



# U-19



## Spelarmanual

Version 9  
2020-01-29



# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Inledning</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Spelsystemet</b>	<b>4</b>
2.1	Spelare i 4-2:3-1 formation	4
2.2	Spelytor	5
2.4	Spelarens fotställning	6
2.6	Övriga termer	7
<b>3</b>	<b>Laget</b>	<b>8</b>
3.1	Defensivt	8
3.1.1	Återerövring av boll	10
3.2	Offensivt	11
<b>4</b>	<b>Omställningar</b>	<b>13</b>
4.1	Defensivt	13
4.2	Offensivt	13
<b>5</b>	<b>Målvakt</b>	<b>14</b>
5.1	Defensivt	14
5.2	Offensivt	14
<b>6</b>	<b>Backlinjen</b>	<b>14</b>
6.1	Defensivt	14
6.2	Offensivt	16
<b>7</b>	<b>Mittfältet</b>	<b>17</b>
7.1	Defensivt	17
7.2	Offensivt	19
<b>8</b>	<b>Anfallaren</b>	<b>20</b>
8.1	Defensivt	20
8.2	Offensivt	21
<b>9</b>	<b>Spelaren</b>	<b>23</b>
9.1	Målvakt	23
9.2	Ytterbackar	23
9.3	Mittbackar	23
9.4	Centrala mittfältare	23
9.5	Offensiv mittfältare	24
9.6	Yttermittfältare	24
9.7	Anfallare	24
<b>10</b>	<b>Uppspelsalternativ</b>	<b>26</b>
10.1	Uppspel via Ytterback	27
10.2	Uppspel från Mittback	31
10.3	Uppspel/Ingångsättning från Målvakt	33
<b>11</b>	<b>Forceringsspel</b>	<b>35</b>
<b>12</b>	<b>Numerärt underläge</b>	<b>35</b>
<b>13</b>	<b>Numerärt överläge</b>	<b>35</b>
<b>14</b>	<b>Taktisk anpassning</b>	<b>36</b>
<b>15</b>	<b>Fasta situationer</b>	<b>38</b>
15.1	Inspark	38



15.2	Utspark/Ingångsättning .....	38
15.3	Inkast .....	39
15.4	Frisparkar .....	39
15.6	Offensiv hörna .....	40
15.6.1	Tåget .....	40
15.6.3	Traditionell hörna .....	41
15.7	Defensiv hörna .....	42
<b>16</b>	<b>Spel mot 4-2:3-1 .....</b>	<b>43</b>
<b>17</b>	<b>Spel mot 4-4-2 .....</b>	<b>44</b>
<b>18</b>	<b>Spel mot 4-3-3 .....</b>	<b>45</b>

## 1 Inledning

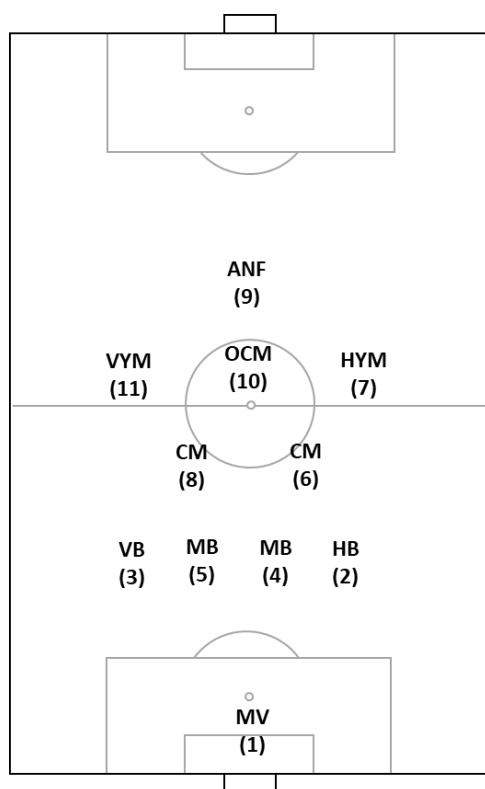
Denna Spelarmanual förklarar hur spelsystemet skall fungera i Vejby IF U-19. Det förklarar även vad som krävs av varje spelare på planen för att vi skall få ett fungerande lag, både offensivt och defensivt. Den går igenom fasta situationer, samt hur vi skall agera vid forceringsspel, spel med en man mer eller mindre än motståndarna. Vi diskuterar också hur vi bör agera/justera om vi möter motståndare som spelar olika spelsystem.

Spelarmanualen är levande och den skall uppdateras när vi hittar bättre lösningar vid olika situationer eller om det är något vi vill tillägga i allmänhet.

## 2 Spelsystemet

Vejby U-19 spelar enligt uppställningen 4-2:3-1 vilket är en variant av 4-5-1 eller 4-3-3. Spelsystemet är flexibelt och kan lätt göras till ett mer offensivt eller defensivt utan större justeringar. Spelsystemet bygger på att få en jämn arbetsfördelning mellan offensiva spelet och det defensiva där man strävar efter att utnyttja det 3 man starka centrala mittfältet och spelplanens bredd med offensivt lagda ytterbackar och yttermittfältare som stöttar den ensamma anfallaren.

### 2.1 Spelare i 4-2:3-1 formation



ANF = Anfallare  
OCM = Offensiv Central Mittfältare  
VYM = Vänster Yttermittfältare  
HYM = Höger Yttermittfältare  
CM = Central Mittfältare  
VB = Vänsterback  
MB = Mittback  
HB = Högerback  
MV = Målvakt

MF = Samlingsnamn för mittfältet (CM + OCM)  
YM = Samlingsnamn för yttermittfältare (HYM + VYM)  
YB = Samlingsnamn för ytterbackar (HB + VB)

## 2.2 Spelytor

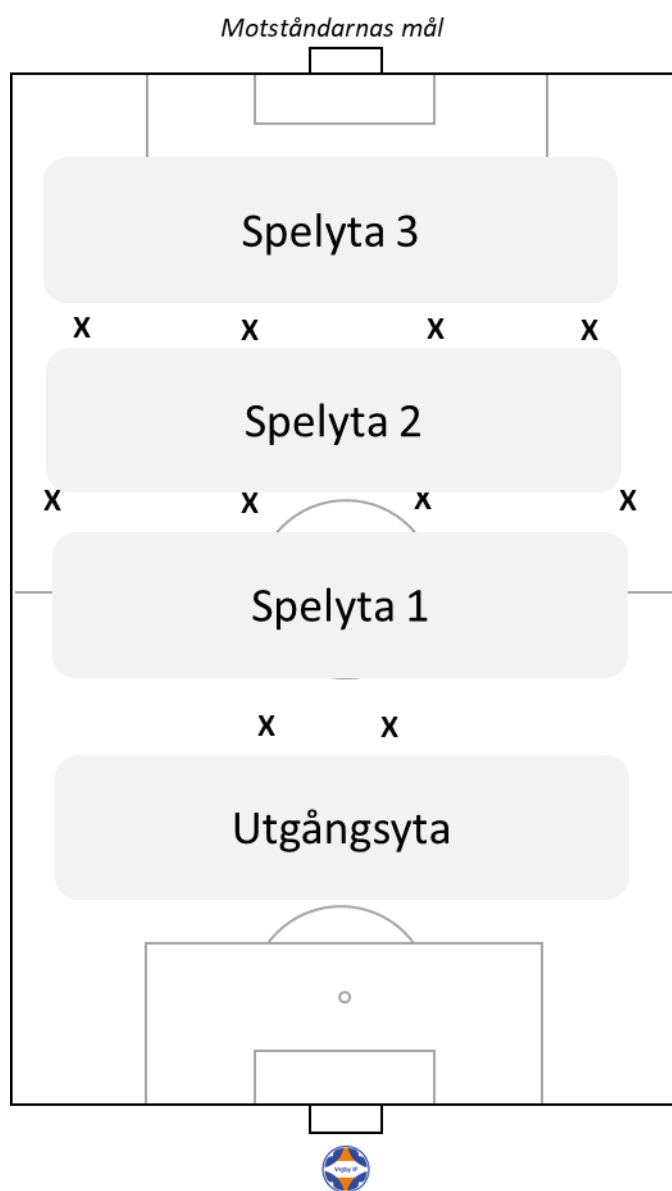
I dokumentet använder vi ofta termen spelyta.

Utgångsytan är ytan mellan vår målvakt och motståndarlagets anfallare.

Spelyta 1 är ytan mellan motståndarnas mittfält och dess anfallare

Spelyta 2 är ytan mellan motståndarnas backlinje och dess mittfältare

Spelyta 3 är ytan bakom motståndarnas backlinje

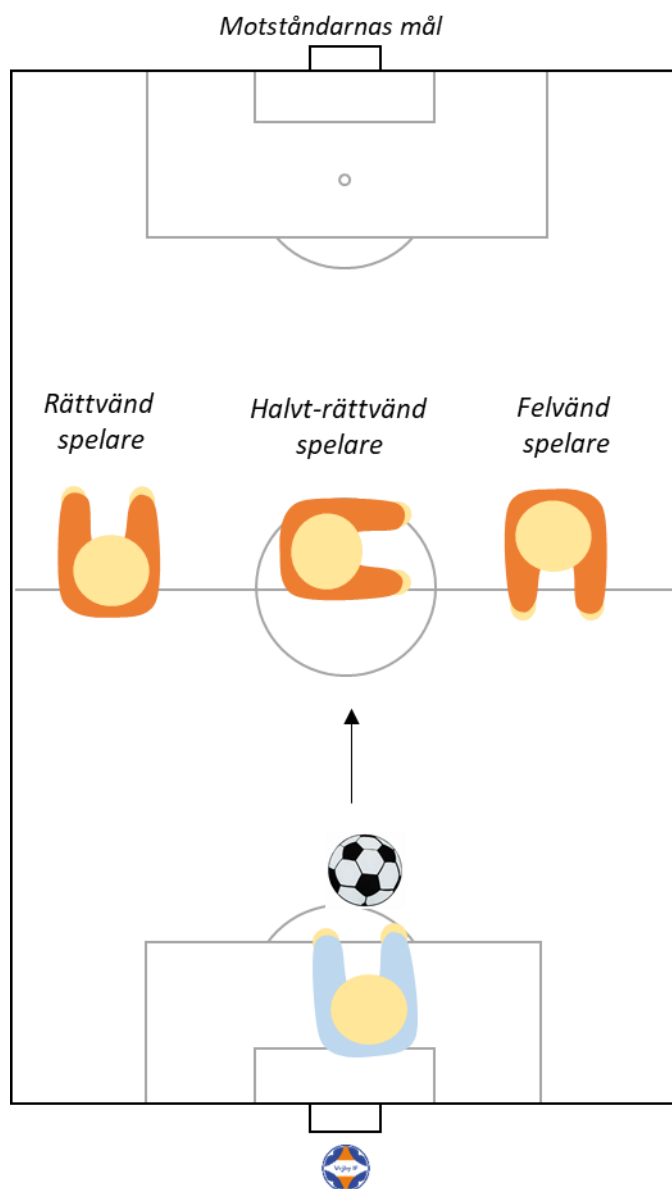


## 2.4 Spelarens fotställning

En spelare är sk. rättvänd om han är vänd (fötterna pekar) mot motståndarmålet.

En spelare är halvt-rättvänd om han är vänd mot någon av långsidorna.

En spelare är felvänd om han är vänd mot eget mål.



## 2.6 Övriga termer

Term	Förklaring
Avledande löpning (V-löpning)	är när en spelare löper iväg åt ett håll för att senare snabbt ändra riktning för att bli spelbar och samtidigt skaka av sig sin motståndare.
Båglöpning	-att löpa ut i en båge för att öppna upp en yta för att där få en passning. -att i anfall löpa så att man undviker offside och kan komma rättvänd med fart in bakom motståndarnas backlinje.
Direkt återerövring av boll	innebär att man efter en bollförlust pressar bollhållaren så tidigt som möjligt med den spelare som är närmast motståndarens bollhållare och övriga täcker ytor, för att i första hand vinna tillbaks bollen och i andra hand förhindra en snabb passning i djupled
Djupledslöpning/diagonallöpning	en löpning i planens längdriktning med avsikten att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare.
Indirekt återerövring av boll	innebär att ett lag i första hand vill vinna tillbaks bollen i ett senare skede och således prioriteras täckning av ytor först och därefter press på bollhållare.
Markering	att befinna sig på försvarssida om en motspelare och helst så nära att den som markerar kan bryta en felaktig slagen pass eller dåligt mottagen passning.
Medtag	ta emot och flytta bollen i samma moment.
Motrörelser	en eller flera spelare byter plats i djupled för att försöka utnyttja den yta som kan skapas om motståndarna följer med spelaren som löper mot det egna målet.
Passningsskugga	området bakom den motspelare som pressar bollhållaren och till vilket bollhållaren inte kan passa.
Press	en spelare i det försvarande laget attackerar, pressar bollhållaren. Avsikten kan vara: -att erövra bollen eller hindra bollhållaren att driva eller passa bollen framåt. -att fördröja motståndarnas anfall så att de egna medspelarna hinner komma på försvarssida. -att styra spelet i en för det egna laget gynnsam riktning, mot en yta eller mot en spelare.
Täckning	en gardering i försvarsspelet som innebär att de försvarande bevakar ytor som är attraktiva för motståndarna och är beredda att bryta, ta över i markering eller inleda press.
Tempoväxling	bollhållaren går ner i tempo för att senare överraska motspelaren med ett ryck. Oftast när spelaren utmanar och direkt efter fint.
Understöd	en medspelare hjälper till strax bakom den som pressar motståndarnas bollhållare för att snabbt kunna ta över pressen om den som pressar blir överspelad.
Offensivt understöd	innebär att man hjälper medspelare som är utsatta för press, ofta genom att göra sig spelbar en bit bakom kompiserna och tala om att man finns till hands.

### 3 Laget

Här nedan förklarar vi generellt hur laget ska agera i försvarsspelet och i anfallsspelet för att vi ska lyckas med vår spelidé enligt 4-2:3-1.

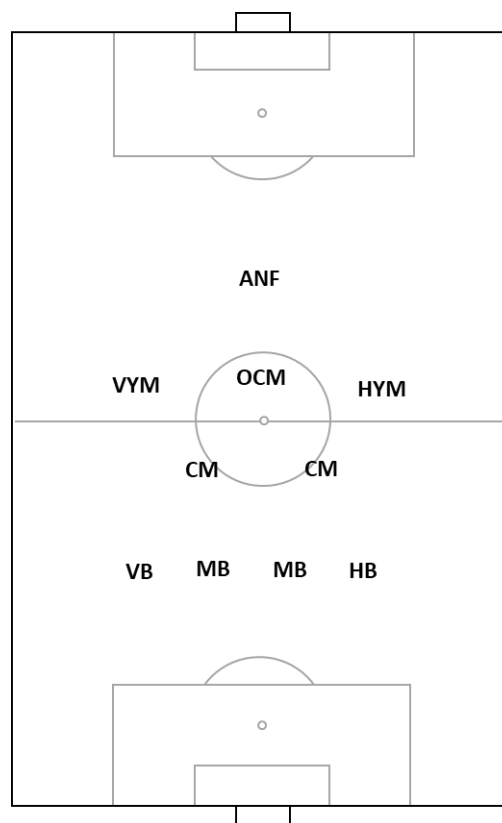
#### 3.1 Defensivt

Höga utgångspositioner. Primärt jobbar laget med en direkt återerövring dvs. när man tappar bollen vill spelaren/laget vinna tillbaka bollen direkt i gynnsamma lägen och utnyttja att motståndarlaget är oorganiserat för att ställa om till anfallsspel. För att lyckas med det försvarsspelet krävs det att hela laget är mycket organiserat och disciplinerat och kan tyda signalen för direkt återerövring. Vid direkt återerövring efter bollförlust är det viktigt att hela laget gör en sk uppflyttning och att spelarna runt omkring pressspelaren "dödar" spelytor samt ev. använder sig av markering av motståndare. Se mer detaljer kring återerövring i kapitel 3.1.1.

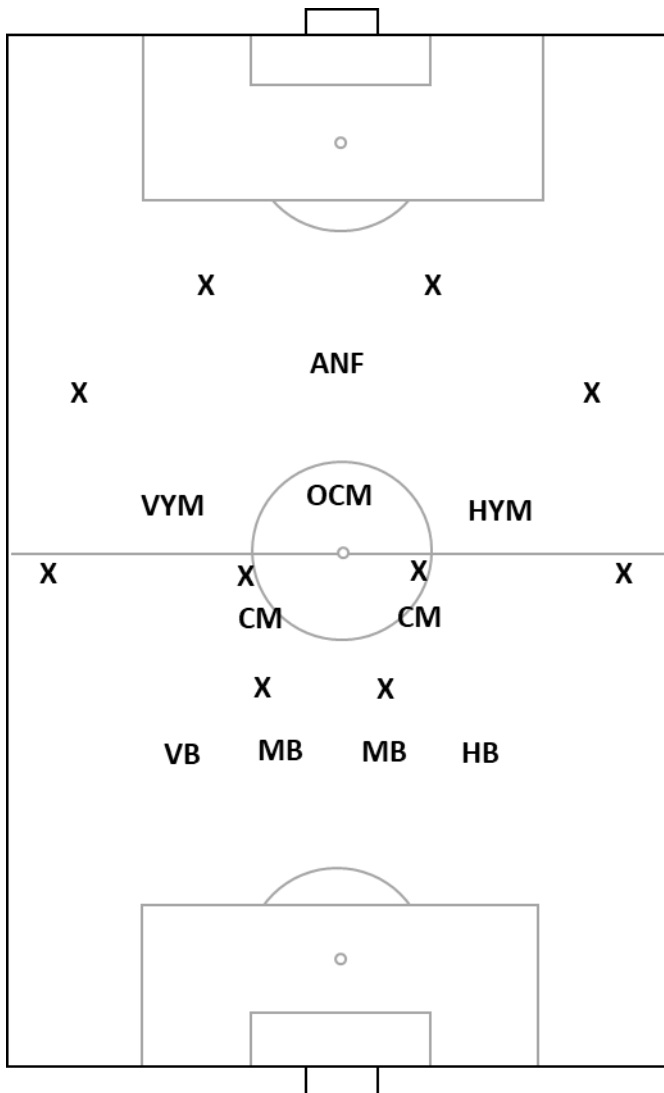
Det är mycket viktigt i försvarsspelet att laget håller sig "kort" vilket innebär att man har korta avstånd mellan lagdelarna. Konkret pratar vi om att ha 12-13 m mellan lagdelarna och max 30 m mellan backlinje och ANF. MV ska ha hög utgångsposition. Bredd på laget 30-35m, vilket smalnar ju närmre vårt eget mål vi är. Detta gör man för att minska ytorna och spelalternativen för motståndarna. Eftersom vi jobbar med positionsförsvar är kommunikationen mellan lagdelarna väldigt viktiga när vi ser att motståndarna rör sig diagonalt men även i djupled i viss mån. Försvarsspelet ska kännetecknas med organisation/balans där man stänger ytorna på egen planhalva. Arbetsfördelningen i ett positionsförsvar är enligt nedan prioritering:

1. Press
2. Täckning
3. Understöd
4. Markering

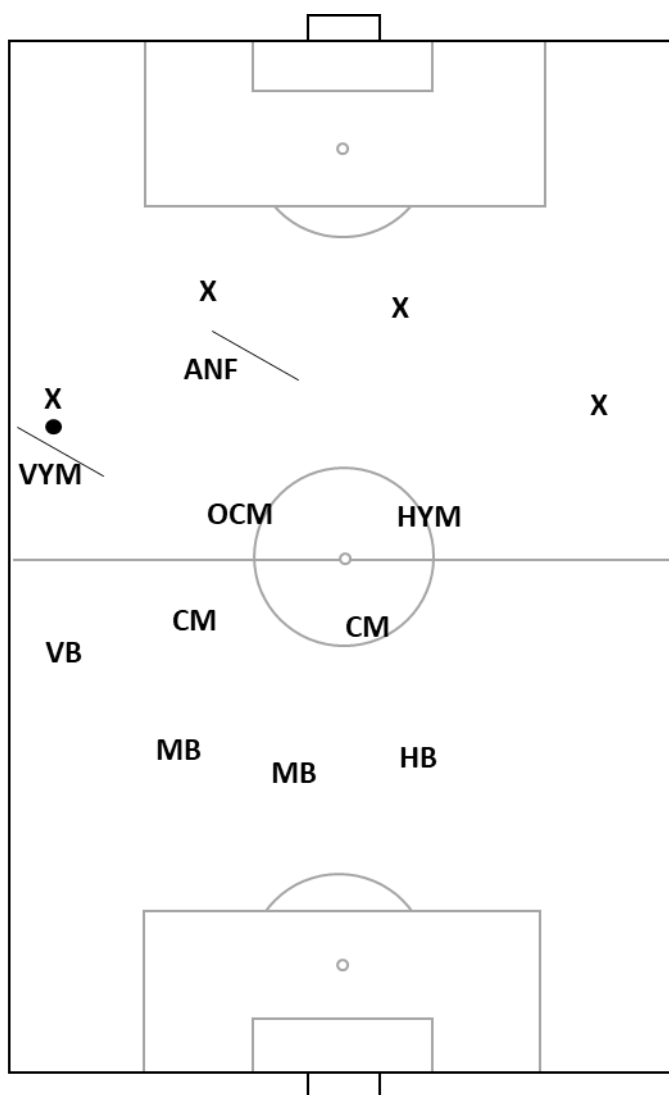
På denna bild ser man utgångspositionerna för hela laget. Laget ligger centralt och "släpper" kanterna i utgångsläget för att inte bli för brett så att det uppstår för stora ytor mellan spelarna och mellan de olika lagdelarna.







Denna bild visar utgångspositionerna i försvarsspelet mot ett 4-4-2 lag. Vi kan se att vi med 4-2:3-1 får ett övertag central, men att motståndarna har övertag ute på kanterna. Detta är OK I första skedet. Vi skall se på nästa bild hur vi rör oss då motståndaren söker den för honom attraktiva ytterkorridoren.



På denna bild gör laget en överflyttning med hela laget till vänster där bollen befinner sig. VYM går upp och sätter press och styr motståndaren inåt plan. VB går upp och täcker yta och evt. tar markering (zonmarkeringstänk) om det inte finns ett tydligt djupledshot mot oss. Övriga backar följer med i överflyttningen. HYM kliver in i plan för att täcka yta/ge understöd till centrala mittfältet. ANF skär av passningsalternativet till motståndarens mittback.

### 3.1.1 Återerövring av boll

Beroende på var vi tappar bollen använder vi oss av direkt eller indirekt återerövring av boll:

- Tappar vi bollen på egen planhalva och vi är klart övertaliga jämfört med motståndarna så använder vi oss av direkt återerövring.
- Tappar vi bollen på egen planhalva och det är numerärt lika läge eller att vi är undertaliga så faller vi och centrerar med de spelare som återstår, dvs. vi använder oss av indirekt återerövring. En spelare utför en fördröjande press på motståndaren så att övriga i laget hinner hem.



- Tappar vi bollen på offensiv planhalva med större delen av laget bakom boll ska alltid spelaren närmast bollhållare utsätta motståndaren för en massiv och mycket aggressiv press.
- Tappar vi bollen på offensiv planhalva och större delen av laget är bakom boll och vi som lag har korta avstånd så utsätter vi motståndarna före en mycket tuff press där målet är att vinna bollen inom 6 sekunder.
- Om vi inte vunnit tillbaks bollen efter 6 sekunders direkt återerövringspress så samlar vi ihop laget bakom boll så nära våra utgångspositioner som möjligt och påbörjar en etablerad press.

## 3.2 Offensivt

I anfallsspelet ska vi utnyttja grundprinciperna; spelbarhet, spelavstånd, speldjup och spelbredd med ett lågrisktagande i passningsspelet. Lågt risktagande innebär att laget ska jobba med ett etablerat bollinnehav via ett kontrollerat kortpassningsspel där laget spelar sig igenom spelytorna dvs. utgångsytan, spelyta 1, 2 och 3 på planen. Dessa grundprinciper behöver uppnås för att lyckas i anfallsspel. Laget ska arbeta med en stor rörlighet där spelarna hela tiden är spelbara och ge alternativ för bollhållaren via avledande löpningar och tempoväxlingar. Bollen ska spelas längs marken och via lagdelarna då det är det snabbaste och de säkraste passningarna. Spelarna ska leta efter alternativ framåt i första hand helst via diagonala passningar, finns det inga alternativ framåt behöver laget speldjup bakåt. Spelare/bollhållare ska sträva över att hitta medspelare som är rättvända och som kan utnyttja sin fart. Hittar inte bollhållaren några alternativ är det viktigt att han "flyttar" boll och inte bli stillastående då man blir ett lätt byte för motståndarna. Värdera situationerna,

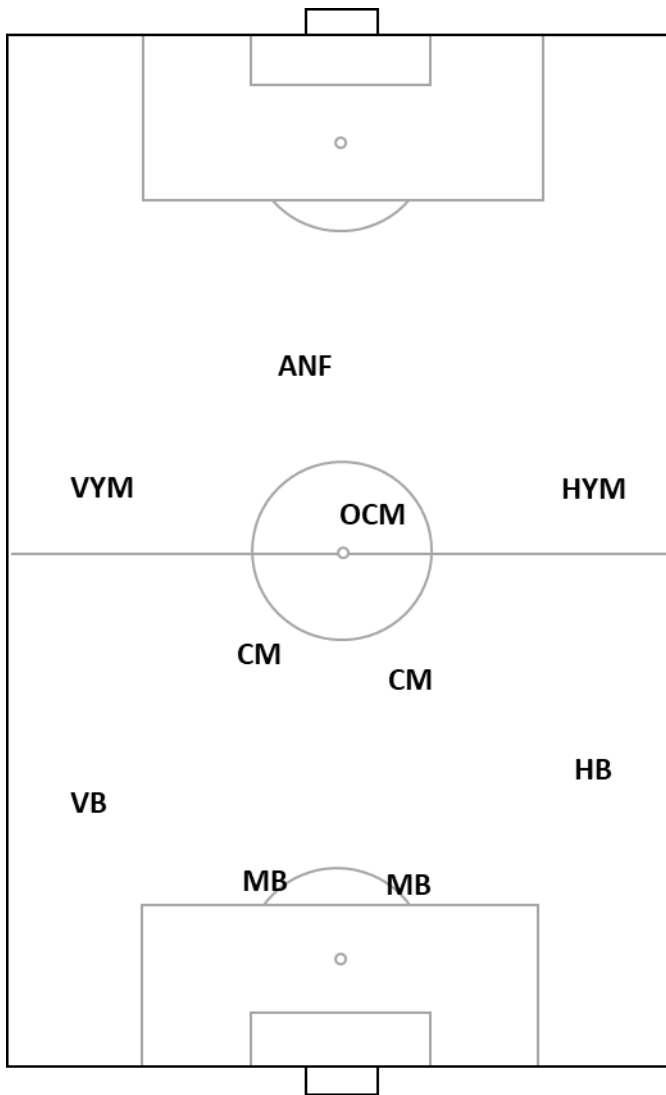
spel på fot = behåll boll inom laget,

spel på djupet är = snabbt spel (omställning)

I anfallsspelet måste laget variera sig med att behålla boll för att få längre anfall men även att spela snabba bollar i djupled (spelyta 3) för att överraska motståndarna. De snabba djupledsbollarna ska i största möjliga mån spelas på marken långt upp i banan detta för att passningen ska vara säkrare än det längre alternativet som man slår i luften. Undvik att slå raka passningar utan hitta alternativ då man spelar snett framåt eller snett bakåt dessa passningar är svårare att försvara sig emot.

Passningsprincipen vi arbetar efter är några korta och sedan en längre. Detta för att äga boll, locka över motståndaren och sedan spela sig ur detta ofta med en (längre) spelvändning eller djupledspass.

Vi strävar i vårt passningsspel att hitta rättvända spelare i spelyta 2, antingen genom spel genom mittfältet eller direkt till ANF som kan vända upp eller spela tillbaka till understöd. När vi nått spelyta 2 så vill vi utmana backlinjen och ställa frågor till dem så att de får agera. Därifrån kan vi centralt jobba med instick/genombrottspass, väggpass, distanskott eller egna genombrott. Attackerar vi på kant är det vår idé att ytterspelare ska ha stort mod att våga slå ut sin spelare antingen själv eller med 2 vs 1 situation. När vi tar oss runt eller förbi på kant vill inte bara se traditionella inlägg. Vi ser gärna hårda inspel framför backlinjen, "cutbacks" – snett inåt bakåt eller egna avslut. Vid vinkelskott ska våra avslutare ha inpräglad i ryggmärgen att det görs flest mål i bortre hörnet. Vi skall även söka den attraktiva ytan som oftast skapas runt straffpunkten.



Denna bild visar utgångspositionerna så fort laget har vunnit boll.



## 4 Omställningar

Omställningar är viktiga och avgör många fotbollsmatcher. Vi lägger därför stor vikt vid både defensiva och offensiva omställningar i vårt spel.

### 4.1 Defensivt

Närmsta spelare till motståndarens bollhållare sätter press. Övriga spelare organiserar sig och täcker ytor för att förhindra spel framåt. Backlinjen ska vara vaken och förhindra spel in bakom sig. Finns det läge så vill vi arbeta med direkt återerövring. I dessa lägen har vi grundprincipen att alla spelare som kan, tar steg framåt och vi pressar intensivt i några sekunder. Vinner vi inte bollen eller motståndarna spelar sig ur denna press så retirerar laget och hittar utgångspositioner för försvarsspel. Backlinjen + defensiv central mittfältare (6) ska arbeta med att tänka "def i off" för att förhindra kontringar emot.

"Def I off" betyder att man är förberedd på vad motståndarna kan göra när man själv tappar boll. Kanske att man då kan göra en ordentlig överflytt med backlinjen, kanske att man har en spelare som ha koll på motståndarnas avlastningsspelare när de vinner bollen. Spelar man tätt och flyttar över ordentligt finns det ingen yta att spela på för dem, då kan man vinna tillbaka bollen. Men fuskar man med det där, då kan det bli jättestora ytor för motståndarna och då blir det jättejobbigt.

ANF och bortre YMF kan arbeta med att tänka "Off i def" när de är överspelare i försvarsspelet samtidigt som de täcker yta.

"Off I Def" betyder att i försvarsspelet läggs stor vikt vid kollektiva förflyttningar. Dels för att krympa motståndarnas spelytor, men också för att hålla en bra form på laget vid eventuella omställningar.

### 4.2 Offensivt

Vid bollvinst vill vi att första tanken ska vara att få pass framåt och passera lagdel hos motståndaren. Vid läge söka spelyta 3 direkt för friläge. Oftast är det dock inte läge för det, utan vi vill hitta rättvända OCM/ANF spelare (9, 10), eller bortre YM (7, 11). Kan vi inte gå framåt direkt är nästa val: kontrollpass och sedan framåt. Tredjevalet är att driva bollen framåt själv efter brytning/bollvinst. Har vi vunnit bollen på ena sidan vill vi attackera på andra sidan där det oftast finns mest fria ytor. Kontringsspelet vill vi ska genomsyras av löpvilja, pass i ytan framför, "flyt" och hastighet. Går det inte att kontra så ska vi bygga och sträva mot etablerat spel. Denna värdering mellan kontring och speluppbyggnad är central för att få ett bra anfallsspel.

## 5 Målvakt

Vår målvakt har en viktig uppgift att styra vår försvarslinje framförallt defensivt men även offensivt.

### 5.1 Defensivt

I 4-2:3-1 kommer de flesta attackerna på flankerna. Därför är det viktigt att målvakten har bra placeringsförmåga att hantera inlägg eller frispelande motståndare. Målvakten har god uppsyn över spelet, och hjälper backarna att formera sig i olika situationer.

### 5.2 Offensivt

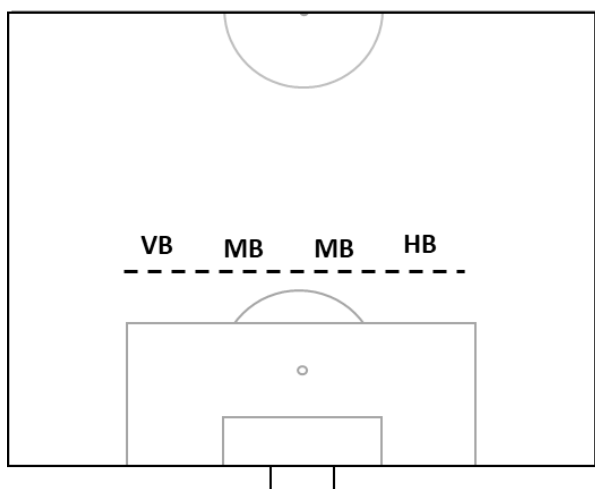
I offensiven har målvakten en viktig funktion att snabbt spela ut bollen. Helst vill vi rulla ut till våra mittbackar som breddar. Han måste även placera sig för att kunna vara alternativ i tillbakaspel. När försvaret är uppe vid ungefär mittlinjen så skall målvaktens placering vara vid straffområdeslinjen.

## 6 Backlinjen

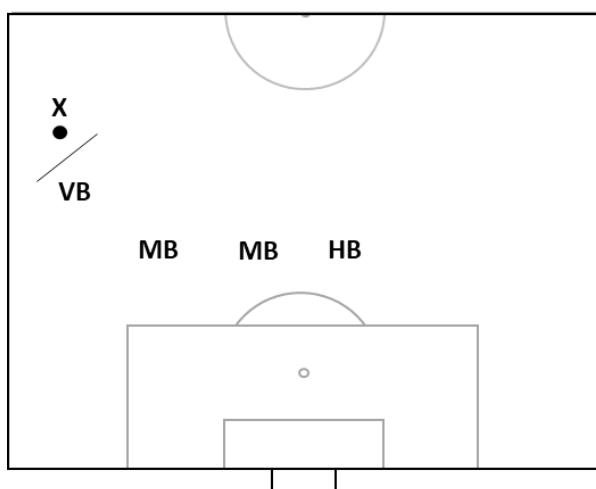
Försvaret är en rak backlinje med en högerback, 2 mittbackar och en vänsterback.

### 6.1 Defensivt

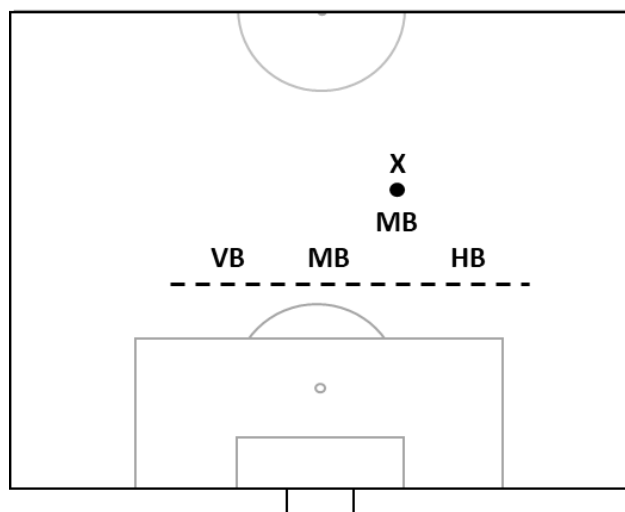
Försvaret jobbar enligt positionsförsvarsprinciperna dvs. man anpassar sin position efter bollen och medspelarna. Ett sorts zonförsvar där man inte följer spelare som löper diagonalt utan släpper över den spelaren till nästa backlinjespelare. Detta gör man genom att kommunicera mycket med sina medspelare hur motståndarna flyttar sig. Utgångsläget defensivt ska vara att samtliga 4 backar håller en rak linje där man går ihop centralt enligt nedan bild:



Anledningen till att backlinjen ska gå ihop och bli tight och rak görs för att täcka upp de farligaste ytorna som är centralt i planen samt att inte släppa "luckor" för motståndarna att löpa in genom, samt att vi får bra koll och kan ställa motståndarna off-side. Man släpper medvetet kanterna. Skulle motståndarna anfalla längs med kanterna jobbar backlinjen med överflyttning och press, täckning och understöd till bollsida enligt nedan bild:



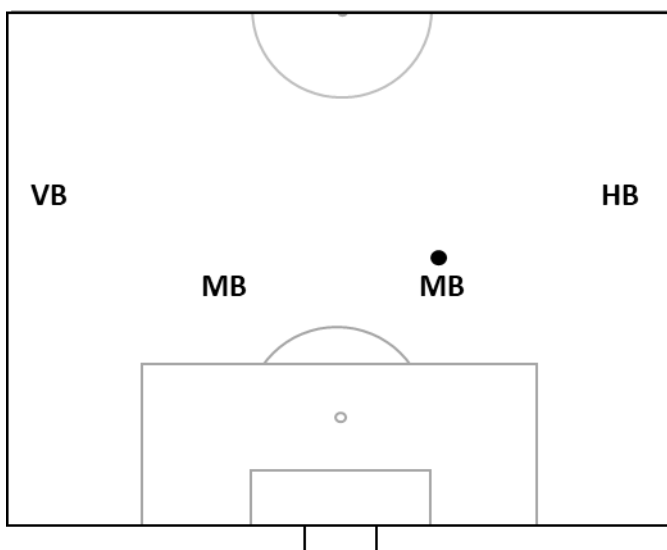
På denna bild flyttar backlinjen över till vänsterkanten. VB går ut och sätter press på X som anfaller och styr honom ut mot sidlinjen, från den farliga ytan (centralt). Närmste MB följer med och täcker yta, MB nummer 2 flyttar in och tar MB1:s plats och HB flyttar in och tar MB2:s plats. HB ska ligga i linje med sin närmsta MB för att snabbt kunna ställa om vid bollvinst. Den närmsta MB vid överflyttningen är den backen som sätter höjden på försvarslinjen. Bortre MB och HB håller samma linje som MB som ger täckning för att inte skapa "djup" i backlinjen som motståndarna kan utnyttja. Dock måste bortre MB beroende på situation vara beredd på att falla ner och täcka yta vid djupledshot.



På denna bild anfaller X centralt. MB går upp och sätter press på motståndarna. Övriga 3 försvarare går ihop centralt och täcker upp i ett understöd bakom MB som pressar motståndaren. Man skapar en skny backlinje bakom pressade MB.

## 6.2 Offensivt

När laget vinner bollen breddar sig hela backlinjen snabbt för att skapa spelavstånd och spelbredd. Detta ser ut enligt nedan:



HB och VB ska ha högre utgångsläge än MB i uppspelsfasen detta för att dels inte få raka sidledspassningar långt ner på egen planhalva men även för att offensiva passningar/löpningarna för HB och VB inte ska bli för långa till mittfältare eller forward. YB position ska vara mellan motståndarnas lagdelar (ANG-MF), de ska alltid vara spelbara i bredd och antingen vid mottag eller efter medtagning vara rättvända i spelyta 1. Båda MB går brett isär för att undvika aggressiv press från motståndarnas anfallare. I uppspelsfasen ska bollen rulla snabbt i backlinjen tills det finns ett säkert alternativ att spela framåt helst ska bollen spelas diagonalt framåt. I de flesta fallen värddar backlinjen bollen tills övriga medspelare har nått sina utgångspositioner i anfallsspelet innan uppspelen startar. Vänd spelet ofta för att få motståndarna att göra överflyttningar. Viktigt att backlinjespelarna har blicken på våra MF och ANF rörelser så att uppspelen kan ske vid rätt läge, till rätt medspelare och rätt yta. Det ska alltid vara första prioritering att spela framåt. Ytterbackarna ska kliva med i anfallsspelet och hålla spelbredd när läge finns för detta. Värdera situationerna.

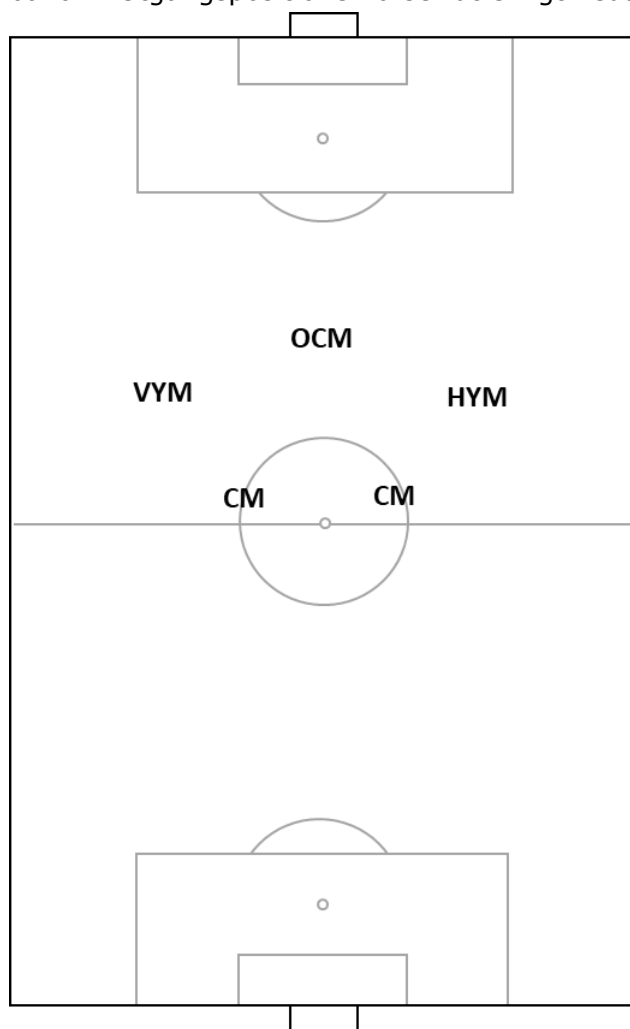


## 7 Mittfältet

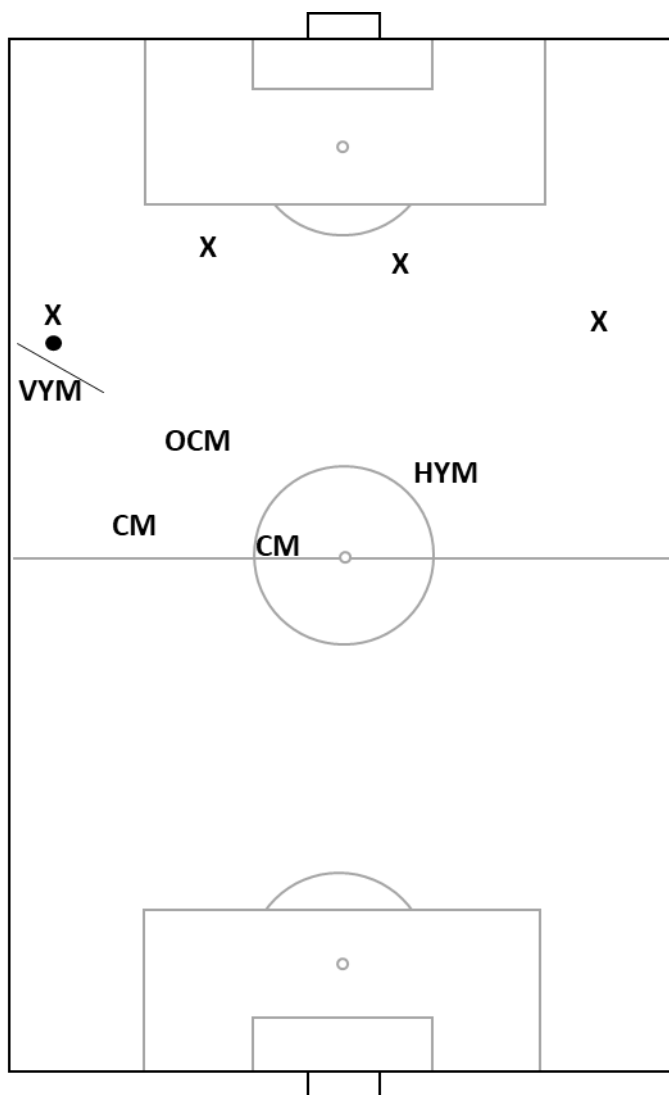
Mittfältet har 5 st. spelare fördelat på 2 st. centrala "defensiva" spelare som ligger bakom 3 st. lite mer offensivare spelare i utgångspositionerna.

### 7.1 Defensivt

Även mittfältet jobbar med positionsförsvar precis som backlinjen. Man anpassar sin position utifrån boll och medspelare och löper inte med en motspelare som går diagonalt utan släpper den vidare till sin medspelare. Detta gör man genom att kommunicera med sina medspelare hur motspelarna flyttar sig. Yttermittfältarna har en något högre utgångsposition för att tidigt möta upp med press på motståndarnas bollförare (ytterbackar). OCM ligger framför de 2 lite mer defensiva mittfältarna för att ge understöd till anfallaren samt att täcka/skära av uppspelsytor för motståndarna. Dock får inte OCM "ligga" rakt bakom ANF utan lite snett bakom. Utgångspositionerna ser ut enligt nedan bild:



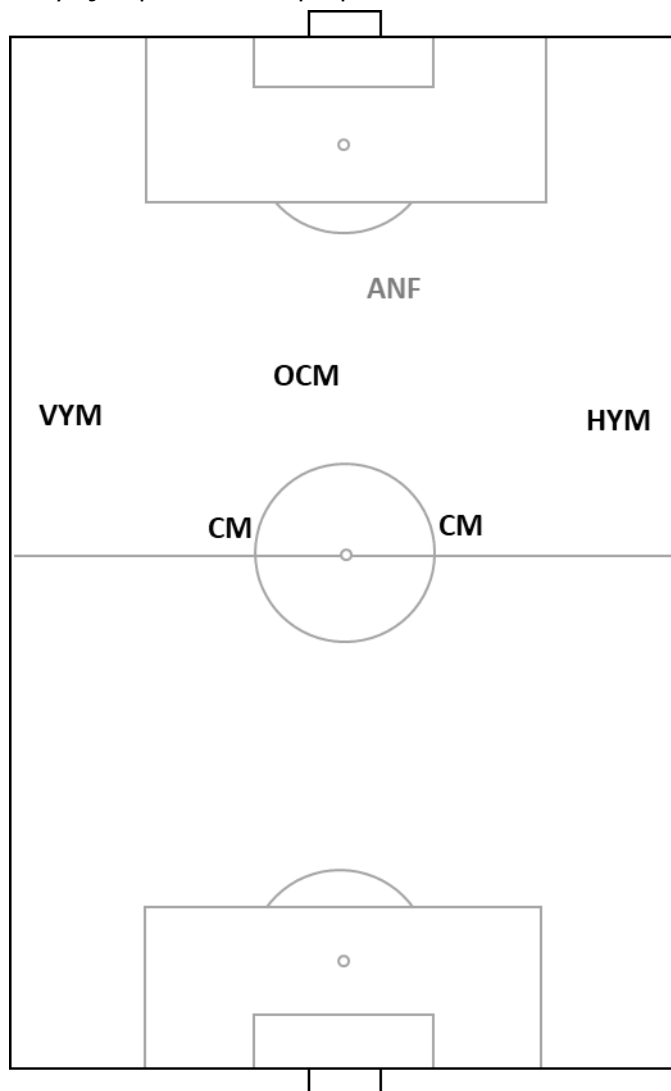
Anledningen till att mittfältet ska gå ihop och bli tight görs för att täcka upp de farligaste ytorna som är centralt i plan. Man släpper medvetet kanterna. Skulle motståndarna anfalla längs med kanterna jobbar mittfältet med överflyttning till bollsida med press, täckning och understöd enligt nedan bild:



På bilden går VYM upp och sätter press på X och styr honom inåt plan, mot "blocket" de 2 centrala defensiva mittfältarna plus de 2 mittbackarna som bildar ett s k "block". De båda CM spelarna flyttar över för att täcka attraktiva spelytor för motståndarnas mittfältare/anfallare. De får dock inte hamna på linje utan bortre CM ska ta en något lägre position för att inte båda CM ska bli bortspelade av en passning. OCM täcker spel in centralt i planen och HYM kliver in och ger ett understöd men ska vara beredd att snabbt gå ut om laget vinner bollen och får inte hamna för långt ner i banan vid denna typ av överflyttning för att få för långa löpningar när man anfaller.

## 7.2 Offensivt

När laget vinner boll ska man snabbt ställa om och bredda spelet för att skapa spelavstånd och utnyttja spelbredden på planen. Det kan se ut enligt nedan.



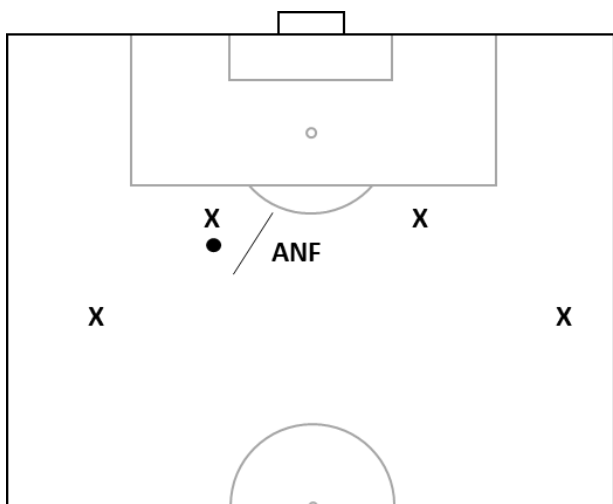
Samtliga mittfältarna ska klara av att både slå korta och långa passningar med hög precision. Den offensive mittfältaren (OCM) ska försöka hitta ett högt utgångsläge (samarbete med ANF) för att sedan hitta en position som är mellan motståndarna lagdelar (backlinje och mittfält) även kallat spelyta 2 för att snabbt kunna vända upp och hota motståndarnas backlinje med passningar i djupled in i spelyta 3 eller med att utmana/dribbla. Yttermittfältarens utgångsposition ska vara mellan motståndarens YB och YMF i spelyta 2. Yttermittfältarna ska hålla en hög utgångsposition för att ge understöd till forwarden exempelvis genom att gå i djupled via diagonala löpningar mellan motståndarnas backar, men inte hamna så högt att de blir markerade av motståndarens YB. Yttermittfältarna får gärna droppa ur eller löpa diagonalt in i plan för att stötta upp forwarden med djupledslöpningar.

## 8 Anfallaren

I 4-2:3-1 har man en forward som ligger centralt i utgångsläget både defensivt och offensivt.

### 8.1 Defensivt

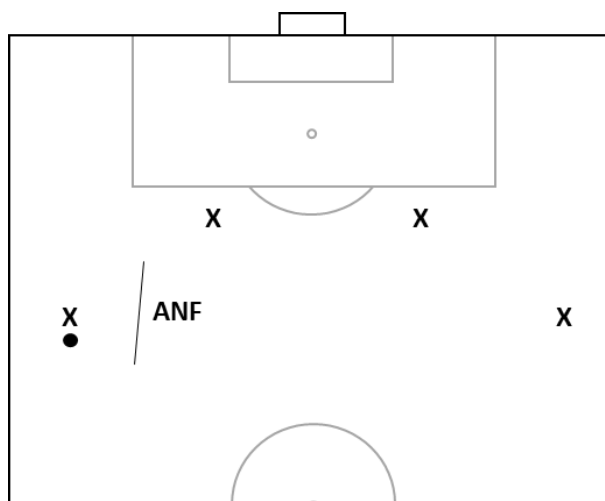
Arbetsätt 1: Vid hög press dela MB och försvåra för motståndarnas spelvändningar. Styra uppspelen mot en kant.



Arbetsätt 2: Som ensam forward så gäller det att försöka ligga centralt som möjligt i utgångsläget och jobba med överflyttningar och att försöka skära av passningsalternativ hem till motståndarnas mittbackar eller täcka/skära av passningar centralt in i planen när ytterbackarna har fått bollen. Det kan se ut enligt nedan bild:

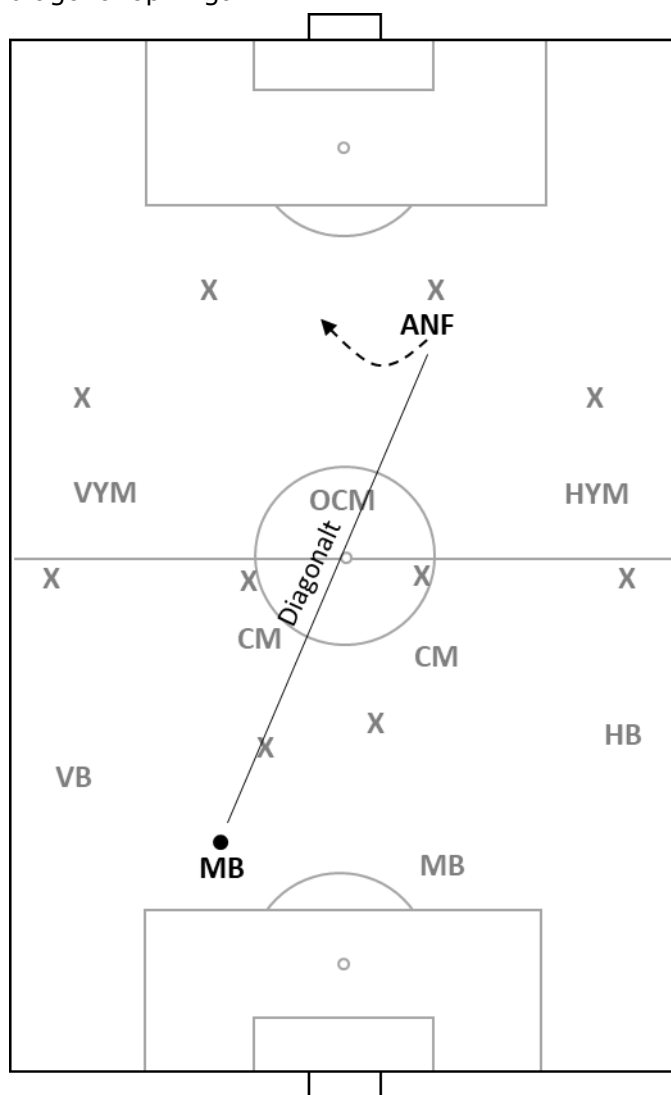
På bilden flyttar ANF ut mot bollhållaren men går inte hela vägen ut och sätter press (pressen ska i detta fall komma från vänster yttermittfältaren, se mittfältets agerande). Forwarden ska täcka spelytor centralt och försöka hindra en passning tillbaka till MB.

Anfallaren får inte hamna för långt ut på kanterna i försvarsspelet. Anledningen till detta är att vi inte vill tappa ytan centralt så att MB kan kliva fram centralt i planen med bollen och slå hotande passningar in i spelyta 2 och 3. När motståndarna spelar upp via kanterna är det yttermittfältarna som ska gå upp och sätta press på bollhållaren.

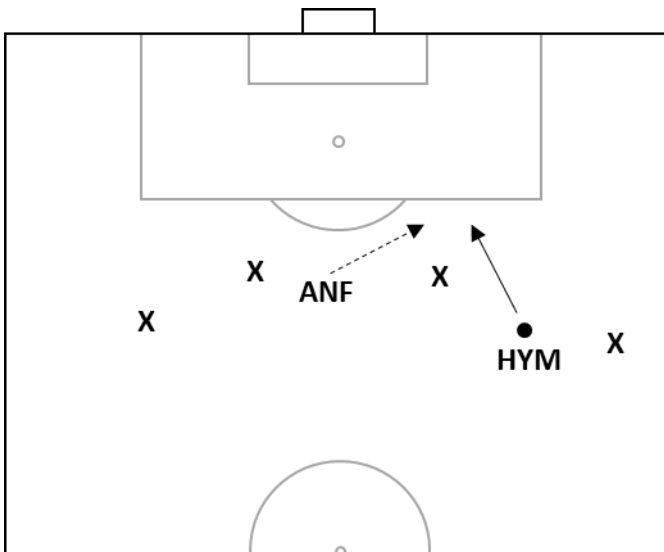


## 8.2 Offensivt

Precis som i det defensiva är det väldigt viktigt att forwarden håller sig i ett centralt läge som möjligt för att hota mittbackarna med djupledslöpningar in i spelyta 3 samt att ligga centralt framför mål när yttermittfältare/ytterbackar kommer runt på kanterna. När vi har bollen i vår backlinje bör utgångspositionen vara hos motståndrns bortre MB. Där är det lättare att behålla bollen vid längre uppspel. Dessutom kan ANF från det läget göra båglöpningar och diagonallöpningar.



När vi etablerat spel på vårt mittfält bör ANF söka sig mot bollsida. ANF rörelser måste koordineras med övriga offensiva (7,10,11). Det är väldigt viktigt att anfallaren jobbar med diagonala löpningar mellan motståndarnas backar. Det kan se ut enligt nedan bild:



På denna bild har höger yttermittfältare bollen och forwarden gör en diagonallöpning i djupled mellan motståndarens båda mittbackar och får en djupledsboll.



## 9 Spelaren

Varje enskild lagspelarare har vissa kriterier som spelaren måste uppfylla utifrån sin position för att spelsystemet och laget ska lyckas med både anfallsspelet och försvarsspelet. Varje spelare har alla olika egenskaper men det gäller att utnyttja individens rätta kvalité på rätt position. Här nedan följer de viktigaste egenskaperna eller kriterier för de olika platserna i 4-2:3-1 spelet.

### 9.1 Målvakt

- God förmåga att styra backlinjens positionsspel i relation till boll och medspelare.
- Bra speluppfattning.
- Bra på att sätta i gång spelet snabbt. En stor fördel är om detta går att göra via utkast.
- "Sista" försvarare. God utgångsposition i både försvar och anfallsspelet.
- Bra kvalitéer med fötterna.

### 9.2 Ytterbackar

- God förmåga att samarbeta med mittbackar och yttermittfältare.
- Bra offensiva kvalitéer, våga ge understöd i anfallsspelet (spelbredd).
- Bra på att slå inlägg.
- Bra passningsspelare. Ska i första hand söka alternativ på marken.
- Bra uthållighet.
- Mycket bra defensiva kvalitéer i 1 mot 1 spel.
- Goda kunskaper i backlinjens samverkan i positionsförsvar (press/täckning).

### 9.3 Mittbackar

- Mycket goda försvarsegenskaper.
- Bra i närkamp- och i huvudspelet.
- God förmåga att styra försvaret med att hitta rätt positioner i relation till bollen och medspelarnas positioner.
- Förmåga att täcka ytor åt sina försvarsspelare.
- Bra försvarsspel mot inlägg/inspel.
- Passningssäkra spelare med förmåga att sätta högt tempo och styra uppspelen.

### 9.4 Centrala mittfältare

- Mycket god fysisk uthållighet.
- Trygg med bollen.
- Starka defensiva kvalitéer.



- Förmåga att hitta den "bästa" positionen som samspelar med laget.
- God förmåga att styra den offensiva mittfältaren att ta bästa position.
- Bra speluppfattning.
- God förmåga att värdera speluppbyggnad/kontring.
- Bra på värdera situationer.
- Mycket bra passningsspelare.
- Bra på att bygga spelet men också att passera lagdelar.

## 9.5 Offensiv mittfältare

- Mycket bra offensiva kvalitéer.
- Trygg med boll.
- Bra förmåga att driva boll med högt tempo.
- Förmåga att ge understöd till forward med djupledslöpningar.
- Mycket stark i det offensiva 1 mot 1 spelet.
- Bra speluppfattning.
- Mycket bra passningsspelare.
- God förmåga att hitta "insticks" passningar i djupled.
- Bra avslutar (skott, huvudspel)
- Defensiv förmåga att stänga passningsvägar, ta bort deras "bollhämtare" och vinna boll.

## 9.6 Yttermittfältare

- Bra offensiva kvalitéer.
- Mycket stark i det offensiva 1 mot 1 spelet.
- Snabbhet och timing i djupledslöpningar.
- Bra på slå inlägg och crossbollar.
- Snabb och tempostarka.
- God förmåga att hitta "insticks" passningar i djupled.
- Mycket bra teknik.
- Förmåga att ge understöd till forward med djupledslöpningar.
- Bra förmåga att sätta första pressen och styra pressen

## 9.7 Anfallare

- Mycket bra på att täcka boll.
- Bra i huvudspelet.
- Bra på att ta emot bollar.





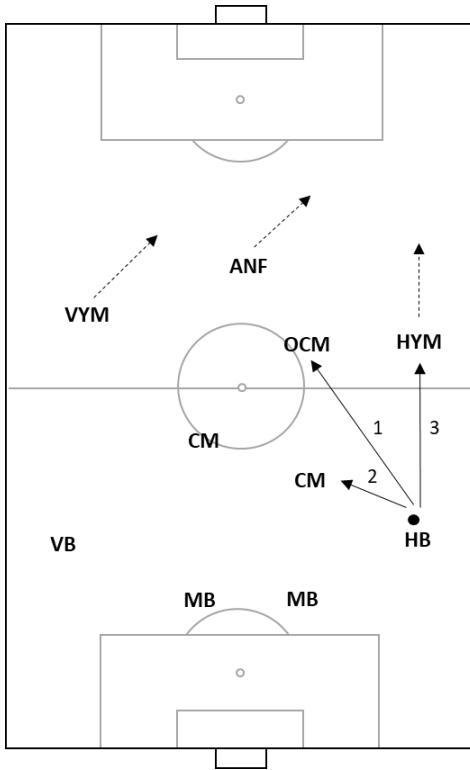
- God speluppfattning.
- Snabb och tempostark (djupled).
- Mycket bra skott.
- Bra på att hålla sin position.
- God förmåga att styra och sätt första pressen.



## 10 Uppspelsalternativ

Här nedan visas ett antal olika uppspelsalternativ (korta och långa uppspel) att använda sig av i uppspelsfasen, dessa uppspel är dock förslag och varje situation är unik och behöver inte lösas på nedan uppspelsalternativ.

## 10.1 Uppspel via Ytterback



I detta alternativ har högerbacken bollen och har 3 st. uppspelsalternativ ett kortare och två längre.

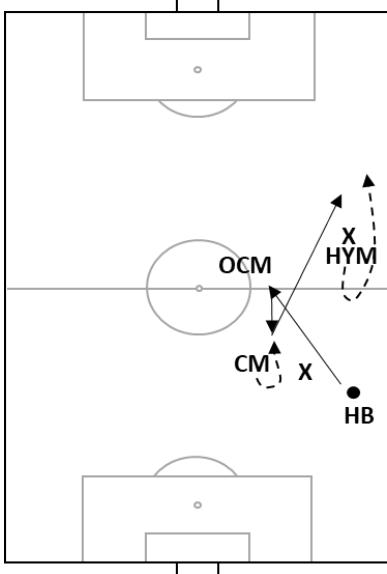
Alternativ 1, är uppspel på OCM (som kan spela rättvänd CM som spelar HYM I djupet).

Alternativ 2 är en kortare passning till mötande CM (som väggpassar tillbaka till HB som kan spela OCM, som I sin tur hittar HYM/ANF I djupet).

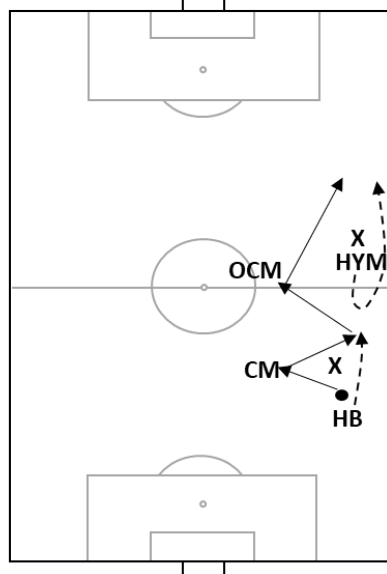
Alternativ 3 är uppspel på mötande HYM (som spelar tillbaka till rättvänd CM, som hittar HYM/ANF I djupet). Alla alternativen ska primärt ske längs marken.

En vanlig variant på uppspel är att vi inte spelar första rörelsen på CM, utan han nekas pass och tömmer ytan och vi spelar in på bortre CM.

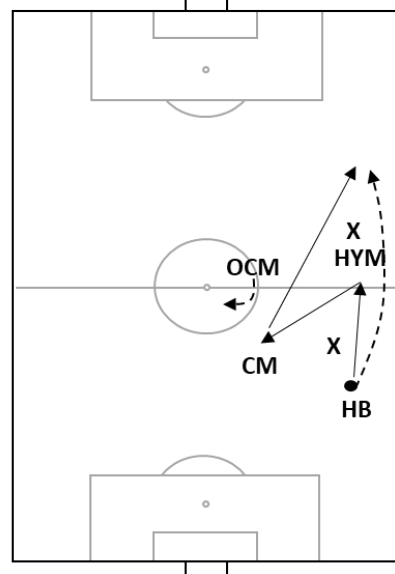
Alt. 1

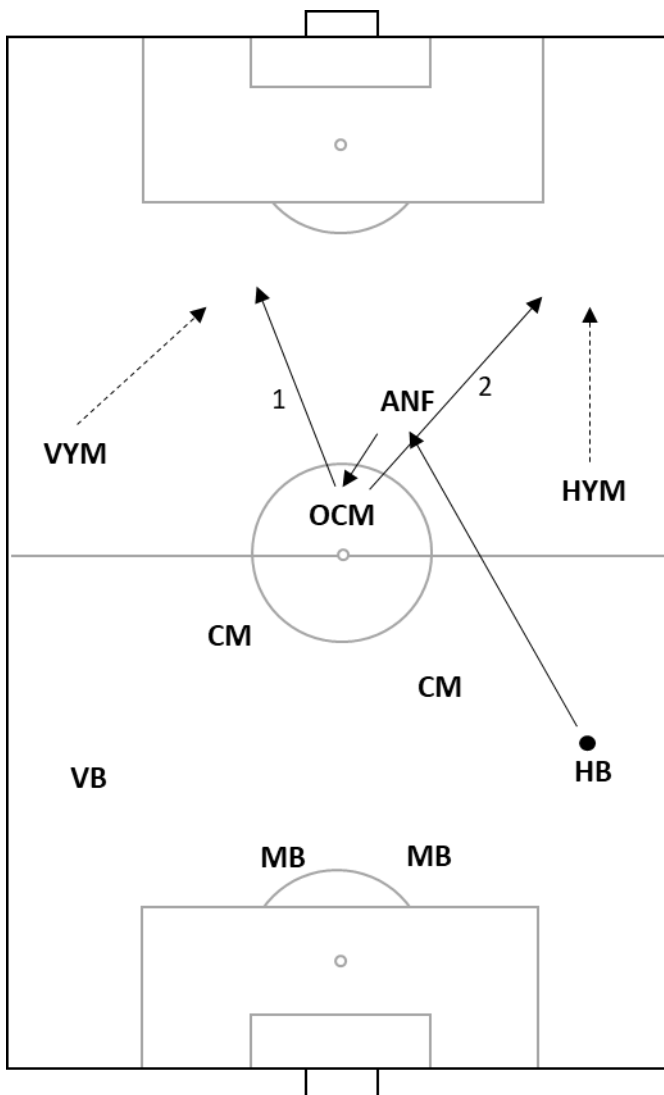


Alt. 2

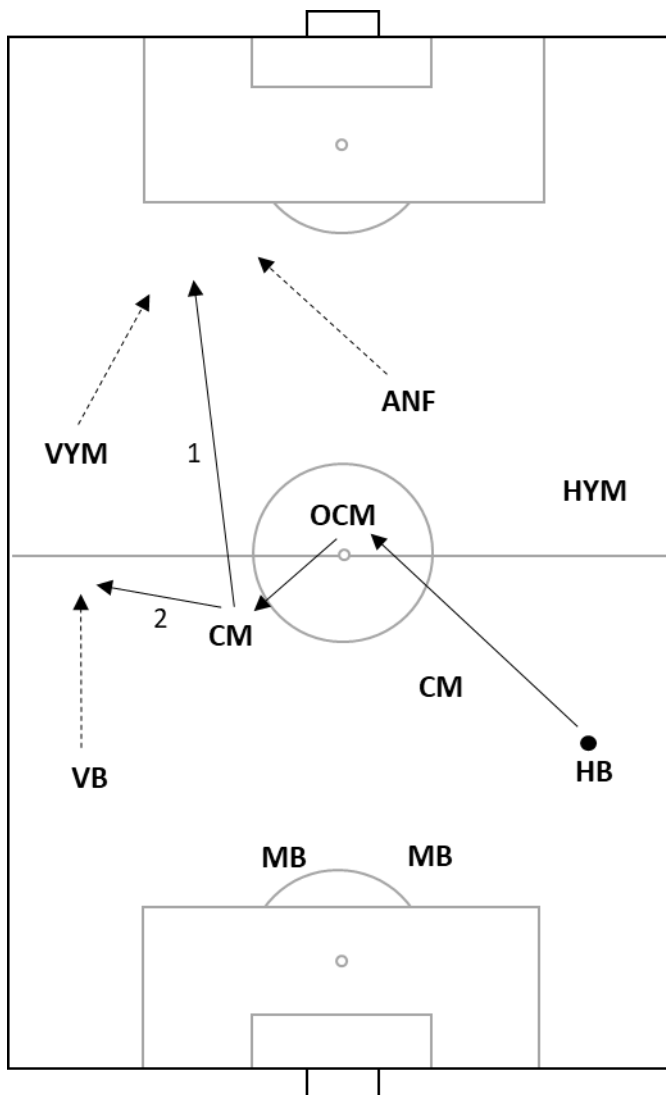


Alt. 3

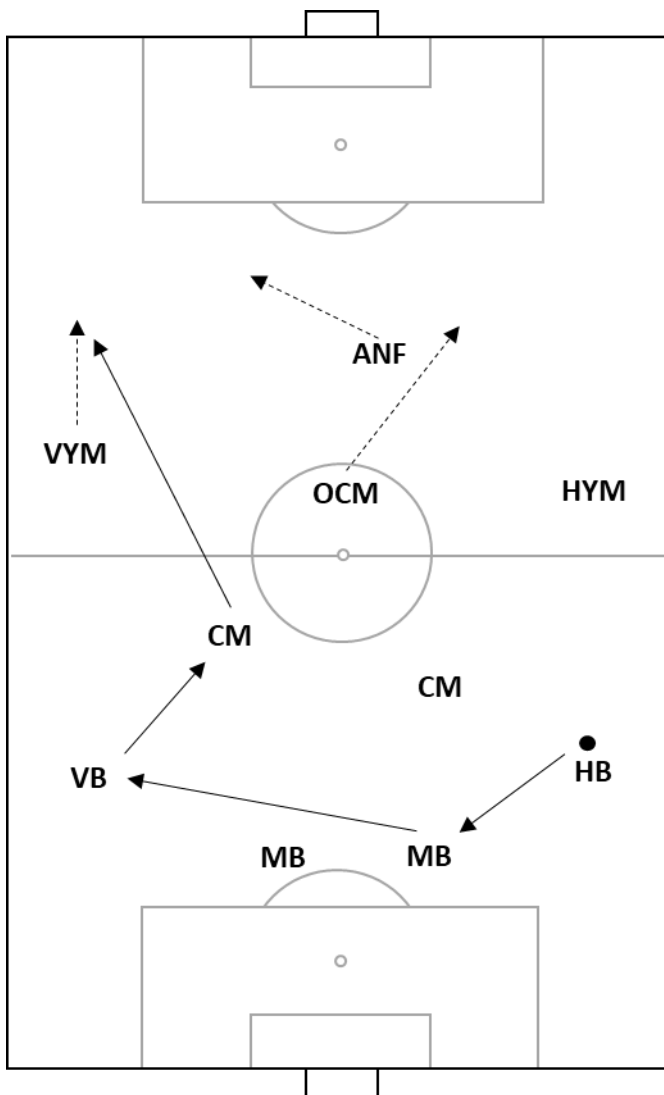




I detta alternativ har högerbacken bollen. HB söker ANF via en passning på marken eller i luften. ANF spelar tillbaka till mötande OCM. OCM har 2 djupleds alternativ. Ett alternativ för VYM (1) och ett alternativ för HYM (2).

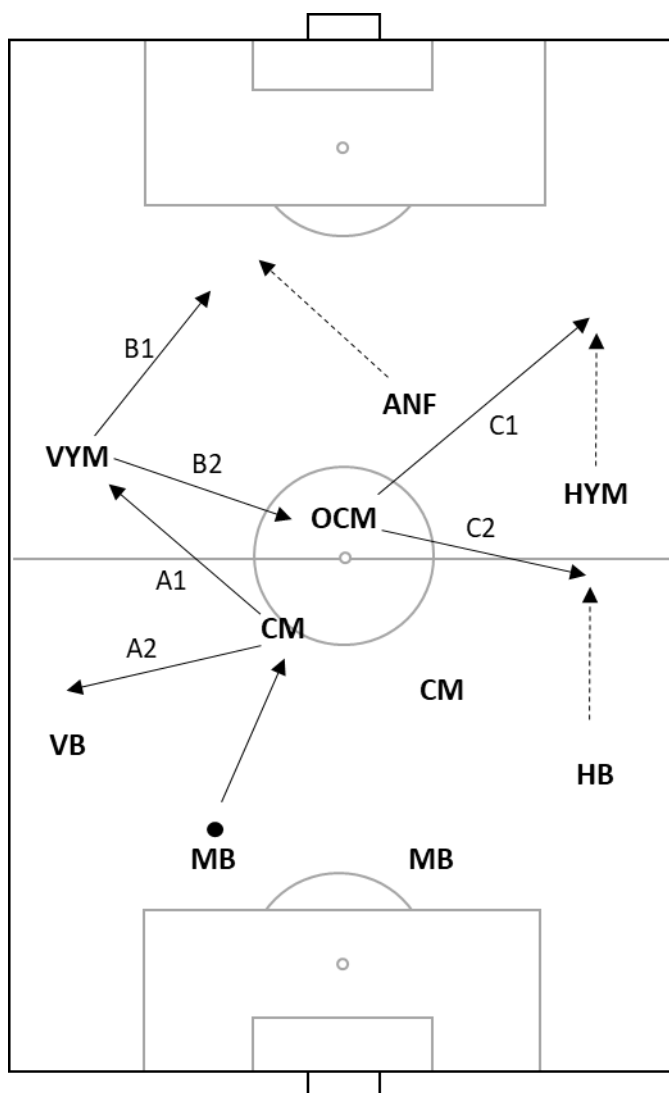


I detta alternativ har högerbacken bollen. HB söker uppspel primärt via marken till OCM som lägger tillbaka på en rättvänd CM. Den centrala mittfältaren har 2 alternativ. Alternativ 1 är en djupledspassing på antingen VYM eller ANF. Alternativ 2 är att vända spelet via en pass på marken till VB som kliver fram och deltar i anfall för att få ett längre anfall med fler spelare längre upp i plan.

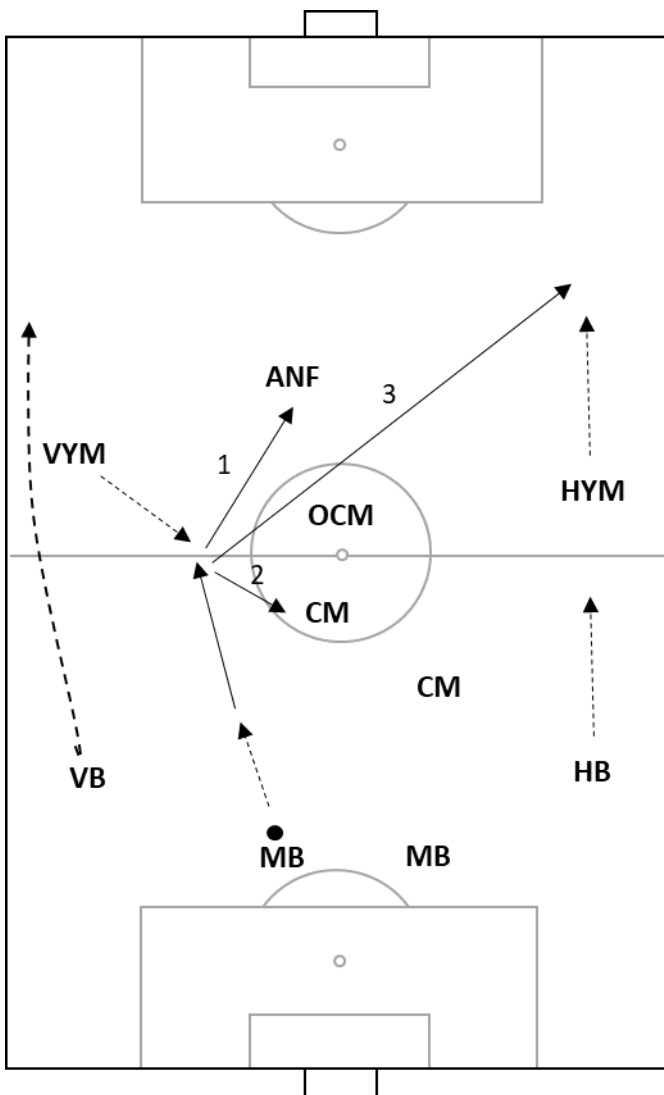


I detta alternativ har högerbacken bollen och vänder på spelet via mittbacken. Mittbacken spelar direkt vidare till VB. Vänsterbacken spelar upp centralt via mötande CM som vänder upp och söker en djupledsboll på VYM och ANF.

## 10.2 Uppspel från Mittback



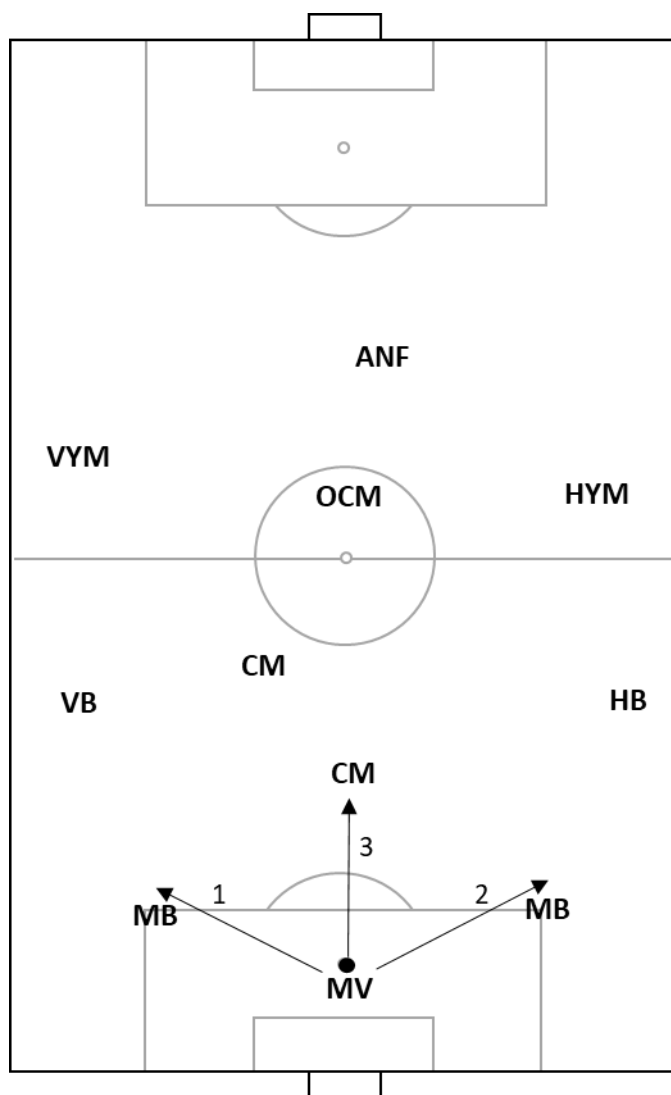
I detta uppspelsalternativ har mittbacken bollen. När CM gör sig spelbar ska han göra det halvvänd och skapa vinkel mot MB. MB spelar upp på CM som har 2 alternativ (A1 och A2). Alternativ A1 är att vända upp och spela till VYM. I andra spelsekvensen har sedan VYM 2 nya alternativ (B1 och B2). Alternativ B1 är att spela framåt i djupled på ANF. Alternativ B2 är att spela via marken till OCM som vänder på spelet via en djupledsboll på HYM (C1). Det finns även ytterligare ett alternativ för OCM (C2) och det är att vända spela via HB som kliver fram.



I detta uppspel avancerar MB med boll och spelar till VYM som har klivit in i planen i "fickan". VB går fram för att hålla spelbredden på vänsterkanten då VYM har gått in i banan. VYM har 3 passningsalternativ. Alternativ 1 är att spela ANF. Alternativ 2 är att spela på rättvänd CM som i sin tur kan vända över på HB eller HYM. Alternativ 3 är en djupledspassning till HYM.

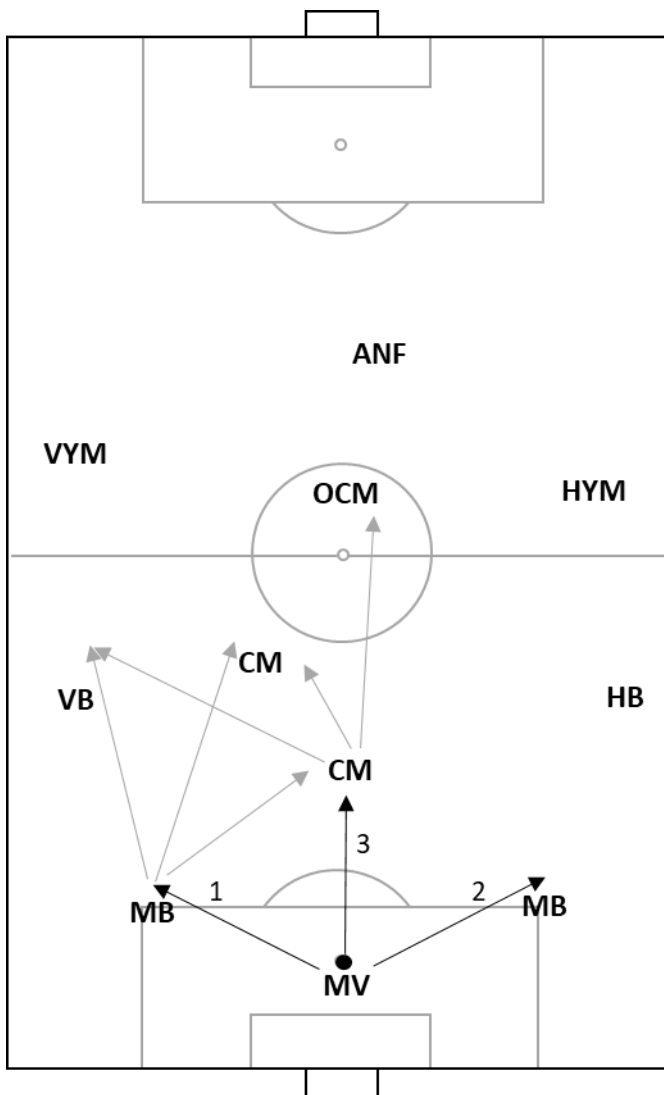


### 10.3 Uppspel/Ingångsättning från Målvakt



När målvakten har bollen breddar mittbackarna och gör sig spelbara halvt-rättvända. Övriga formerar sig enligt ovan. Notera ytterbackarnas höga och framförallt breda utgångsställning. Bollen spelas så att MB kan ta fram bollen vid första touchen (1 o 2). Defensiv CM ser till att om möjligt göra sig spelbar. Om motståndarna låter CM bli fri öppnas alternativ 3, där CM kan vända upp.

Den andra CM gör sig spelbar för det alternativ som väljs.



Ovan visas några ut av de alternativ som öppnas upp genom ett strukturerat igångsättande från målvakt.



## 11 Forceringsspel

För att jaga mål i slutet av matcher använder vi oss företrädevis av följande forceringsspel: Utgångspositioner 3-2:3-2. Vi byter ut en backlinjespelare och byter in en ANF (9) till. Arbetsätt är att fortsätta spela med ett metodiskt passningsspel och vinna en spelyta i taget som grund med lågriskpassningar. YB ej full spelbredd, lite mer understödsspelare. YMF behålla spelbredd. OCM som vanligt leta spelyta 2, vinna andrabollar och attackera vid inlägg/inspel/"cut-back"/2:a våg. ANF utgå centralt och tätt tillsammans för att skapa samarbete och speldjup framåt.

Defensivt: hög press, direkt återerövring. CM (6) beredd på att fylla backlinjen vid behov framförallt vid inlägg/inspel emot.

## 12 Numerärt underläge

Vid spel 10 mot 11 beror åtgärd på resultat och matchbild. Riktlinje för taktisk åtgärd är att övergå till utgångspositioner 4-3-2.

Defensivt: ANF arbetar med press överflytt på deras backlinje. Alternativt att ANF lägger sig brett mellan motståndarens YB och MB, för att låsa deras backlinje i uppspelsfasen och styra uppspelen centralt. MF släpper kanterna i utgångsläget. Vi arbetar med centrering på våra tre innermittfältstyper och får sedan göra överflyttning mot bollsida.

Offensivt: YB spelbredd. CM spelavstånd - vinklar. ANF utgår centralt, samverkan.

Motiv: Vill hålla uppe spelet och tycker oss göra det lättare med 2 ANF. ANF ska suga in och behålla bollen bättre i anfallsspelet. Vi kan då flytta upp lag och spel. Det blir även lättare att skapa målchanser trots numerärt underläge.

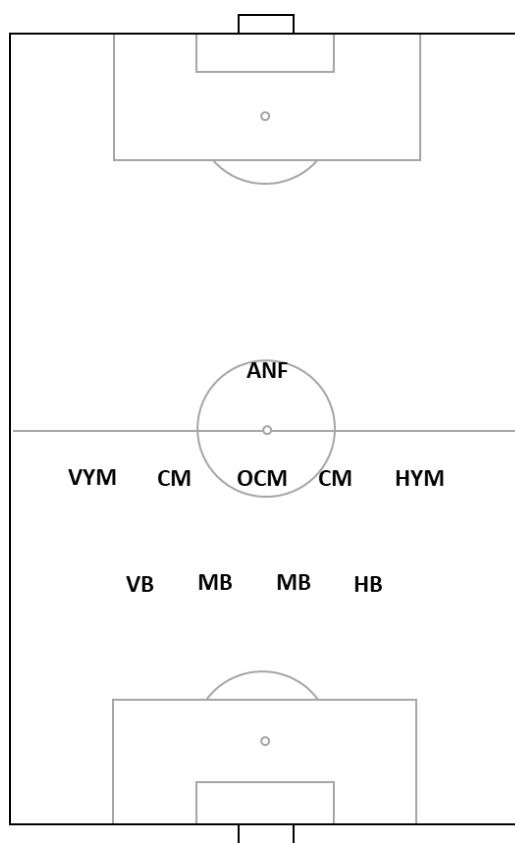
## 13 Numerärt överläge

Vid spel 11 mot 10 beror åtgärd på resultat och matchbild. Om vi vill spela mer offensivt är första åtgärden att vi släpper handbromsen på YB och går ännu mer offensivt på dem. En annan åtgärd är att rotera spetsen på triangeln på mittfältet och flytta upp en CM (8) till att understödja ANF mer. Nästa åtgärd kan vara att forceringsspela med utgångspositioner 3-2:3-2.

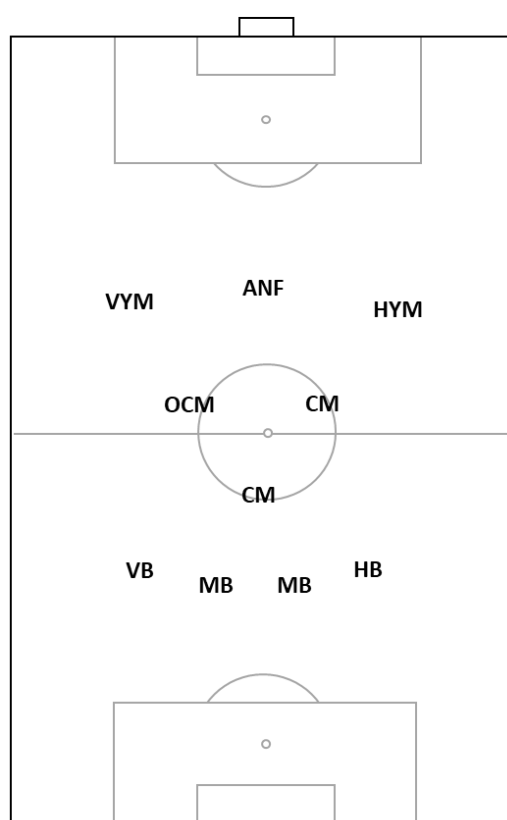
## 14 Taktisk anpassning

Beroende på tillgängliga spelare och motstånd kan vi enkelt justera vår 4-2:3-1 till en mer attack-orienterad eller defensivt-orienterad spelplan.

Vi kan använda oss av 4-5-1, 4-3-3 eller 4-4-2 beroende på hur spelet går.



4-5-1



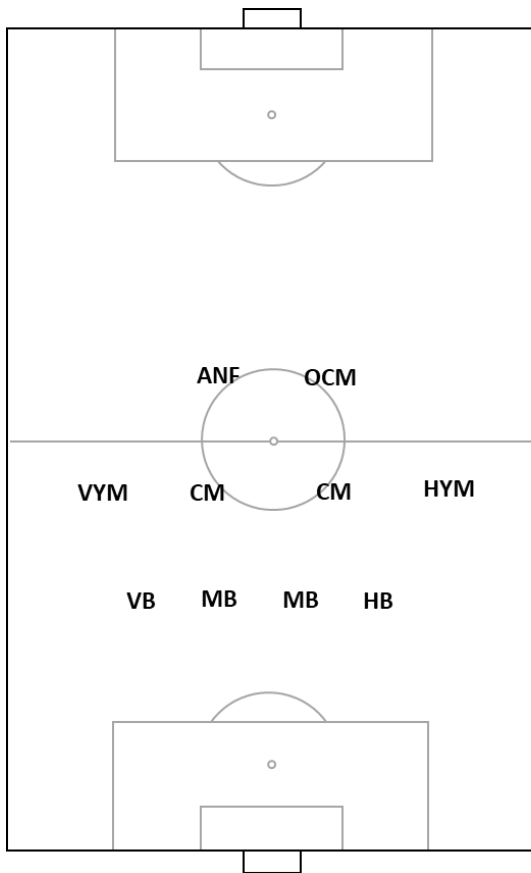
4-3-3

Vår spelformation kan justeras till 4-5-1, då vi vill stabilisera defensiven och säkra kanterna. Vår OCM och VYM samt HYM faller då ner och bildar tillsammans med våra två CM, ett rak 5-mannamittfält.

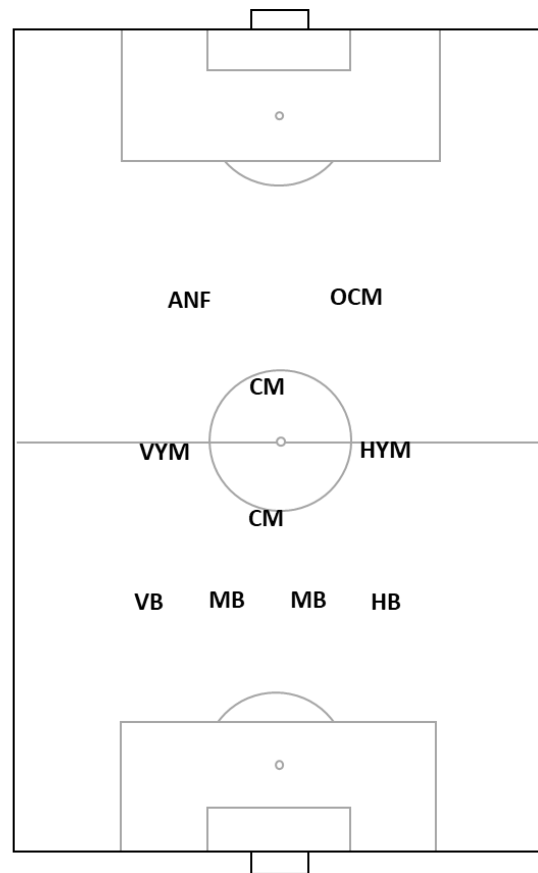
När vi attackerar kan vi om så anser möjligt och gynsamt ändra om till en 4-3-3 formation, och låta en CM ta en roll som mer offensiv central mittfältare tillsammans med OCM. I detta fall går VYM och HYM ihop tillsammans med ANF för att formera en top trea.

Ett annat alternativ är att gå till en 4-4-2 formation. Detta kan vi göra genom ett rakt mittfält eller en sk. Diamant. Genom att låta VYM och HYM ingå i ett rakt fyr-mannamittfält, låter vi OCM gå då upp och bildar par med ANF. Denna formation kan vi använda om vi märker att vi hela tiden trycks ner allt för djupt av motståndarnas press. Våra två anfallare (OCM och ANF) används då för att trycka upp spelet i motståndarnas uppspelsfas.

Som en variant till 4-4-2, kan vi på mittfältet formera en sk. Diamant. Här går återigen OCM upp och formerar en tvåmanna top med ANF. En av våra CM tar en offensiv roll och den andra en defensiv roll. Se figur nedan.



4-4-2



4-4-2 - Diamant

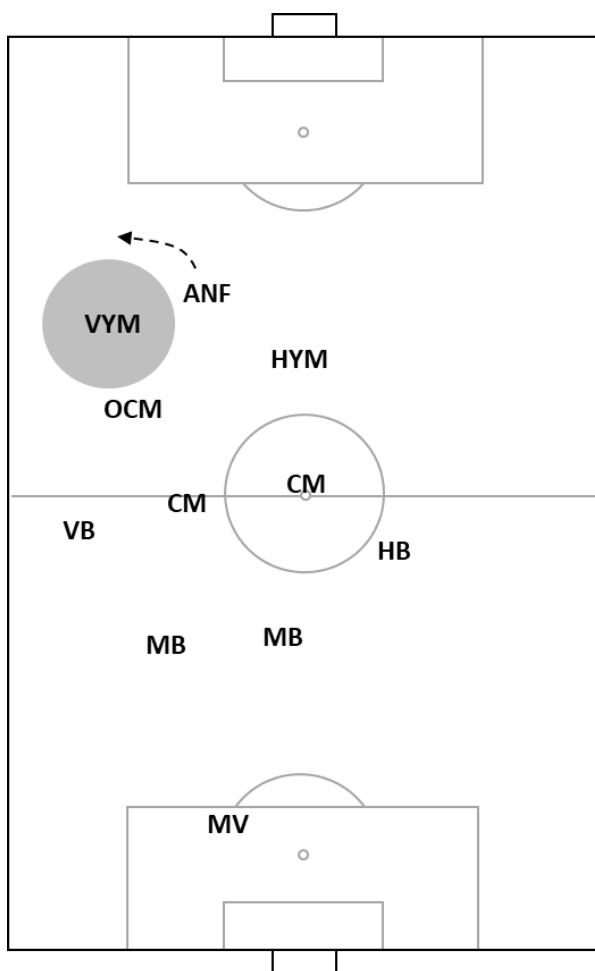
## 15 Fasta situationer

### 15.1 Inspark

Vi låter i möjligaste mån målvakten spela ut till mittbackar som breddar, och vi börjar vårt uppspel därifrån.

### 15.2 Utspark/Ingångsättning

Beroende på matchsituation så rullar målvakten ut till mittbackar som breddar, eller om vi vill ha upp spelet i banan gör en lång inspark, företrädesvis mot YM. Om vi väljer det senare alternativet så skall laget centrera sig, samt ha spelare som kan ge understöd eller djup åt YM.



I fallet ovan, så vill vi ha bollen till VYM. Alla spelare centrerar sig mot sidan där vi vill ha bollen. Anfallaren löper in när bollen är slagen för att ta djup, om VYM låter toucha bollen bakåt. OCM är understöd och hjälper VYM om han vill ta ett tillbakaspel.

Notera att spel tillbaka till understöd bara skall göras om mottagaren (VYM i detta fall) vet att han kan hantera bollen. Om han inte gör det, så kan det lätt leda till farlig kontring av motståndarna om de vinner den bollen.



## 15.3 Inkast

Vid inkast har vi en grunduppställning där YB kastar inkastet och CM och YMF erbjuder speldjup framåt, närmsta MB speldjup bakåt och OCM spelbarhet inåt i plan. OCM och YM har möjlighet att med löpningar skapa yta för och kombinera med varandra. Kastar vi på mittbacken är medtagning snett inåt bakåt följt av en spelvändning det rekommenderade alternativet. CM kan möta för att antingen spela tillbaka bollen till inkastaren eller via en kroppsfint ta med sig bollen för en spelvändning. Oavsett lösning är målet att alltid behålla bollen inom laget. Se på inkastet som en passning där det är av yttersta vikt hur det kastas m.a.p. riktning och hårdhet.

Notera även att inkastaren alltid är fri och rättvänd för tillbakaspel! Inkastaren kan då lyfta bollen förbi press om pressen från motståndaren är hård.

## 15.4 Frisparkar

Framför mål skjuter vi våra frisparkar. Några meter utanför straffområdet är det rimligt att skjuta direkt i mål. Se till att vi har spelare som går för returr! 10-30 meter utanför straffområdet skjuter vi en frispark skruvad bakom motståndarens "backlinje", där vi kommer med 2-4 spelare för att trycka in bollen.

På övriga delar av plan försöker vi starta spelet så fort som möjligt. Ibland kan det kännas fördelaktigt att lägga en längre frispark för att komma upp i banan eller hota på en fri yta.

## 15.6 Offensiv hörna

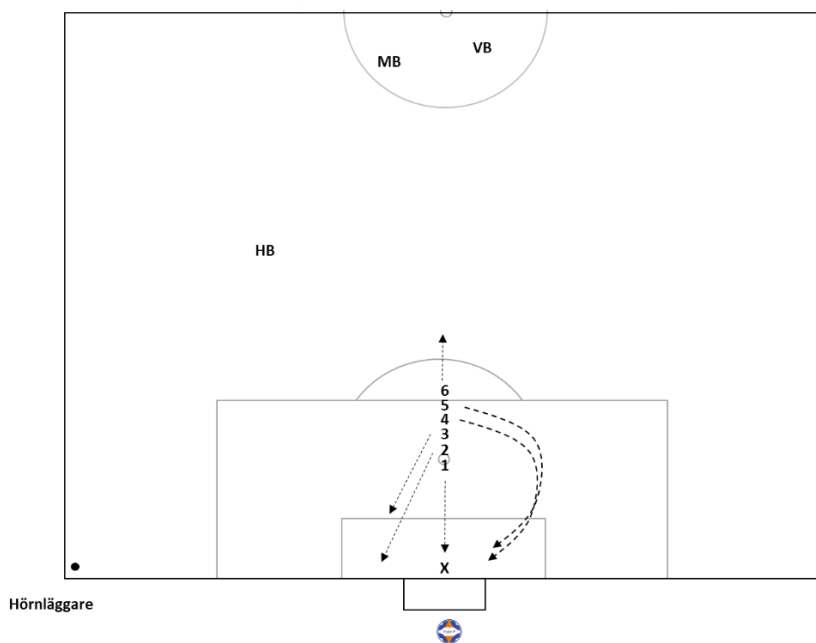
Vi spelar i första hand långa hörnor i två varianter.

### 15.6.1 Tåget

Vi formar ett tåg vid straffpunkten. Tätt ihop. Precis innan hörnan slås, Sticker först #4 och #5 i bågloppning för att timea bollar mot bortre stolpen. #6 drar sig hemåt. Och #1 går mot målvakt, och #2 och #3 går mot första ytan.

Vi säkrar bakåt med 2 man, om motståndarna har en anfallare som ställer sig där (vilket är det normala). Flyttar de upp ytterligare en man, så har vi tre man bakåt. Vi vill alltid ha en man mer än motståndarna defensivt.

Vi har en man (HB) som "lurar" att komma på kort hörna. Vi kan även variera med att slå den korta om motståndaren ger oss möjlighet till det. Vi vill då att man spelar ett inlägg mot våra spelare i boxen.



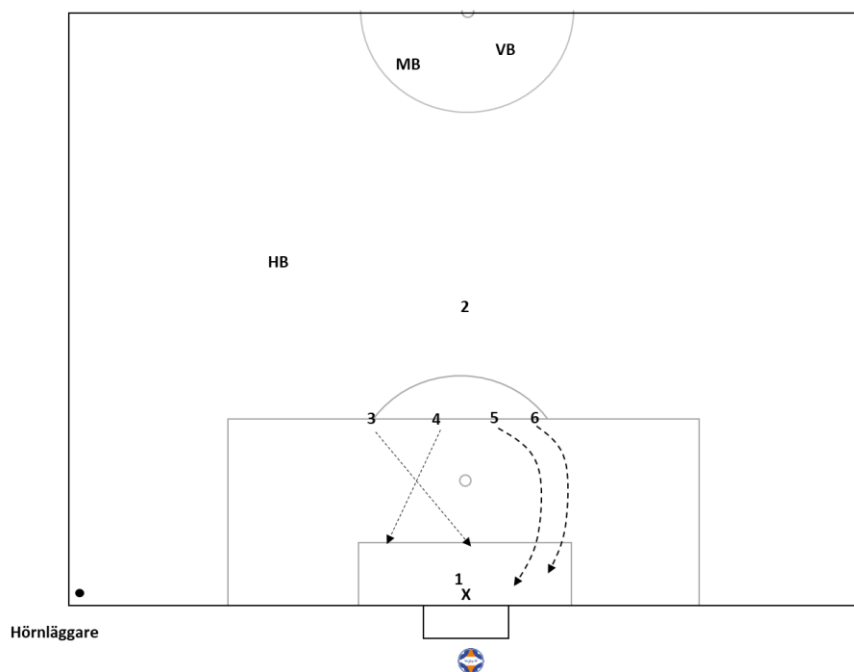


### 15.6.3 Traditionell hörna

I den traditionella hörnvarianten ställer vi upp med en man som markerar målvakten. 4 man ställer upp vid straffområdet, och gör kors- samt båglöpningar för att komma in i boxen. Återigen två man som kommer mot bortre stolpe.

En variant är att lägga en hörna mot #4 som touchar bollen över målgården mot bortre stolpen där vi kommer med två man.

HB agrerar på samma sätt som vid hörnvarianten "Tåget".

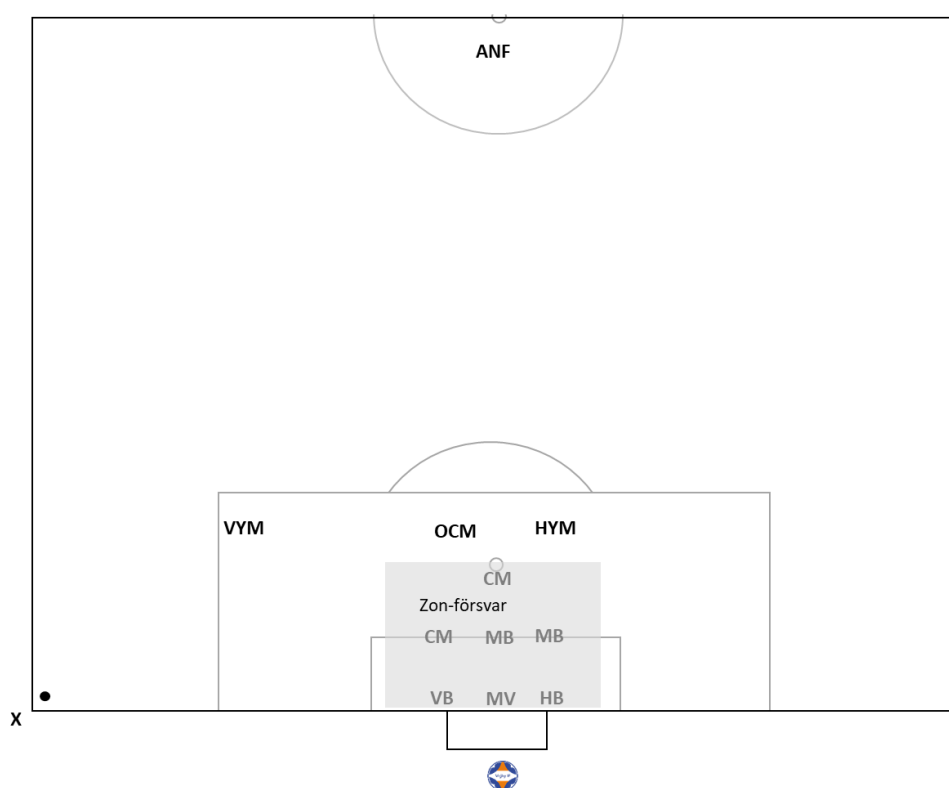


## 15.7 Defensiv hörna

När motståndarna har hörna, så tillämpas en kombination av zon och markeringsförsvar. Vi har en spelare som tar främre stolpen samt en som täcker den främre ytan (skall alltid vara först). En täcker bakre stolpen. 3 Man täcker vid Målområdslinjen utanför resp stolpe och mitt framför målet. En man täcker vid straffpunkten. Två man kör man-man mot motståndarnas farligaste spelare.

Vi stannar alltid med minst 1 forward för att kunna starta ett snabbt anfall.

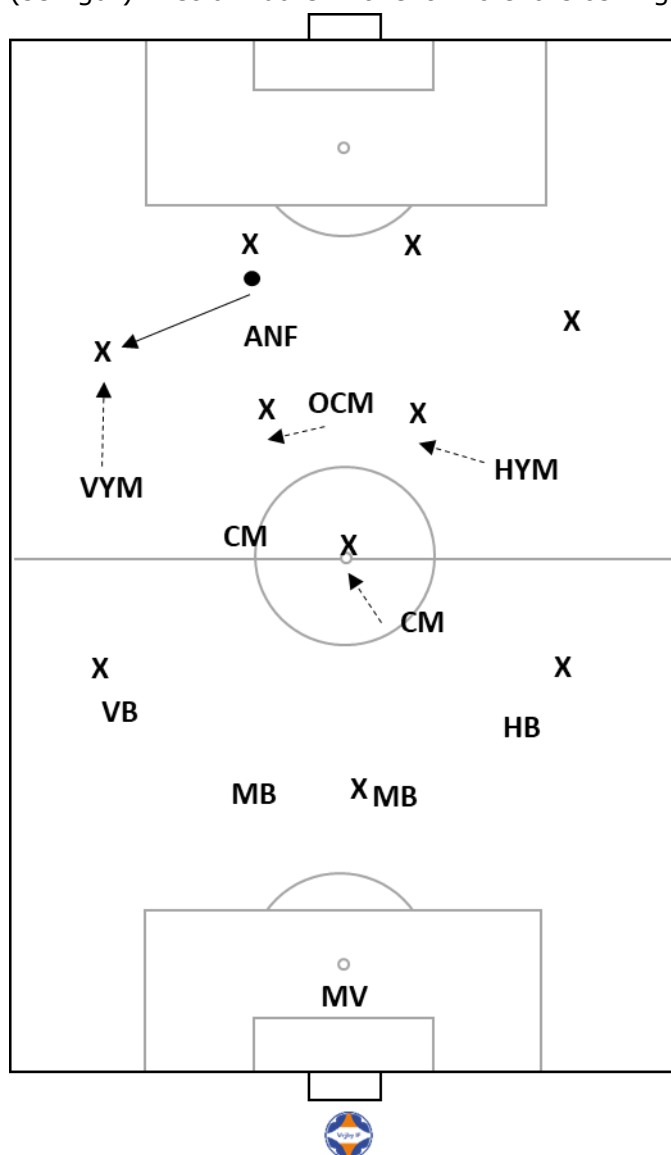
Vid kort hörna är vi nogra med att lyfta upp backlinjen för att ställa motståndarna off-side.



I bilden ovan är bara Positionsnamnen ett exempel. Vi vill ha våra två bästa man-man spelare är de som markerar man-man.

## 16 Spel mot 4-2:3-1

Sträva efter att bli det bollförande laget. Om motståndarna sjunker ner med sina ytermittfältare så använd ofta spelvändning i backlinjen för att tvinga motståndaren till stora och kraftödande förflyttningar där det så småningom öppnar sig ytor att anfalla på. Väljer motståndaren att komma upp i press med sina ytermittfältare (jämför 4-3-3) så försöker vi utnyttja "hålerna" som uppstår på kanterna. I försvarsspelet löser vi obalansen på mittfältet, däremot offensiv mittfältare skall markera två defensiva mittfältare samt två defensiva som skall markera en offensiv, genom att låta CM på bollsidan istället för att markera får en mer täckande och övertalig roll och att YM på bortre sidan flyttar in och markerar deras bortre balans. Våra övriga två innermittfältare flyttar mot bollen och markerar sina motståndare där (se figur). Det blir då en kollektiv försvarslösning med överflyttning som är bra för helheten.





## 17 Spel mot 4-4-2

Utnyttja det numera övertaget på innermittfältet genom att spela ett snabbt och bra passningsspel. Speciellt kan den offensiva mittfältaren (nr 10) få mycket utrymme mellan deras mittfält och backlinje om våra två defensiva mittfältare tas omhand av deras två inre mittfältare. Försvarsmässigt finns en svaghet i vårt mittförsvar där deras två forwards ger våra två mittbackar fullt jobb. Ofta vill man ju vara övertalig på denna "farliga" del av planen. Våra CM kan inte alltid hjälpa till då de i sin tur har fullt upp med motståndarnas två inre mittfältare. En lösning kan vara att den offensiva mittfältaren hjälper till med markeringen av deras inre mittfältare och på så sätt ger någon av CM utrymme att kombinera sin markeringsuppgift med en täckande och understödande roll där han/hon t.ex. kan skära av passningsvägen till forwards. En annan variant eller ett komplement är att bortre ytterback faller in och hjälper till med framförallt djuptagningen. I det defensiva spelet gäller det att styra motståndarna uppspel bort från de fria ytorna på kanterna och mot (det offensiva) innermittfältet där vi är övertaliga. För att lyckas med det är viktigt att ytterforwards pressar ytterbacken från kanten och inåt och på så sätt tvingar fram en passning inåt i planen.

## 18 Spel mot 4-3-3

Anfallsmässigt blir det många naturliga 1 mot 1 situationer. Genom bra rörlighet, där vi lämnar våra utgångspositioner och då gärna via temporära positionsbyten, kan övertalighetsituationer (2 mot 1 eller 3 mot 2) skapas och utnyttjas. Sträva efter att bli det bollförande laget och utnyttja motståndarnas "hål" på kanterna. Försvarsmässigt så uppstår ofta naturliga markeringssituationer. Våra 3 inre mittfältare får t.ex. var sin motståndare att markera. Detta ger våra yttertrare möjligheten att lägga större kraft ytterspelet. För att undvika spel i våra "hål" så kan man antingen falla hem med yttermittfältarna för att täcka dessa ytor eller sätta press på ytterbacken för att hindra att spelet hamnar där (se figur).

