

Matchplan i 5 punkter

- 1) Vi kör Big Sam:s matchplan
Förbjudet att tappa boll på egen planhalva!
 Frispark, hörna OCH inkast = ÄR att ge bort boll.
 Första passen framåt! Det är **OK** att rensa idag!
- 2) Håll dem borta från vårt straffområde.
 Ge understöd - Tänk vad händer i nästa läge - Bryta eller Täcka?
- 3) Ta hand om de chanser vi får - EJ avsluta för tidigt & EJ avsluta för sent!
- 4) Disciplin (& Kreativitet) vid insparkar = INTE till felvända 50/50-dueller i deras spelyta 2.
- 5) Var en *Guldfisk* och 100 % energi - det är DM-final!

07:or, 08:or och 09:or - det är Läns-scouters på läktaren idag!

BK30 DM-final F07 4-3-3 (defensiv)

SAMLING 17.30 (Lärkan)

Nya DM-tröjor delas ut på plats!
 Ta med röda strumpor om ni har.
 De som vill spela i egna shorts



(Lovisa)
 (Alma)
 (Olivia)
 (Nora A)

(Förslag)

Första 8 straffar

Maja
Amanda
Ronja
Nora M
Malin
Delina
Aya
Ebba

Vi kan ändra Straffordningen under samlingen och där bestämma vilka som tar 9-14 i ordningen. Men **ALLA** – **bestäm dig redan nu** för var du kommer slå straffen om du kommer behöva ta en.

FASTA SITUATIONER

OFFENSIVA HÖRNOR:

x Korta tills att de fattar – sedan långa.
x EN "The English Cup" om det är läge.
x Vid långa en som nickar vid bakre.
x Våga göra det som är bäst för stunden.

FRISPARKAR:

x 1 Hand upp = Själv mot mål – var med på retur.
x 2 Händer upp = Variant eller inlägg.
x Vid variant: Pass och tillbaka = Rörelse = Lång pass till yttern på 2:a sidan.

Vi kommer **inte** göra exakt som på bilderna nedan men kör grunden som bild så går vi igenom vid samlingen

9vs9 & 11vs11 Inspark 2.0

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 utespelare men undvik att krängla 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

