Sida i Försvar. En tar djup i antall.
- Lagom avstånd mellan varandra över hela planen

### Växla upp till VÄXEL 3

- Balans hittar rätt avstånd mellan Cent Mitt. & Mittbackar
- Alla offensiva spelare måste jobba hem för att återta boll
- FEM korridorer i anfall – TRE korridorer i försvar

# 9vs9 & 11vs11 Målvakt



F06-09

## Inspark - Utspark - Utkast - Hörna

**Sätt igång inspark snabbt** innan motståndarna hinner markera.

**Inspark:** Om backar är markerade. Sträva efter lång boll till ytter.

**Stort Nej vid Inspark:** Undvik lång boll in i mitten av planen!

**Utspark:** Samma som inspark men här funkar lång boll till forward.

**"Handbollsutspark"** = Om möjligt snabb utspark till ytter/forward.

**Utkast:** Sätt igång snabbt om det finns fria ytterbackar eller yttrar.

**Hörna:** Styr vem som markerar spelare som inte är markerade.

## Samspel med utespelare

Var delaktig i att spela runt i backlinjen **som en extra utspelare**.

**Våga lämna målet** – både för att stoppa anfall och hjälpa backar.

När bollen är på andra planhalvan – lämna målet för bästa placering.

## Viktiga egenskaper

Reaktionsförmåga/Reflex.

Modig och först på bollen.

Tar snabba beslut.

## 9vs9 & 11vs11 Inspark 2.0



F06/07

### Insparks 1-2-3

- 1 – Målvakt till Mittback
- 2 – Mittback till Ytterback
- 3 – Ytterback till Ytter, Balans el. Forward

Använd gärna målvakten som en extra utspelare men undvik att krångla till det



### Våra grunder i Inspark 2.0

1. Målvakt spelar till någon av mittbackarna – som är placerade inne i straffområdet ungefär som på bilden.
2. Spelet är igång **NÄR** någon mittback **rör** bollen (eller när bollen är **utanför** straffområdet).
3. **Boll till höger eller vänster** = Ytterbacken gör sig spelbar. Centralt Mitt/Balans rör sig mot bollen.
4. Yttrar gör sig redo att få bollen i nästa steg. **Mittbackar redo att få tillbaka bollen** och trycker upp laget

## Uppställning Hörna (11vs11)

*Positionerna är "grundregel". Byt gärna positioner så att det känns rätt med de som är på planen just då.*

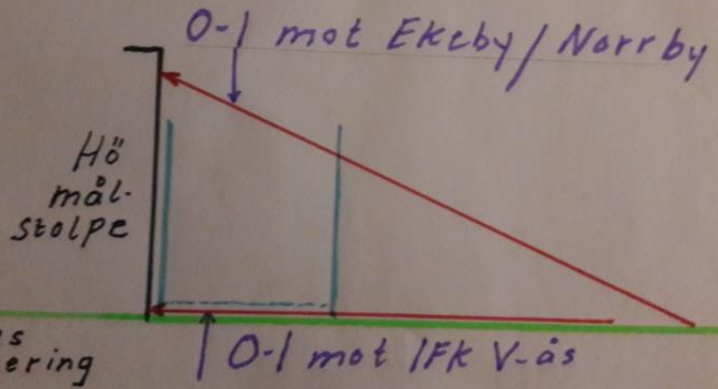


# 9vs9 & 11vs11 Målvakt – Sunes skisser



F06-09

Spela Mv!!  
Lämna Mv-linjen!!



## Lämna mål-linjen!

Ändra position löpande för att vara rätt placerad.  
**Kom ut från målet** för att skärma av vinkeln.  
När motståndare med skottläge tar emot boll – direkt fram för att skärma av skottytan.

De som inte är i muren markerar bakom.  
Balansspelare & Mittbackar i triangel.

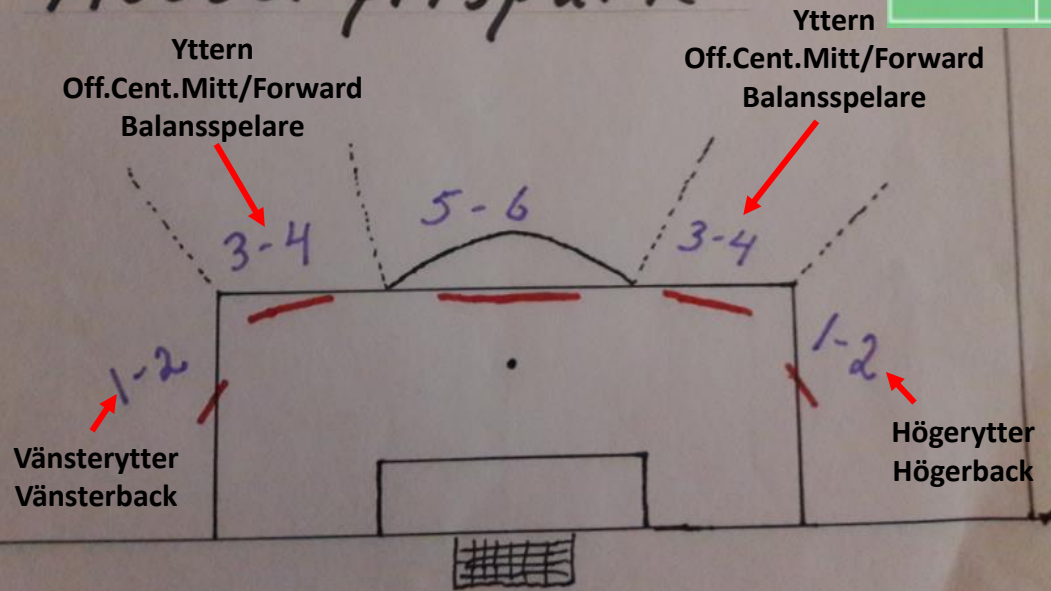


## Domarsignal - Frispark

Hand rakt fram = **Direkt frispark** = Får skjuta **direkt**.  
Hand rakt upp = **Indirekt frispark** = **Måste** passa  
Två händer fram = **Fördel** = Spela vidare

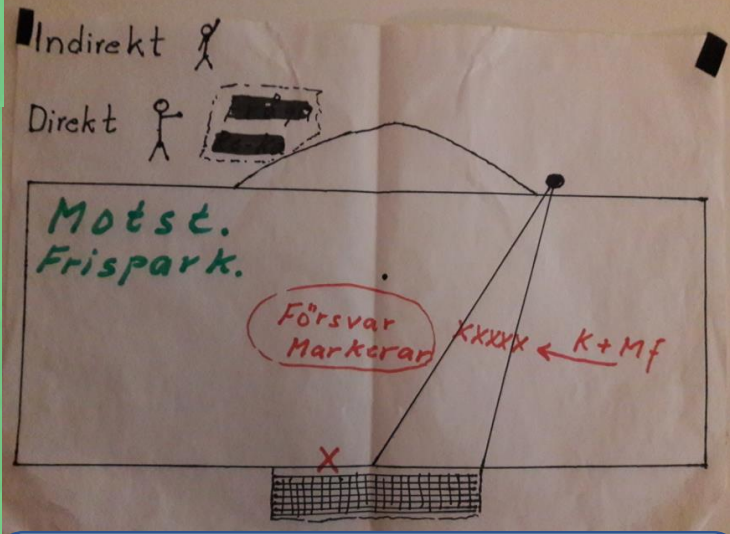


## Motst. frispark



## Antal i muren

- 1 – Yttern
  - 2 – Cent. Off. Mitt.
  - 3 – Forward
  - 4 – Ena Balans
  - 5 – Andra Yttern
  - 6 – Andra Balans
- ( i 9vs9 – En mittback)



## Mur vid frispark

Bygg muren så att den täcker ena sidan.  
Täck själv andra sidan och leta fri sikt.

## Beslut & Aktioner

Med boll: Passa – Driva – Utmana

Utan boll: Ge bollhållare alternativ.

Position: Spelbara i alla 5 korridor.

Försvar: Alla i 3 korridor runt boll.

# 11vs11 Mittback (4-4-2 / 4-2-3-1 / 4-3-3)



F06-09

## Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- Vägval: När rensa – när spela säkra passningar.
- Vägval i försvar: **Bryta** (ta bollen) eller **Täcka** (dra ner på tempot).
- Sträva spela **fria spelare** i backlinje, **balansspelare** eller **ytrar**.
- **Zon-försvar** (ej i 9vs9) = hitta spelavstånd med övriga backar.
- Hitta rätt med innermitt (Spelavstånd/Spelbredd/Speldjup).
- Boll i backlinje = **Hitta fri spelyta & Våga spela runt i backlinjen**.
- **Tryck upp laget** när vi får bollen.
- **Räkna i försvar/Var på rätt sida (+1 fler än de som anfaller)**
- **Hjälp domaren vinka om offside.** Prata mkt med lagspelare.



Bollen är oftast DIN!



Ropa – "Börja om" när du ser att det inte går att komma fram.

## Sju Mittbacksprinciper 2022

- 1) **Spelvändning** = Byt sida och gör det likt ett V.
- 2) **Gummiband** – Lagom avstånd med övriga backar.
- 3) **Inspark 2.0 + 1,2,3** – Rättvänd i straffområdet.
- 4) **Alltid spelbar efter pass** – var med i speluppbyggnad.
- 5) **Företräde för rättvänd** = Bollen är oftast DIN.
- 6) **Hörnor/inlägg** = Först på bollen både på mark/luft-
- 7) **Hellre för hård pass än för lös** på egen planhalva.

## Viktiga egenskaper

Brytningssäker.

Placera sig rätt & tuff i närkamper.

Ta rätt beslut under press.

## Taktik/Spelsystem/Att tänka på, del 2

**Bryta eller täcka** – finns understöd bakom?

Ska ytterback Bryta eller täcka? – **ge** understöd!

**Rätt avstånd mellan backar / Täck linjer i straffomr.**

**Snabb press** på felvänd spelare (ge dem inte tid)

Växel 1 (4-4-2)

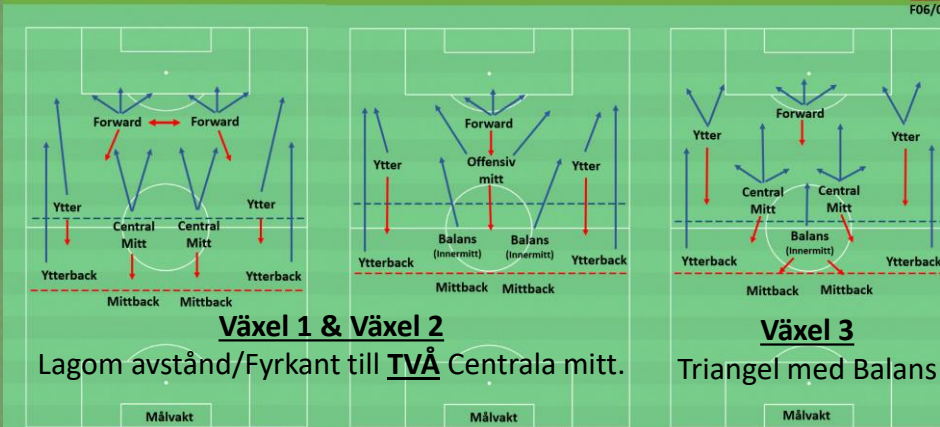
11vs11

Växel 2 (4-2-3-1)

11vs11

Växel 3 (4-3-3)

F06/07



### Växel 1 & Växel 2

Lagom avstånd/Fyrkant till **TVÅ** Centrala mitt.

### Växel 3

Triangel med Balans

Driv gärna bollen framåt centralt

Täpp till med hjälp av **Gummibandsförsvar**



## Spelets fyra S

Spelbarhet

Speldjup

Spelbredd

Spelavstånd

Leta/Hitta spelytor

## Uppspelsfasen

Säkra passningar (**blått**), ibland lång boll till forward (vit)

**Undvik chansartade passningar** in i mitten...

...men känns de rätt **slå dem ändå (röd linje)**.

**Lagom spelavstånd** med andra mittbacken (ej för nära)

**Våga spela runt i backlinjen** och **hem till målvakt vid press...**

...hitta då direkt **ny spelyta för att bli spelbar** (streckad linje)



## Taktik/Spelsystem/Att tänka på – Nivå 1

- **Zon-försvar** i försvaret- mellan mål och spelare (skillnad mot 9vs9)...
- ...fast fortfarande **Spelare vs Spelare-markering** vid hörnor/frisparkar.
- Spela helst framåt men **våga spela hem** till mittback/libero/målvakt.
- Hitta **fri yta nära sidlinjen** när vi erövrar boll på egen planhalva.
- Leta efter **ytter** eller **balansspelare** i första hand.
- **Räkna** så att försvarare blir +1 mot deras anfallare (en ytterback med framåt)
- **Följ gärna med offensivt** via kanten i anfall speciellt när bollen slås ut till yttern.
- **Hörna:** Ta första stolpen om den är på din sida.

## Beslut & Aktioner

**Med boll:** Passa – Driva – Utmana  
**Utan boll:** Ge bollhållare alternativ.  
**Position:** Spelbara i alla 5 korridorer.  
**Försvar:** Alla i 3 korridorer runt boll.

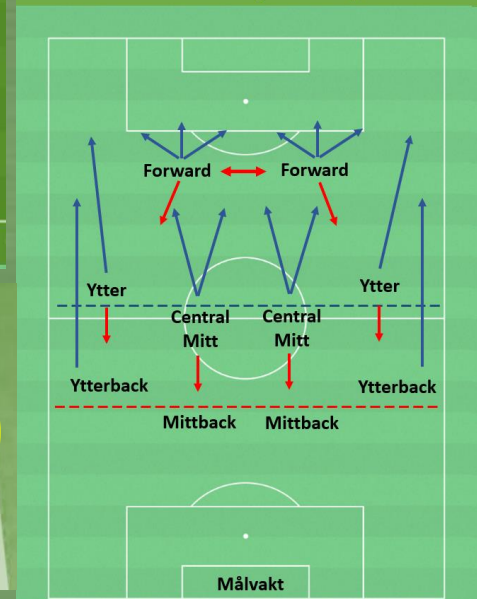
## Viktiga egenskaper

Passningstrygg.  
Duktig på hålla position.  
Hög arbetskapacitet.

## Förflyttning



## Växel 1 (4-4-2)



## Sju Ytterbacksprinciper 2022

- 1) **Bli spelbar direkt efter pass**
- 2) **Gummiband** – Lagom avstånd med övriga backar.
- 3) **Spelvändning** = Byt sida och gör det likt ett V.
- 4) **Korridor** = Max 3 = Boll andra sida = Lämna kant.
- 5) **Kantspel** – Äg korridoren. Helst spel efter mark.
- 6) **Möt eller följ bollen.** Var är med- & motståndare?
- 7) **1 Touch** om du kan **2** om det behövs **3** om du måste



Följ med i anfall. Samarbeta med yttermittfältaren i korridoren.

## Taktik/Spelsystem/Att tänka på – Nivå 2

**Bryta eller täcka** (1vs1 i försvar). Finns understöd?  
**Våga spela runt i backlinjen.**  
**Styr hellre motståndare utåt** än inåt.  
Hitta bra avstånd med övriga backar (Gummiband)  
**Snabb press** på felvänd motståndare.



Fritt fram =  
Full fart  
framåt!

## Uppspelsfasen

- Hitta **fri yta** nära sidlinjen.
- Gör det **lätt för mittback** att spela **rättvänt**.
- Spela **hellre säkert hemåt** än chansa framåt.
- Offensiv passning helst till ytter el. innermitt.
- Gör dig **spelbar igen** direkt när du passat..



Försvar/Boll på andra kant =  
Försvara i TRE korridorer

## Spelets fyra S

Spelbarhet  
Speldjup  
Spelbredd  
Spelavstånd  
Leta/Hitta spelytor



# 11vs11 Balansspelare/Innermitt (4-4-2 / 4-2-3-1 / 4-3-3)



F06-09

## Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- Styr genom positionen balansen i försvaret. Mkt snack med mittbackar.
- I anfall sträva efter att komma på rätt sida deras innermittfältare.
- Var på den sida av planen där bollen finns (*om bara en Balansspelare*).
- Styr speluppbyggnaden via Ytterrar, Ytterbackar eller centralt framåt.
- Sträva efter att **spela på rättvänd spelare** (ytan framför spelaren).
- Efter passning – **var beredd på att få tillbaka bollen** (hitta ny spelyta).
- Spela tillbaka på **1-touch** (eller 2-touch) om oro för spelare i rygg.

## Beslut & Aktioner

- Med boll:** Passa – Driva – Utmana  
**Utan boll:** Ge bollhållare alternativ.  
**Position:** Spelbara i alla 5 korridorer.  
**Försvar:** Alla i 3 korridorer runt boll.

## Viktiga egenskaper

- Bra spelsinne & speluppfattning.  
 Trygg passningsspelare.  
 Hög arbetskapacitet.



**Försvar:** Täpp till i mitten. Tvinga dem att gå via kant.

**Anfall:** Bli spelbar i *fickan* mellan yttre korridorerna.  
**OBS:** En säkrar hemåt



**HITTA SPELYTA** för att bli **SPELBAR!**

- Utan boll:** Byt ofta riktning för bli spelbar  
**Med boll:** Var en **DIRIGENT** åt de andra

## Grundposition försvar

Lagom avstånd till 2:a balans och mittbackslåset (*Bilden Växel 2*)

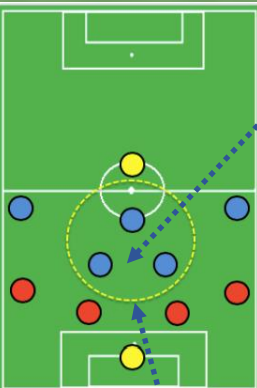
(Magnetspel)

**FÖRSVAR:** NÄRA rätt sida.  
**ANFALL:** IFRÅN andra sidan.



## Sju Principer för Centralt Mittfält 2022

- 1) **Rättvänd** = Framåt. **Felvänd** = Bli/Spela rättvänd.
- 2) **Bolltapp** = Täpp till, fall ner, skydda framför mittback.
- 3) **Två st** = En tar djup och en säkrar hemåt.
- 4) **Var en dirigent** som letar ytor och styr passningsspel.
- 5) **Anfall Kontra** om möjligt. Annars speluppbyggnad
- 6) **Skjut i borte krysset**
- 7) **1vs1 & Börja om** = Undvik bolltapp fram till sista 1/3.



Släpp **INTE** in motståndarna i ytan framför våra mittbackar.

## När vi är TVÅ Balansspelare (jobba diagonalt)

**Försvar** – Bredvid varandra på lagom avstånd.

**Anfall** – En tar speldjup framåt och **En** täcker upp hemåt.

**När vi tar boll** – Leta efter att varandra (en tar yta framåt)

## Spelets fyra S

- Spelbarhet
- Speldjup
- Spelbredd
- Spelavstånd

Leta/Hitta spelytor

## Växel 1 (4-4-2)

11vs11

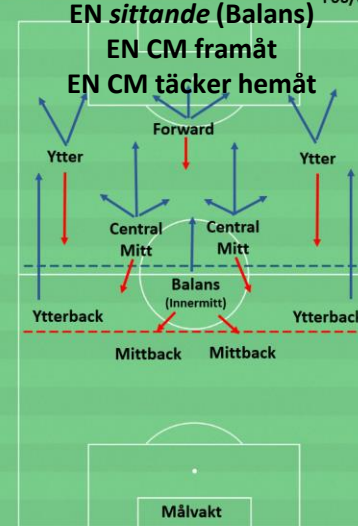
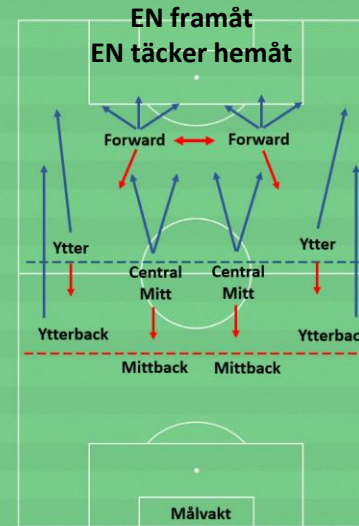
## Växel 2 (4-2-3-1)

11vs11

## Växel 3 (4-3-3)



F06/07



### HUR Växlar vi upp?

- 1:an till 2:an = CM blir Balans. Ytterrar UPP, 1 FW = OCM.
- 2:an till 3:an = Minus 1 Balans, Plus 1 OCM, Ytterrar UPP

### Växla upp till VÄXEL 2

- > OCM på den sida där bollen är. Triangel med Balans.
- > Balans = Sida vid Sida i Försvar. En tar djup i anfall.
- > Lagom avstånd mellan varandra över hela planen

### Växla upp till VÄXEL 3

- > Balans hittar rätt avstånd mellan Cent Mitt. & Mittbackar
- > Alla offensiva spelare måste jobba hem för att återta bollen
- > FEM korridorer i anfall – TRE korridorer i försvar

# 11vs11 Ytter (4-4-2 / 4-2-3-1 / 4-3-3)

För ytterrar kan det vara PLUS med:  
 Vänsterfotad som Högerytter  
 Högerfotad som Vänsterytter



Ex: Instick



Ex: Press-spel

## Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- Anfall – hitta spelyta genom att komma nära kanten.
- Försvar – kom på rätt sida om och markera upp motståndaren.
- Vid deras inspark – sätt press på deras ytterback när boll är på väg.
- Vid våran inspark – hitta fri yta på lagom avstånd.
- Sträva efter att kunna få bollen rättvänd.
- Sträva efter driva/spela framåt, men våga även spela säkra passrar hemåt.
- När centrala mittfält har boll på offensiv planhalva – leta insticksyta.
- Om inlägg kommer från andra kanten – kom framför deras ytterback.

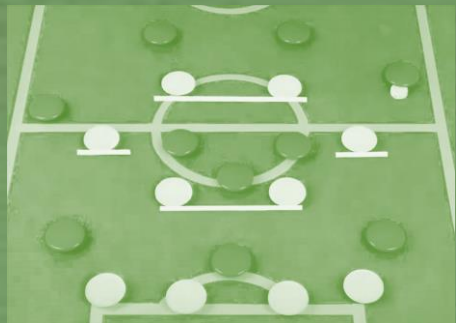
### Beslut & Aktioner

Med boll: Passa – Driva – Utmana  
 Utan boll: Ge bollhållare alternativ.  
 Position: Spelbara i alla 5 korridorer.  
 Försvar: Alla i 3 korridorer runt boll.

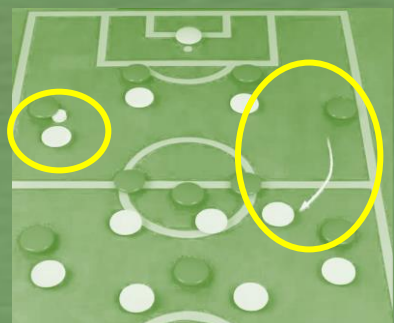
Slå x 3 = Slå Inlägg,  
 Slå motståndaren (dribbla förbi)  
 eller Slå av på takten  
 (Spelupbyggnad/Spela hem)

### Sju Principer för Ytterrar 2022

- 1) Rättvänd = Framåt. Felvänd = Bli/Spela rättvänd.
- 2) Avslut Målzon = Skjut, Assistzon = Passa, Slå x 3.
- 3) Korridor = Max 3 = Boll andra sida = Lämna kant.
- 4) Anfall Kontra - om det går. Annars – Speluppb.
- 5) Vid bolltapp = Press inom 3 sekunder.
- 6) Kantspel – Äg korridoren. Helst efter marken.
- 7) 1vs1 = Flesta dribblingar vid offensivt straffomr.



Undvik 4 på rad på mittfält



Spel på andra kant =  
 Tåpp till centralt.



Vid Press – Sätt igång  
 när bollen är på väg.  
 (eller precis innan)

Bolltapp = kom snabbt på  
 rätt sida motståndarna.

### Spelets fyra S

- Spelbarhet
- Speldjup
- Spelbredd
- Spelavstånd
- Leta/Hitta spelytor

### Viktiga egenskaper

- Driva bollen framåt.
- Våga utmana 1 vs 1 (dribbla).
- Passningssäkerhet.

### Växel 1 (4-4-2)

11vs11

### Växel 2 (4-2-3-1)

11vs11

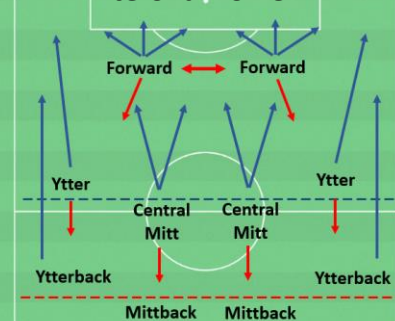
### Växel 3 (4-3-3)



F06/07

#### Växel 1: Låg utgångspunkt.

Lite ovanför CM.



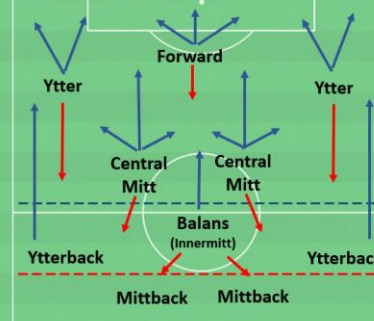
#### Växel 2: Mellan utgångspunkt.

I linje med OCM.



#### Växel 3: Hög utgångspunkt.

Närmare FWD än CM.



Målvakt

Målvakt

Målvakt

# 11vs11 Forward (4-4-2 / 4-2-3-1 / 4-3-3)



F06-09

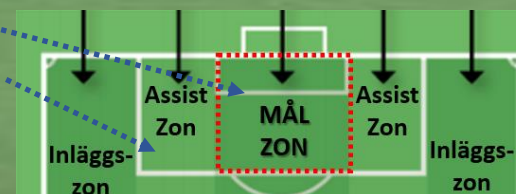
## Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- Ligg gärna på **gränsen till offside**.
- **Känn av** hur snabb deras mittbackar är och utmana offsidelinjen.
- **Känn av** hur bra deras målvakt är på långskott – för hitta rätt distans.
- **Känn av** lagom avstånd för att kunna få passning av hela mittfältet.
- När boll kommer felvänd, **våga spela tillbaka** och hitta ny spelyta.
- Gå gärna över på ena sidan av planen för att hjälpa yttern med 2 vs 1.
- Vid deras inspark – sätter igång pressen på backen med bollen.
- Press-spel – styr bollen åt ena sidan genom press mot backen.

## Sju Forwardsprinciper 2022

- 1) **Avslut** Målzon=Skjut, Assistzon=Passa, Slå x 3.
- 2) **Tajma djupledslöpning** - bli spelbar i målzon & under kontrung.
- 3) **Press** = Närmaste pressar, två till bryter spelvägar.
- 4) **Vid bolltapp** = Press inom 3 sekunder.
- 5) **1 Touch om du kan 2 om det behövs 3 om du måste**
- 6) **Snabba avslut i målzonen** - med båda fötterna.
- 7) **1vs1** = Flesta dribblingar vid offensivt straffområdet.

Flest avslut inne i **MÅLZONEN**...  
...men vid läge skjut i borte krysset!



**SISTA TREDJEDELEN**  
(Målzon & Golden Zone är samma sak)

Var alltid beredd på retur!

### Beslut & Aktioner

**Med boll:** Passa – Driva – Utmana.  
**Utan boll:** Ge bollhållare alternativ.  
**Position:** Spelbara i alla 5 korridorer.  
**Försvar:** Alla i 3 korridorer runt boll.

### Viktiga egenskaper

Målsinne.  
Våga utmana och driva boll.  
Snabbhet.

## Växel 1 (4-4-2)

11vs11

## Växel 2 (4-2-3-1)

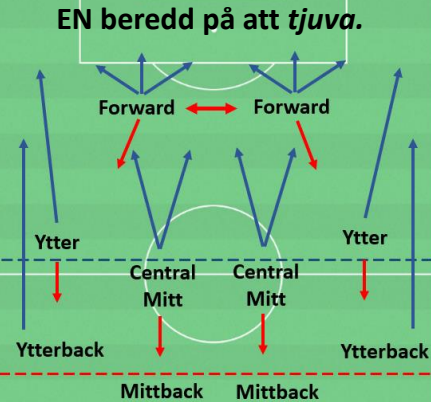
11vs11

## Växel 3 (4-3-3)

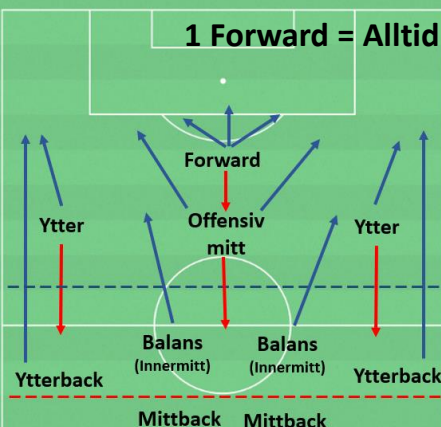


F06/07

2 Forwards = EN sätter igång press.  
EN beredd på att *tjuva*.



1 Forward = Alltid sätta igång pressen.



## Spelets fyra S

Spelbarhet  
Speldjup  
Spelbredd  
Spelavstånd  
Leta/Hitta spelytor



# 11vs11 Press-spel (4-2-3-1/4-4-2/4-3-3)

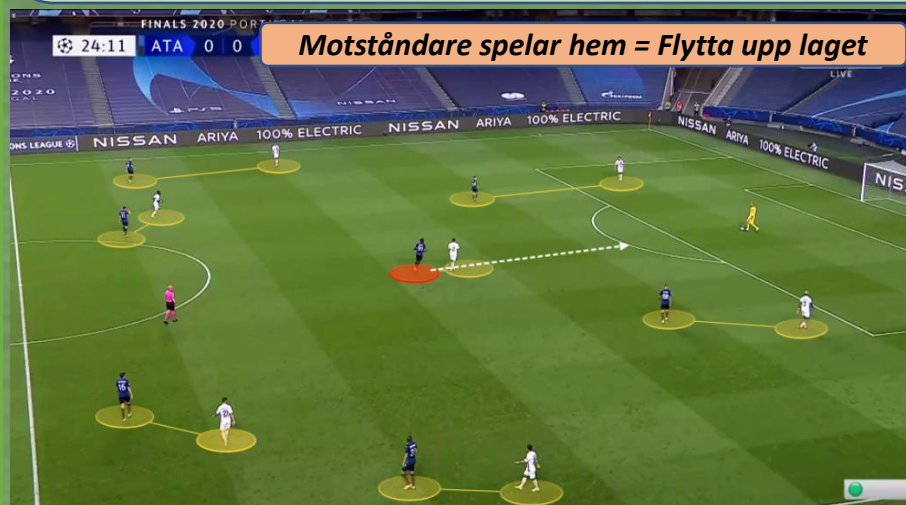


F06/07

## Våra grunder i Press-spel

**Grunden** - Vi pressar tillsammans som ett lag.

1. **Spelaren närmast bollen** sätter press = springer mot bollhållare.
2. **Närmast till Höger** och **Närmast till Vänster** låser passningsalternativ.
3. **Försök skapa täckningskugga** (motståndare bakom dig).



Låg press  
= Backa hem

Hög press  
= Stå kvar



## Målvakt

Var beredd långt fram i straffomr.

## Mittback & Libero

Krymp yta via **hög offsidelinje**  
Räkna & Kommuniera markering

## Balansspelare + Ytterbackar

Se till att *korridorer* är täckta.  
Markera på rätt sida.

## Offensiv Central Mittfältare

Var beredd att sätta igång press  
snett bakom forwarden.

## Yttrar & Offensiv Mitt

Bryter passningsvägar – **våg 2**.  
Attackera snabbt **när** boll spelas.

## Fyra försvarsuttryck – VAD?

**Uppflyttning** = Upp med laget    **Centrering** = Täpp till i mitten  
**Överflyttning** = Täpp till åt sidan    **Retirera/Falla** = Backa hemåt

## Beslutsprocessen

Uppfatta  
Värdera  
Besluta  
Agera

## Fyra försvarsuttryck – VAD?

**Pressa** = Stressa motspelare för att ta boll  
**Ge understöd** = **Hjälp** lagspelare i situation  
**Markera** = Gör **motspelare** ospelbar  
**Täcka** = Gör **passnings-/löpvägar** ospelbar

## Forward

Bryt vägen att spela långa bollar.  
Inspark = **Sätter igång** press-våg 1



# 11vs11 Offensiv Central Mittfältare (4-2-3-1)



F06-09

## Spelets fyra S

Spelbarhet  
Speldjup  
Spelbredd  
Spelavstånd

Leta/Hitta spelytor

## Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- Sträva efter att **spela på rättvänd spelare** (yta framför).
- Sträva efter att **kunna få bollen rättvänd**.
- Leta möjlighet att göra **instick** (spela mellan två backar).
- Använd **väggspel med 1-touch** för att skapa oreda i försvar.
- **Leta de spelare som hittar ytor** som kan leda till målchans.
- Spela de som utgör **största hotet mot försvaret**.
- **Försök hitta 2 vs 1-lägen** med hjälp av yttrar eller forward.
- I Försvar: Tar Pressytan bakom forwarden.
- **Bolltapp = Ta tillbaka boll - Bromsa motståndare, ta position**

## Viktiga egenskaper

Högt spelsinne & speluppfattning.  
Trygg och snabbt passningspel.  
Hög arbetskapacitet.



PAUSA MED BOLL =  
Signal till andra att  
springa in i spelyta.



Exempel: Instick

## Beslut & Aktioner

**Med boll:** Passa – Driva – Utmana  
**Utan boll:** Ge bollhållare alternativ.  
**Position:** Spelbara i alla 5 korridorer.  
**Försvar:** Alla i 3 korridorer runt boll.

## 10 Anfallsvapen att jobba med i år

**Väggspel**   **Överlappning** (pass eft. springa runt)  
**Inlägg**   **Cutback** (pass bakåt från sidlinjen)  
**Dribbla 1 vs 1**   **Instick** (får pass bakom backar)  
**Kontring & 2 vs 1**   **Skott mot bortre stolpen**  
**Returer**   **Target-spel** från Mittback/Balans  
*Vi vill ha fler avslut i straffområdet än utanför*

## Sju Principer för Off. Cent. Mitt. (4-2-3-1) 2022

- 1) **Möt eller följ bollen**
- 2) **Rättvänd = Framåt. Felvänd = Bli/Spela rättvänd.**
- 3) **Anfall Kontra - om det går. Annars – Spelupp.**
- 4) **Bolltapp offensiv ph**
- 5) **1vs1 = Flesta dribblingar vid offensivt straffomr.**
- 6) **Press = Närmaste pressar, två till bryter spelvägar.**
- 7) **1 Touch om du kan 2 om det behövs 3 om du måste**

## När TVÅ Offensiva Cent. Mitt. (Höger & Vänster)

**Anfall:** Hitta speldjup – undvik sida vid sida.  
**Försvar:** Täpp till i mitten - gärna sida vid sida.  
**Bolltapp:** Fullt ös för att ta tillbaka boll.

## 11 Växel 2 (4-2-3-1) 11



### Växla upp till VÄXEL 2

- OCM på den sida där bollen är. Triangel med Balans.
- Balans = Sida vid Sida i Försvar. En tar djup i anfall.
- Lagom avstånd mellan varandra över hela planen



BÖRJA OM  
=  
Spela hemåt  
när det inte  
går att  
komma  
fram.



PASSA i tid!



BYT RIKTNING  
För att bli spelbar

Bli INTE enkelriktad.  
Spela åt alla håll.



# 11vs11 Wingback (3-2-3-2 / 3-5-2 / 5-3-2 / 3-4-3)

9us9 (Även i 3-1-3-1)



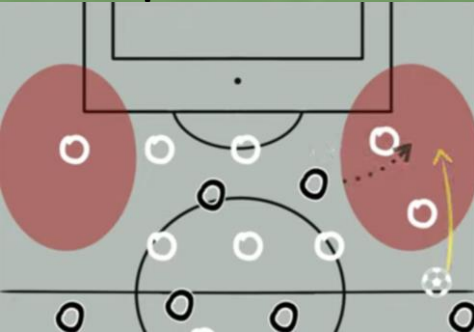
F06-09



Skapa 2vs1-lägen...



...som kan leda till Inspel/Cutbacks



Samarbete med MB för att inte skapa luckor

## Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- Startposition lite högre än ytterbackar. Mycket lägre än yttrar.
- **Bolltapp** = Tillbaka till ytterback. (samma uppgifter som vanlig ytterback)
- **Bollvinst** = Bli spelbar längs kanten.
- I Anfall = Ge **Spelbredd** genom att bli **Spelbar** nära kanten...
- ...och hitta lagom **Spelavstånd** med Balans/Cent. Mittfältare.
- **Med boll** = Driv boll på djupet samt leta passningsalternativ.
- **Utmana gärna** – men tänk på 1vs1-principen!
- **Leta 2vs1-lägen** med hjälp av forward/övriga mittfältare.
- **Slå gärna inlägg** in i målzonen (om vi har spelare där).
- Vid spel på andra kanten – Leta **Spelyta** där du kan **smyga in**



Håll Spelbredden i

korridorerna under anfall.

Äg din korridor åt båda hållen.

### Beslut & Aktioner

- Med boll:** Passa – Driva – Utmana
- Utan boll:** Ge bollhållare alternativ.
- Position:** Spelbara i alla 5 korridorer.
- Försvar:** Alla i 3 korridorer runt boll.

## Spelets fyra S

- Spelbarhet
- Speldjup
- Spelbredd
- Spelavstånd
- Leta/Hitta spelytor



Leta **Spelbarhet** från Mittback/Mittfält

## Viktiga egenskaper

- Kondition & Snabbhet
- Spelförståelse
- Passningstrygghet och precision

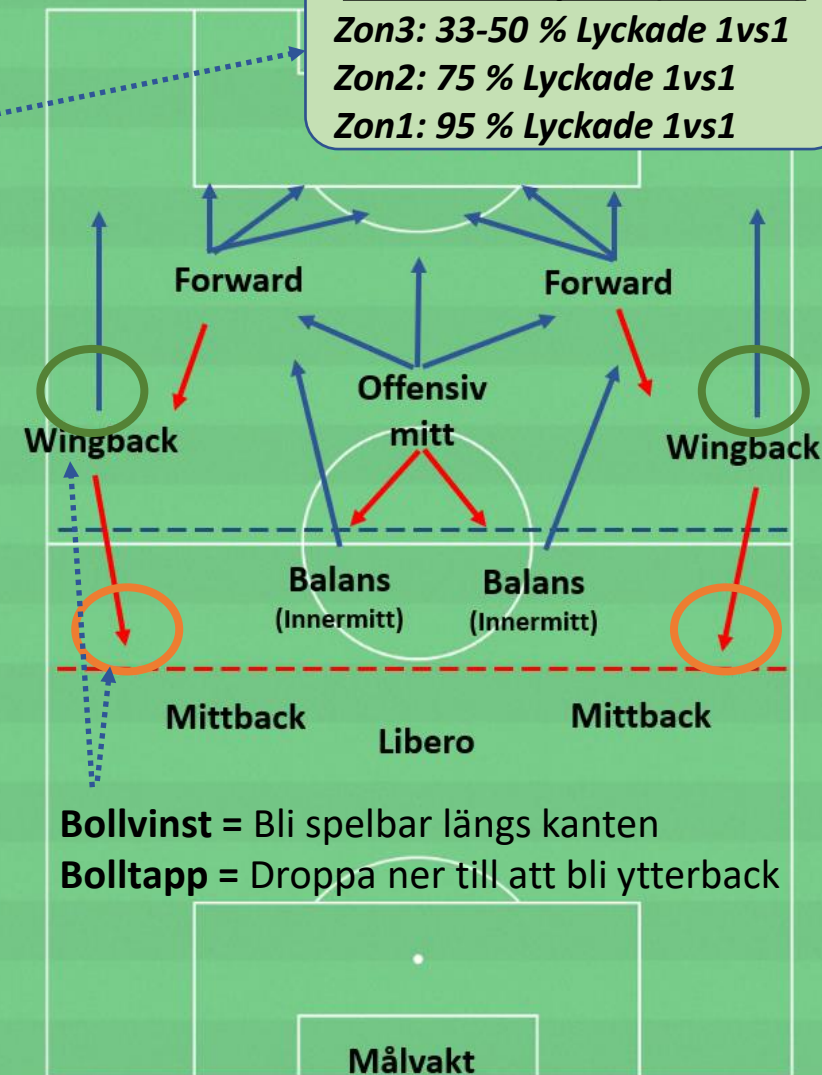
## Växel 3 (3-2-3-2)

### "1vs1-Principen" (Dribbla)

Zon3: 33-50 % Lyckade 1vs1

Zon2: 75 % Lyckade 1vs1

Zon1: 95 % Lyckade 1vs1



**Bollvinst** = Bli spelbar längs kanten

**Bolltapp** = Droppa ner till att bli ytterback

# Pass-tempo (En touch om du kan...)

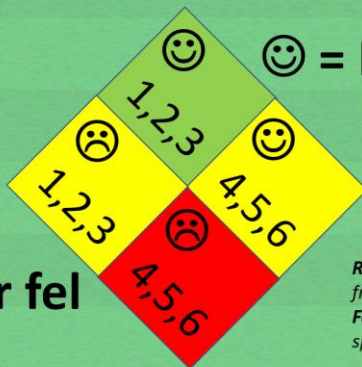


Ger spelyta genom att skapa luckor

"EN Touch - om du kan,  
TVÅ Touch - om det behövs,  
TRE Touch - om du måste"

"Vi flyttar bollen för att flytta motståndare"

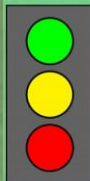
"Ju längre bollen är hos EN spelare, desto svårare att få iväg bra pass till ANDRA spelare"



☺ = Pass går rätt

☹ = Pass går fel

**Rättvänd** = Om möjligt ta yta framåt via fler touch.  
**Felvänd** = Om risk för bolltapp, spela rättvänd med få touch.



**Grön** Bäst med snabba pass som går fram.

**Yellow** Helt OK med många touch som går fram eller få touch som inte går fram.

**Red** Sämst med många touch som inte går fram.



**DE** har boll i backlinje =  
Styr dem mot kanten genom att täppa till i mitten.



**DE** är rättvända =  
Skydda bakom backar



**DE SPELAR HEM** =  
VI FLYTTAR UPP!

**VI TAR BOLL = SNABB PASS** till rättvänd spelare.

**DE** är förbi mittfältet =  
Jaga för att täppa till.  
Stoppa helst vid **röda linjen**.

**VI** har bollen = Sprid ut i alla **FEM** korridorerna genom att ha Spelbredd, Speldjup och Spelavstånd så vi blir Spelbara.

