SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSUPPSTÄLLNING 1-3-4-1: GRUND FRÅN MV

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

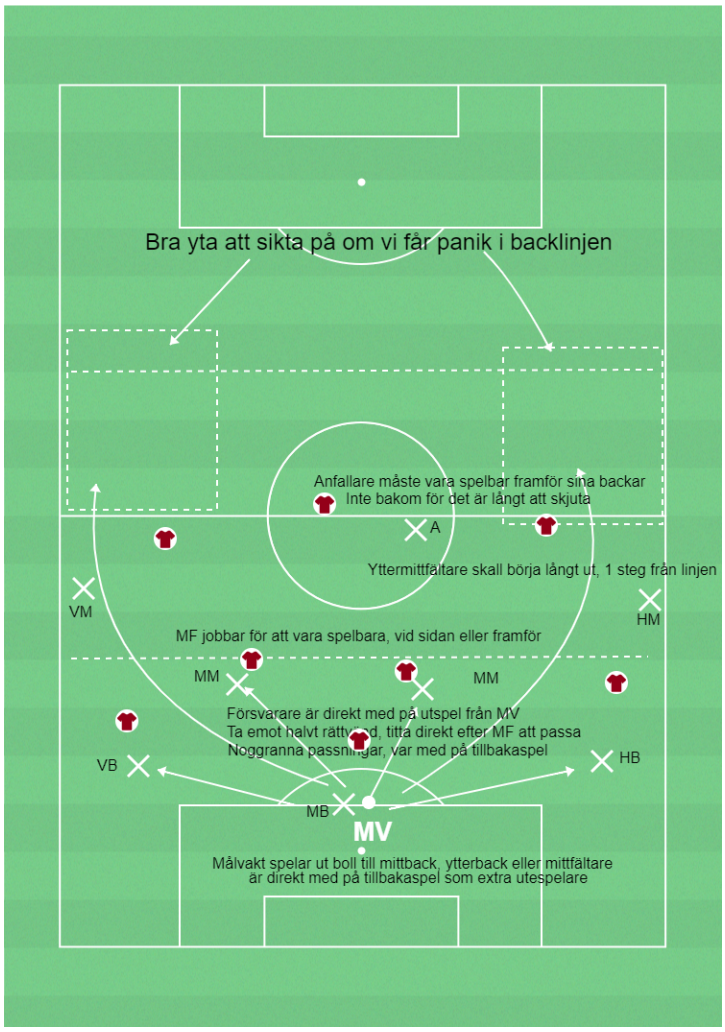
Alla i laget skall veta hur vi placerar oss från början.

Utspel från egen MV till backar.
MV placerar bollen långt ut i straffområdet, framförallt om vi skall skjuta en lång boll.

Hur?

Alla spelare jobbar för att vara spelbara framför eller vid sidan av motståndare.

Vi ska tänka på spelbredd och bra spelavstånd (inte komma för nära varandra så passningarna blir för korta)

Försvarare och målvakt är särskilt nogranna och slår en längre boll om man hamnar i tidsnöd.

Målvakt är viktig lösning för passning bakåt