

Huddinge IF P10:2/4 instruktioner för matchspel



Regler runt match

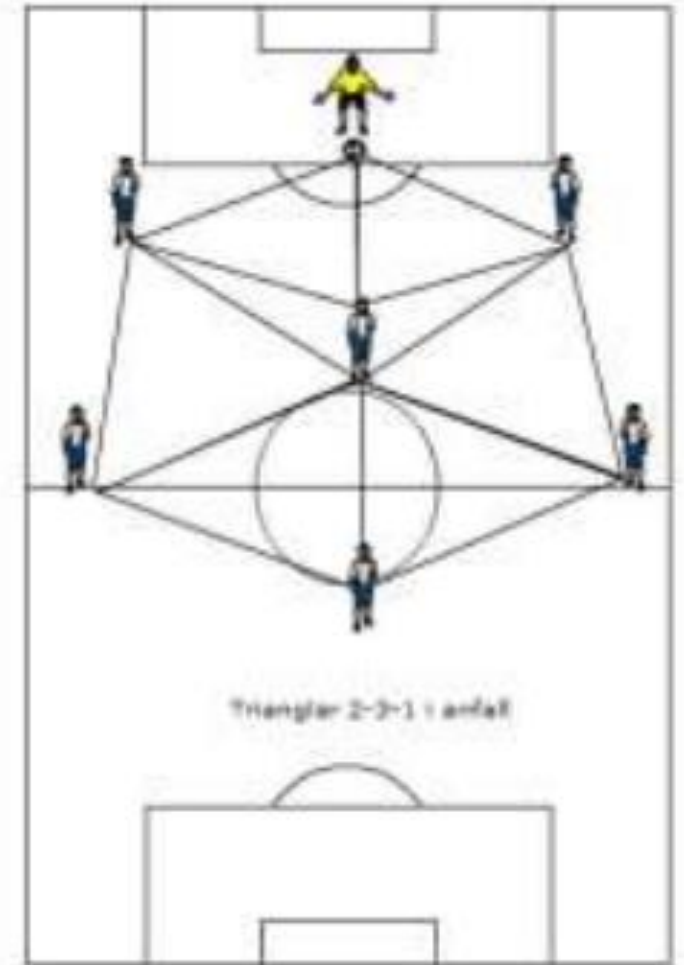
- Samling 30 min innan.
Tydligt sen ankomst = sköter egen uppvärmning och startar på bänken
- All egen utrustning i sin väska som hängs på staketet, enbart vattenflaskor framme.
- Först uppvärmning, sen instruktioner.
- 25 min innan = uppvärmning, 15 min innan = instruktioner, 5 min innan = upp i puls inför match.
- Tränarna avgör vem och när det ska bytas.
Vi strävar efter lika mycket speltid.
Undantag = spelare som inte orkar eller inte kämpar.

Grunduppställning 2-3-1



Anfallsspel

- Sträva efter att spela med få tillslag och bollen efter marken.
- Sätt igång bollen snabbt vid inkast, frispark eller från målvakt.
- Målsättning att hitta kantspelare för cutbacks.
- När vi har bollen = blomma ut (se föregående bild).
- Skapa trianglar (se bild).



Försvarsspel

- När motståndarna har bollen = krymp ytor (se föregående bild).
- Försvarssida
- Markeringsförsvar (man-man)
- Hög press – triggers = dålig bolltouch, oorganiserade motståndare, felvänd motståndare, spelare som blir stressad.

Målvakten

- Alltid vara i skottlinjen.
- Snabb igångsättning genom att spela med fötter eller rulla ut, gärna på yttermittfält och förbi första press.
- Erbjud speldjup bakåt och vända spelet.
- Ligga långt ut när vi flyttar upp backar, för att vara först ut på långbollar.



Backar

- MITTbackar i försvar, bredare när vi har bollen.
- Snabbt rättvänd och spelbar,
- Undvik att driva mot en kant utan hellre in centralt för att öppna vinkel för passningar och ge sig själv fler möjligheter.
- Följa med upp i anfall utan att lämna en motståndare själv bakom sig (undantag lag som lämnar en "fiskare").
- Betrakta målvakten som en back när vi har bollen = sabba inte hans spelbarhet.



Central mittfältare

- Hålla sin position
- Spelbar på fötter
- Söka passningar mot kanterna
- Markera motståndarnas centrala mittfältare i försvar.



Yttermittfältare

- Hålla sin kant när vi har bollen för att skapa spelbredd, även när bollen är på bortre kanten.
- Söka yta ner mot kortlinjen för cutbacks eller vika in för eget avslut. Inlägg EFTER MARKEN.
- Löpa längst kanten i båda riktningar
- Försvara på insida = kortast väg till eget mål.
- En av två ym = sätta press på back som får första passningen.



Forward

- Gärna möta boll men inte för långt ner (ej egen planhalva).
- Löpa för att bli spelbar.
- Sätta första pressen TYDLIGT.
- Börja högt upp i banan och även vara med på snabb kontring.



Alla spelare i P10:2/4

- Uppfylla de fyra S:en när vi har bollen.
 - Speldjup (framåt och bakåt)
 - Spelbredd (båda sidor)
 - Spelbarhet
 - Spelavstånd.
- Oavsett resultat och prestation = kämpa och peppa dina kamrater.
- Respektera med-, motspelare, domare och ledare.
- Annars får ni med Jens att göra!

