

# Växel 1 (4-2-3-1)

11vs11

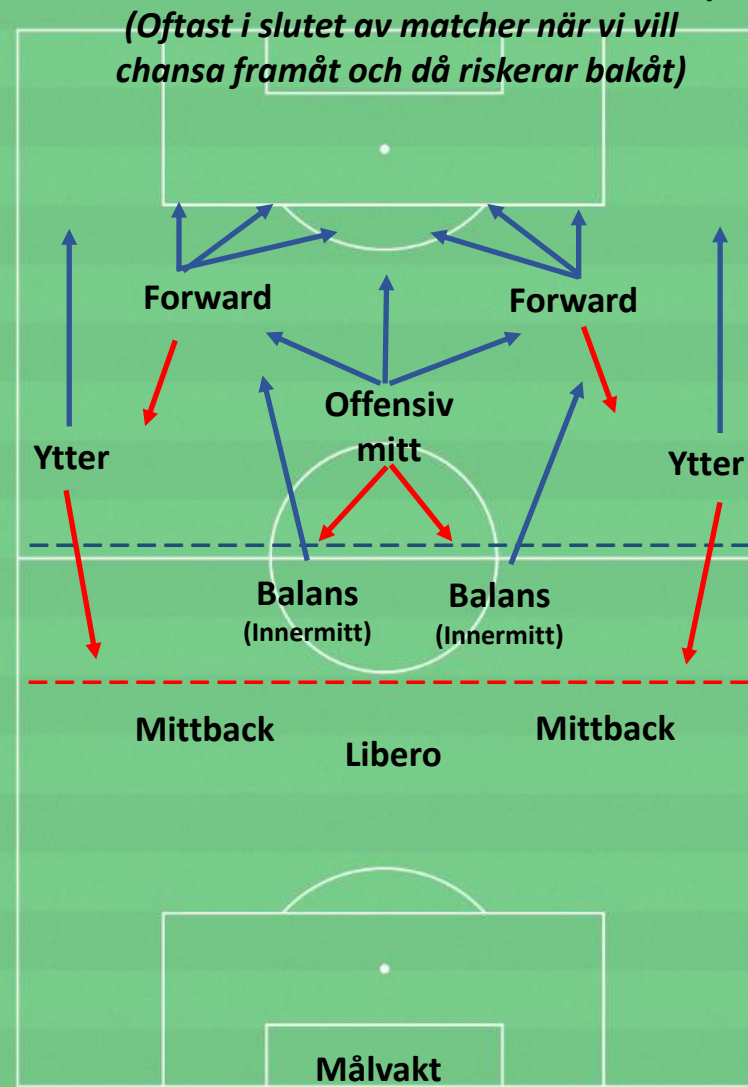
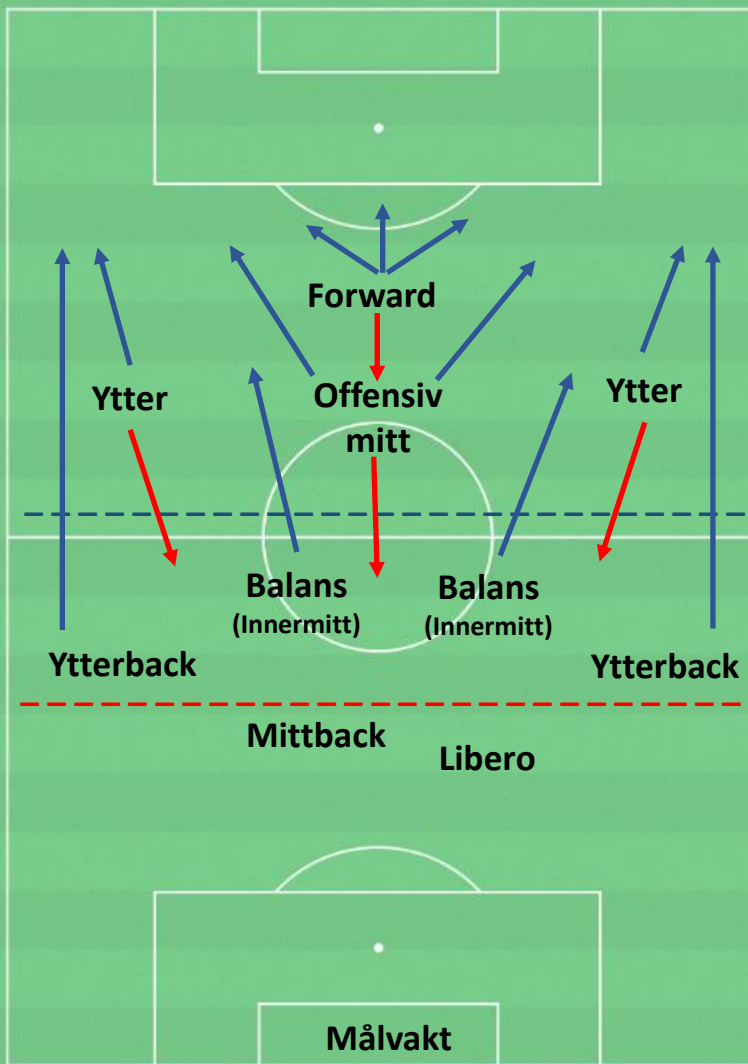
# Växel 2 (4-1-4-1)

11vs11

# Växel 3 (3-2-3-2)



F06/07



## HUR Växlar vi upp?

- 1:an till 2:an = **Minus** 1 Balans **Plus** 1 Offensiv Mitt
- 2:an till 3:an = **Minus** 1 Back, **Plus** 1 Forward

## Växla upp till VÄXEL 2

- Viktigt med samarbete Ytter och Ytterback i anfall & försvar
- Balans-spelaren *matar bollar* till alla fem offensiva spelare
- Viktigt att offensiva spelarna hittar ytor och gör sig spelbara

## Växla upp till VÄXEL 3

- Yttrar äger korridorerna både framåt och bakåt
- Alla offensiva spelare måste jobba hem för att återta boll
- Forwards hittar rätt avstånd och djup mellan varandra

# 9vs9 & 11vs11 Målvakt



F06/07

## 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.

Ta 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.*

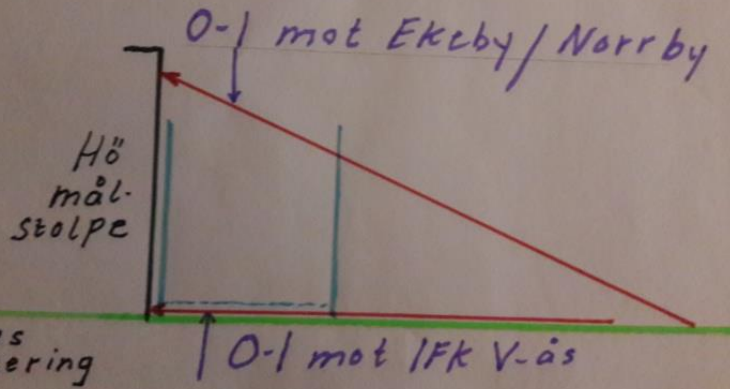


# 9vs9 & 11vs11 Målvakt – Sunes skisser



F06/07

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.

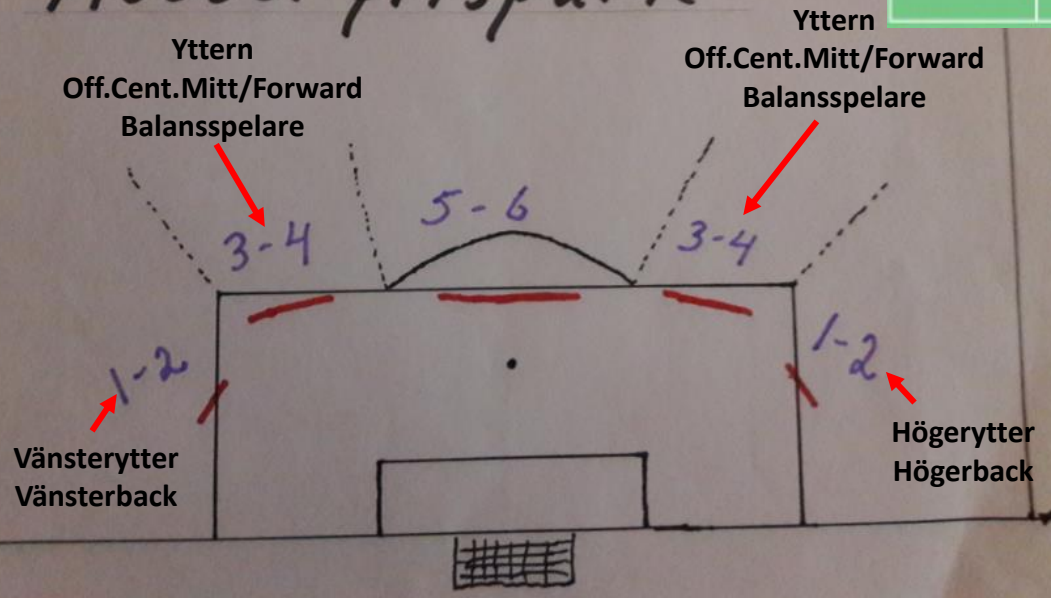


## Domarsignal - Frispark

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

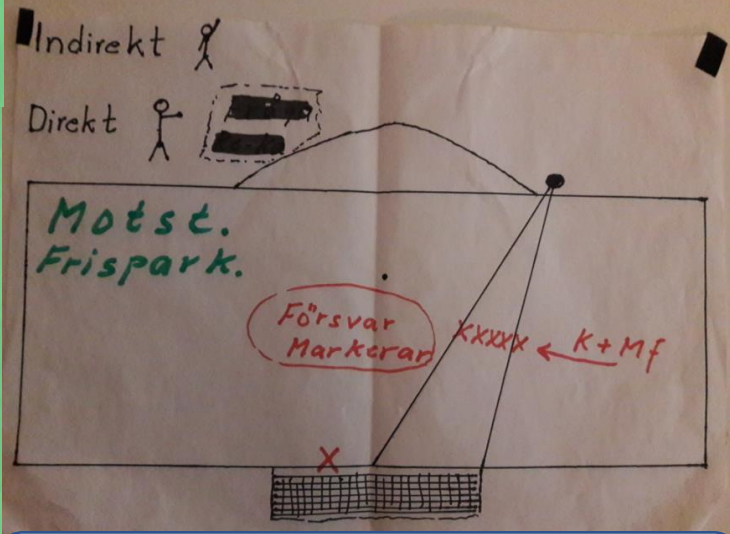


## Motst. frispark



## 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.

# 11vs11 Ytterback (4-2-3-1)



F06/07

## Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- **Zon-försvaret** 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 i försvar.
- 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.  
**Försvaret:** Alla i 3 korridorer runt boll.

## Viktiga egenskaper

Passningstrygg.  
Duktig på hålla position.  
Hög arbetskapacitet.

## Spelets fyra S

Spelbarhet  
Speldjup  
Spelbredd  
Spelavstånd  
Leta/Hitta spelytor

## Områden att utveckla i år

**Bryta eller täcka** (1 vs 1 i försvar).

**Hitta fri spelyta & Våga spela runt i backlinjen.**

**Styr hellre** motståndare **utåt** än inåt.

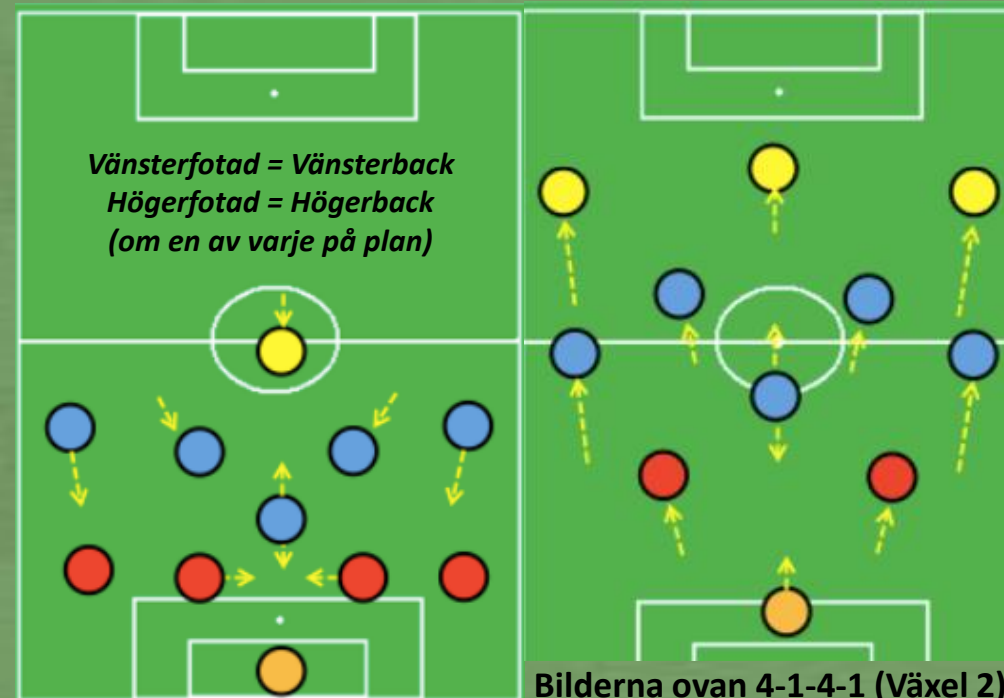
Hitta bra avstånd med övriga backar.

**Snabb press** på felvänd motståndare.

**Räkna i försvar/Var på rätt sida** (+1 än dem)

## 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. balans.
- Gör dig **spelbar igen** direkt när du passat.
- Hitta yta där du kan **slå inlägg** mot straffomr.



Följ med i anfall och bli yttermittfältare i korridoren

## **Växel 1 (4-2-3-1)**



HUR Växlar vi upp?

1:an till 2:an = **Minus** 1 Balans **Plus** 1 Offensiv Mitt  
2:an till 3:an = **Minus** 1 Back, **Plus** 1 Forward

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



F06/07

## 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 **ytttrar**.
- **Zon-försvar** (ej i 9vs9) = hitta spelavstånd med övriga backar.
- **Var beredd att ta liberorollen** när liberon fastnar på annat ställe.
- Hitta rätt med innermitt (Balans - Spelavstånd/Spelbredd/Speldjup)
- Tillsammans med liberon **trycka upp laget** när vi får bollen.
- Hjälp domaren vinka om offside. Prata mkt med lagspelare.

## Områden att utveckla i år

**Bryta eller täcka** (1 vs 1 i försvar)

Boll i backlinje = **Hitta fri spelyta & Våga spela runt i backlinjen**

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

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

**Räkna i försvar/Var på rätt sida** (+1 fler än de som anfaller)

## Uppspelsfasen

- **Leta säkra passningar** (blåa linjer), ibland lång boll till forward/target
- **Undvik chansartade passningar** in i mitten...
- ...men känns de rätt **slå dem ändå** (röd linje).
- Hitta **lagom spelavstånd** med liberon för långa passningar
- **Våga spela runt** i backlinjen och gärna **hem till målvakt vid press...**
- ...hitta då direkt **fri spelyta för att få bollen tillbaka** (streckad linje)

## Spelets fyra S

Spelbarhet  
Speldjup  
Spelbredd  
Spelavstånd  
*Leta/Hitta spelytor*

## 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.

Driv gärna bollen framåt centralt



## Viktiga egenskaper

Brytningssäker.  
Placera sig rätt & tuff i närkamper.  
Ta rätt beslut under press.

## Växel 1 (4-2-3-1)



HUR Växlar vi upp?

1:an till 2:an = **Minus** 1 Balans **Plus** 1 Offensiv Mitt  
2:an till 3:an = **Minus** 1 Back, **Plus** 1 Forward

# 11vs11 Libero (4-2-3-1)



F06/07

## 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 eller **balansspelare**.
- **Zon-försvar** (ej i 9vs9) = hitta spelavstånd med övriga backar.
- I försvar då lite bakom övriga backar = **styr offensivelinjen**.
- Tillsammans med mittbacken **trycka upp laget** när vi får bollen.
- Hjälpa domaren vinka om offside. Prata mkt med lagspelare.

## Områden att utveckla 2021

**Bryta eller täcka** (1 vs 1 i försvar).

Använd **Spelets 4 S** och våga spela säkra passningar i backlinjen.

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

**Snabb press** på felvänd motståndare (ge dem inte tid).

**Räkna i försvar/Var på rätt sida (+1 fler än de som anfaller).**

## 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*

## Viktiga egenskaper

Brytningssäker.

Placera sig rätt & tuff i närkamper

Snabb i rusher.

## Växel 1 (4-2-3-1)



## Uppspelsfasen

- **Leta säkra passningar (blå linjer)** – och ibland lång (vit linje) boll på forward (targetspelare)
- **Undvik chansartade passningar** in i mitten men känns de rätt **slå dem ändå (röd linje)**.
- Hitta **lagom spelavstånd** med mittbacken för långa passningar – **våga spela runt** i backlinjen.
- Spela gärna **hem till målvakt under press** hitta då fri spelyta för att **få bollen tillbaka** (streckad linje)

HUR Växlar vi upp?

1:an till 2:an = **Minus** 1 Balans **Plus** 1 Offensiv Mitt

2:an till 3:an = **Minus** 1 Back, **Plus** 1 Forward

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



F06/07

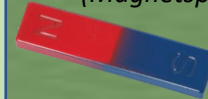
## Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- 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 Yttrar, 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.

(Magnetspel)



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

## Spelets fyra S

Spelbarhet  
 Speldjup  
 Spelbredd  
 Spelavstånd  
*Leta/Hitta spelytor*

## Viktiga egenskaper

Bra spelsinne & speluppfattning.  
 Trygg passningsspelare.  
 Hög arbetskapacitet.

## Växel 1 (4-2-3-1)



**Områden att utveckla i år**  
 Bryta eller täcka (1 vs 1).  
 Sätt press på mittplanen.  
 Vända spel åt alla håll och...  
 ...även hem till mittbackar.  
 Hitta fria spelyta när ej boll  
 Leta fria spelytor åt andra.  
 Styr kontra eller speluppbyggnad.  
 Skjut mot bortre stolpen

## Offensiv Balans

**Grundposition försvar**  
 I triangel med mittlås  
 Helst i "Tärnings 5:a"  
 med även Off mitt.



## Defensiv Balans

**Grundposition försvar**  
 Lagom avstånd till  
 2:a balans och  
 mittbackslåset



## 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)

Växel 1 (till höger) = 2 Balans + 1 Offensiv Mitt  
 Växel 2 (till vänster) = 1 Balans + 2 Offensiv Mitt

## HUR Växlar vi upp?

1:an till 2:an = **Minus** 1 Balans **Plus** 1 Offensiv Mitt  
 2:an till 3:an = **Minus** 1 Back, **Plus** 1 Forward

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

## 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 passar hemåt.
- När centrala mittfält har boll på offensiv planhalva – leta insticksyta.
- Om inlägg kommer från andra kanten – kom framför ytterbacken.

## 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

## Viktiga egenskaper

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

## 10 Anfallsvapen att jobba med i år

Väggspel    Överlappning (pass & 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

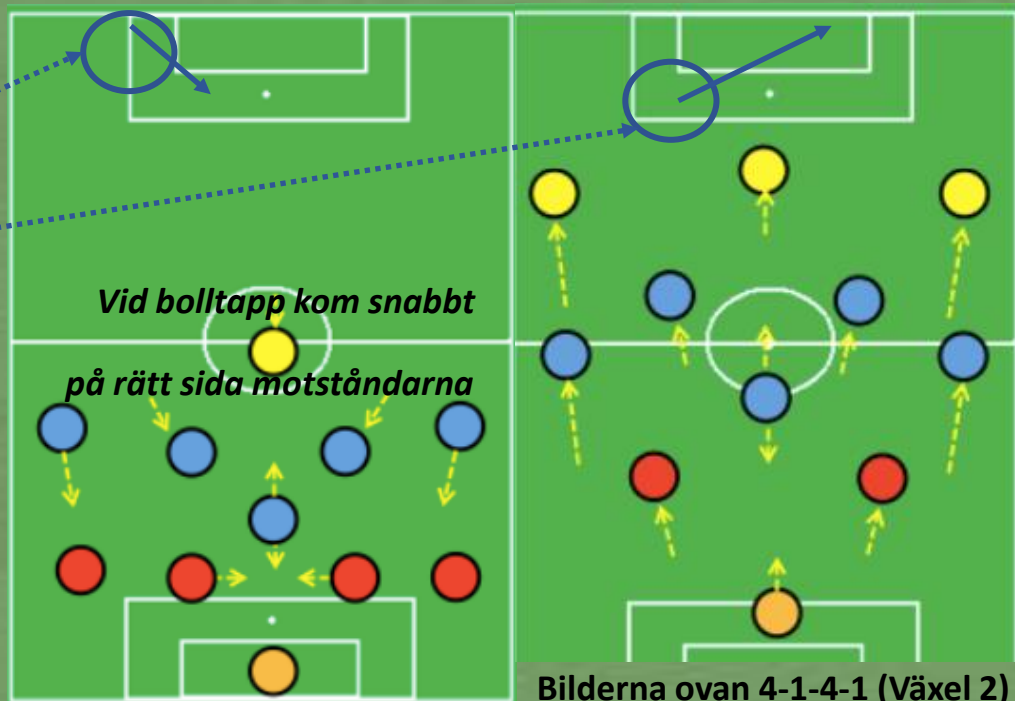
Exempel: Instick



Exempel: Press-spel



Vid Press – Sätt igång när bollen är på väg



Bilderna ovan 4-1-4-1 (Växel 2)

Yttrar blir Forwards i anfall och Mittfältare i försvar

## Växel 1 (4-2-3-1)



För yttrar kan det vara PLUS att köra:  
 Vänsterfotad som Högerytter  
 Högerfotad som Vänsterytter

HUR Växlar vi upp?

1:an till 2:an = Minus 1 Balans Plus 1 Offensiv Mitt  
 2:an till 3:an = Minus 1 Back, Plus 1 Forward



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



F06/07

## Spelets fyra S

Spelbarhet  
Speldjup  
Spelbredd  
Spelavstånd

Leta/Hitta spelytor

## 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.

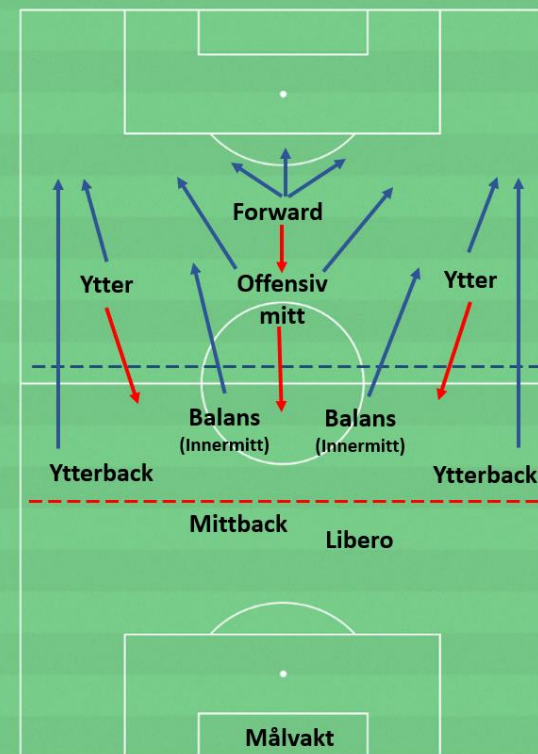
## Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- 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.

## Växel 1 (4-2-3-1)



HUR Växlar vi upp?

1:an till 2:an = **Minus** 1 Balans **Plus** 1 Offensiv Mitt  
2:an till 3:an = **Minus** 1 Back, **Plus** 1 Forward

Exempel: Instick

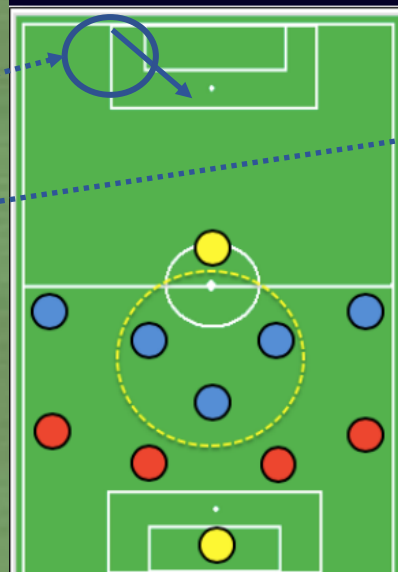
## 10 Anfallsvapen att jobba med i år

**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*

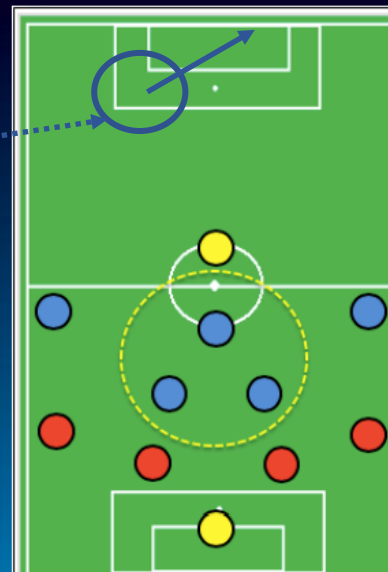
## När TVÅ Offensiva Cent. Mitt. (Höger & Vänster)

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

## Offensiv Balans



## Defensiv Balans



Växel 1 (till höger) = 2 Balans + 1 Offensiv Mitt

Växel 2 (till vänster) = 1 Balans + 2 Offensiv Mitt

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



F06/07

## 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.

## 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*

## Viktiga egenskaper

Målsinne.  
 Våga utmana och driva boll.  
 Snabbhet.

## 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*

Exempel: Instick

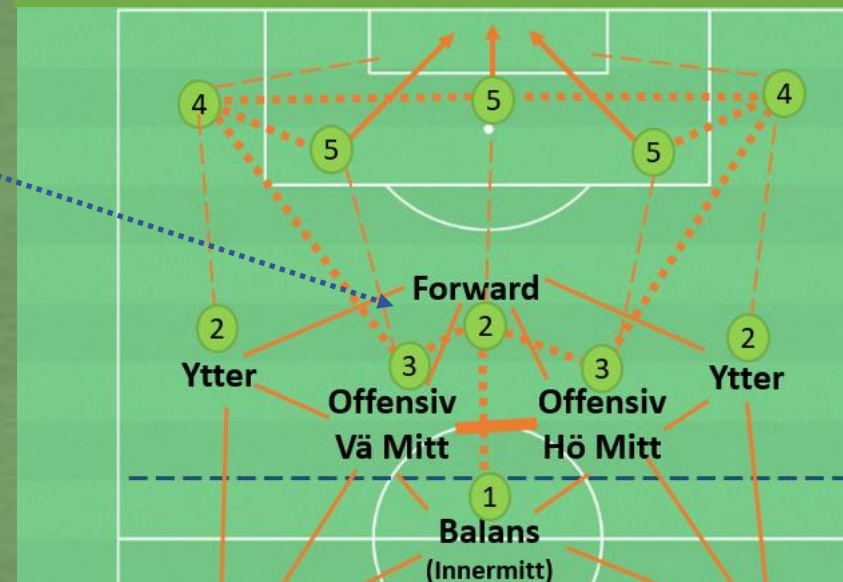


Exempel: Press-spel



## TARGET-ANFALL

- (1) Balans LÅNG BOLL till Forward (2) tillbaka till Offensiv Mitt.
- (3) INSTICK till ytter som gjort löpning via kanten
- (4) INLÄGG till Forward, CUTBACK till Off. Mitt. eller gå mot mål



## Växel 1 (4-2-3-1)



HUR Växlar vi upp?

1:an till 2:an = **Minus** 1 Balans **Plus** 1 Offensiv Mitt  
 2:an till 3:an = **Minus** 1 Back, **Plus** 1 Forward