

# 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) Blocka "1,2,3-aktigt" i straffområdet.
- 5) "1,2,3-aktigt" i omställningar.  
De får boll = In i försvarsläge (3 korridorer)  
Vi får boll = In i anfallsläge (5 korridorer)



# Sala FF F06-09:s karta och kompass 11vs11 (4-4-2)

Ytterbackar
Mittback
Cent. Mittfält
Yttrar
Forward

Vill ha boll.  
Bli spelbar  
efter pass.

**Unni**

Vänd spelet  
likt ett V  
(ta spelyta)

**Nova**

Rättvänd &  
Felvänd  
principen

**Alma**

Rättvänd &  
Felvänd  
principen

**Malin**

Avslut i  
Målzonen.  
Passa från  
Assistzonen.

**Nora**

Gummiband

Bredda.  
Bli spelbar.  
Halvt Rättvänd.

Gummiband  
**Linnéa Maja**

Snabb press  
på felvänd

Bolltapp =  
Täpp till, fall  
ner, skydda

Avslut i  
Målzonen.  
Passa från  
Assistzonen.

Tajma  
löpning. Bli  
spelbar i rätt  
lägen.

Vänd spelet  
likt ett V  
(ta spelyta)

**Ronja Amanda**

Inspark 2.0  
(Sätt igång  
snabbt!)

En tar djup en  
säkrar hem

Bli spelbar i  
Spelyta 2

Försvar = Max  
3 korridorer

Tjuva vid press  
(var igång när  
bollen är på väg)

Press:  
Närmaste  
pressar. 2 till  
tar spelvägar.

**Leem**

Max 3  
korridorer i  
försvar.

Marginaler i  
sista ledet.

Alltid  
spelbar  
efter pass

**Emilia**

Var en  
dirigent  
(Spela åt alla håll)

Leta spelare som  
är fria i Spelyta 2

Anfall:  
Kontra om  
möjligt. Annars  
spelupp.

Bolltapp =  
Press inom 3  
sekunder.

Börja om – Om de är 2+ mot oss

**Ebba**

Äg  
korridoren.  
Helst spel  
efter marken.

Rättvänd har  
företräde  
(Bollen är din!)

Ge understöd

**Klara**

Anfall:  
Kontra om  
möjligt. Annars  
spelupp.

Bolltapp =  
Press inom  
3 sekunder.

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

**Hala**

**Vilma**

Möt eller  
följ bollen.  
(Var är  
motståndaren)

Hörnor &  
Inlägg = Först  
på bollen

Bryta eller  
Täcka?

**Vera Freja**

Äg  
korridoren.  
Helst spel  
efter marken.

Snabba avslut  
i målzonen.

Utgå från att  
det blir retur

Få touch  
1,... 2,... 3...

Håll bollen  
inom laget.

Hellre för  
hård pass  
än för lös

1vs1 &  
Börja om  
(undvik  
bolltapp)

1vs1: Utmana  
i sista 3:e  
delen.

1vs1: Utmana  
i sista 3:e  
delen.