



Västmanlands Distriktslag

Del 1

spelidé, formation, roller samt
grundläggande fotbollsuttryck

Spelidé & formation

VFF:s Distriktslag kännetecknas av god organisation i såväl anfall som försvar.

Försvar

I försvar håller vi vår formation väldigt tydligt och spelar positionsförsvar med inslag av man-man-markering vid fasta situationer.

Anfall

I anfall ändrar vi vår formation och får ett mer rörligt spel där vi söker ett *varierat anfallsspel*.

Utgångspositioner Försvar



Positionsförsvar

- Närmast pressar
- Närmaste medspelare täcker eller ger understöd
- Markering kan förkomma på delar av planen

Anfallsspel

- Utmana, finta och dribbla
- Överlappning
- Väggspele
- Avledande rörelse
- Positionsbyten

Utgångspositioner Anfall



Grundformation

Utgångspositioner 4-5-1

Vi kallar vår formation 4-5-1. Det är våra *utgångspositioner*.

I Försvar

Håller vi formationen 4-5-1 väldigt tydligt men...

I Anfall

Flyttar vi upp våra yttre och får ett formation som mer liknar 2-5-3 (se bild th)

Utgångspositioner Försvar



Utgångspositioner Anfall



Varför 3 centrala spelare?:

Med 3 centrala mittfältare ger vi laget en styrka i försvar och stora möjligheter till ett varierat anfallsspel.

Vi kan även variera att spela med spets offensivt eller defensivt beroende på motstånd.

Spelarnas Roller

1 Målvakt

Försvaret:

Leder försvarsarbetet – ”Snackar med laget”
Hindrar & stoppar avslut mot mål.

Anfall & Speluppbyggnad:

Alltid spelbar för tillbakaspel.
Söker spelvändning efter tillbakaspel.
Varierar
speluppbyggnad/spelvändning(Kort-Lång,
Hög-Låg)



4 Backar

Försvaret:

Mittbackar och ytterbackar arbetar tillsammans beroende på bollens position (positionsförsvar).

Anfall:

Sköter uppspel i speluppbyggnad. Mittbackarna ansvarar också för att ”trycka upp laget” när vi vinner boll. Ytterbackarna flyttar upp sina positioner i anfall.

Allmänt:

De båda mittbackarna samarbetar hela tiden gällande offsidelinjen och kommunicerar genom röst och olika signaler.



Spelarnas roller

5 Mittfältare

Försvaret/anfall:

2 Yttermittfältare: Arbetar i sina "yttre korridorer" både i anfall och försvar. Hög fart.

2 Centrala offensiva mittfältare: Arbetar centralt framför sin CDM och bakom anfallaren. Har en offensiv balans.

1 Central defensiv mittfältare: Arbetar framför sina backar i "försvarstriangeln" och ger understöd i anfall.



1 Forward

Försvaret:

"Förste försvararen" – Arbetar som en solfjäder framför övriga laget och begränsar motståndarnas spelmöjligheter.

Anfall:

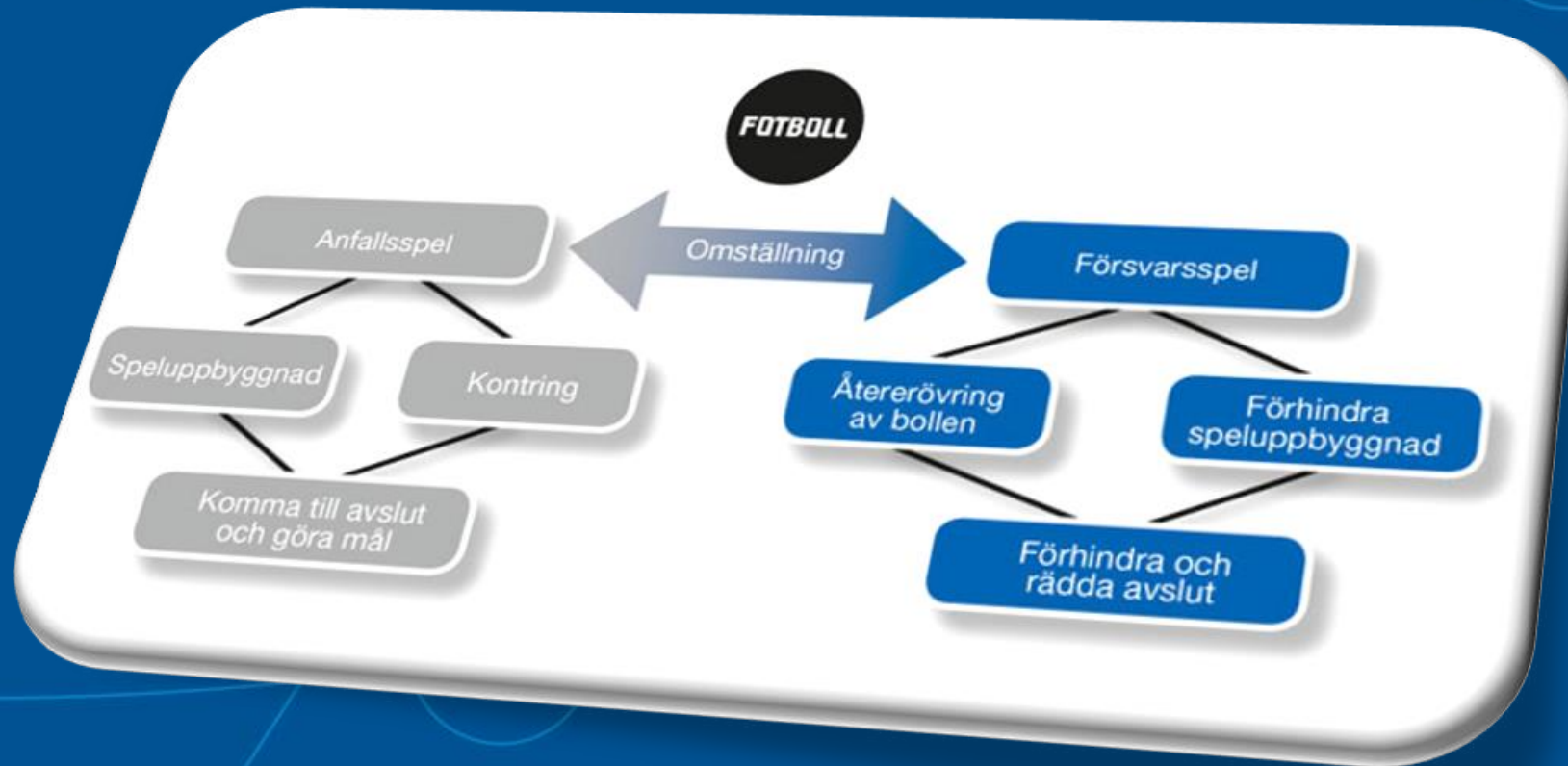
Arbetar framför laget som en uppspelpunkt såväl centralt som utåt kanterna där det ofta finns stora ytor. (target)

Utmanar offsidelinjen för att trycka ned motståndarna i planen.



Grundläggande Fotbollsuttryck

Spelets skeenden:



Grundförutsättningar

Anfallsspel

Spelbarhet
Spelavstånd
Spelbredd
Speldjup

Omställning

Försvarsspel

Press
Markering
Täckning
Understöd



Spelplanens indelning



- Tredjedelar
- Spelytor
- Korridorer
- Bollsida



Tredjedelar

Golden Zone &
Assistytta

Assistytta

Golden
Zone

Sista tredjedel

Central tredjedel

Första tredjedel

Anfallsriktning



Spelytor

Spelyta 3

Spelyta 2

Spelyta 1

Utgångsyta

Anfallsriktning



Korridorer

Yttre
korridor

Inre
korridor

Central
korridor

Inre
korridor

Yttre
korridor



Bollsidea

Bollsidea

Icke bollsidea

