

Matchplan i 5 punkter

- 1) Boll på yta – kan vara i luften.
Boll på spelare – efter marken.
- 2) Utgå ifrån att du ska få tillbaka en pass
(= bli spelbar direkt efter du passat)
- 3) ”Hitta en kompis” (håll boll inom laget)
- 4) Tvinga dem på utsidan i försvaret.
- 5) 15 tjejer = Högt tempo och snabba byten.



Sala FF F06-09:s karta och kompass 9vs9

| |
|----------------------|
| Mittback |
| |
| |
| |
| |
| Ytterback |
| |
| |
| |
| |
| Cent. Mitt. / Balans |
| |
| |
| |
| |
| Ytter |
| |
| |
| |
| |
| Forward |
| |
| |
| |

Vill ha boll.
Bli spelbar
efter pass.

Emilia Olivia
Gummiband
(3-backs =
släpp ingen
mellan backar)

Alma
När rensa &
När säkra
passar

Amanda
Räkna i
försvar så vi
blir 1+

Hellre för
hård pass än
för lös

Unni
Möt eller
följ bollen.
(Var är
motståndaren)

Håll upp
offside-linjen
(ta djup vid
behov)

Vill ha boll.
Bli spelbar
efter pass.

Gummiband

Ronja
När rensa &
När säkra
passar

Räkna i
försvar så vi
blir 1+

Hellre för
hård pass än
för lös

Möt eller följ
bollen.
(Var är
motståndaren)

Snabba
inkast om
möjligt

Rättvänd &
Felvänd
principen

Om en: Var på
den sida där
bollen är

Sträva spela
till rättvänd
spelare

Sträva efter
att spela
instick till
ytter & FWD

Lydia Lovisa
Anfall:
Kontra om
möjligt. Annars
spelupp.

Maja M
Mycket snack
med MB för ha
rätt position

Håll bollen
inom laget

Linnéa Alice
Rättvänd &
Felvänd
principen

Täpp till i
mitten om
spel på andra
kanten

Nora
Försvar = Max
3 korridorer

Hitta
spelyta nära
kanten

Bolltapp =
Press inom
3 sekunder.

Våga spela
hem säkra
passningar

Deras inspark:
Sätt press på
ytter eller
ytterback

Sofia Tove
Avslut i
Målzonen.
Passa från
Assistzonen.

När vi får
boll – hitta
bra spelytor

Press: Sätter
igång pressen
tillsammans
med andra

Bolltapp =
Press inom 3
sekunder.

Få touch
under anfall:
1,... 2,... 3...

Snabba avslut
i målzonen.
Gärna med
båda fötterna

Pep Guardiola
insparken