

Inledning

I 5-manna ska barnen spela ganska fritt. Den viktigaste strävan i spelet är glädjen, gemenskapen och den egna utvecklingen. Vi vill inte tvinga in spelarna i onödiga regler men vissa av ”reglerna” är nödvändiga för att skapa trygghet hos spelarna och bevara och öka motivationen för spelet. Spelarnas självförtroende och spelsäkerhet gynnas även när de vet vad de ska göra när olika situationer uppkommer. Som tränare slipper vi också att detaljstyra spelare, som riskerar att bidra till stress och osäkerhet i stället för hjälp.

Vår ambition genom det här dokumentet är att alla spelare alltid ska vara trygga i sin positionsroll, ha roligt och slippa bli oroliga eller tappa självförtroende.

UPPSTÄLLNING OCH GRUNDSPEL

Diamanten 1-1-2-1

1 målvakt

- Målvakten är aktiv och tar hand om långa bollar från motståndaren.
- Måste stå en bit ut från målet och blir då också mer aktiv och delaktiv i speluppbyggnad genom att rulla eller passa ut bollen.
- Måste följa spelet hela tiden och vara beredd att agera.
- Snabbt sätta igång spelet. (Titta vart mittfältarna är och passa dem, vänta inte för länge för då tar motståndarna kontroll över situationen. MEN stressa inte, både målvakt och passningsbar spelare ska ha kontakt innan bollstart)
- Även kunna vara ett passningsalternativ bakåt.

1 back

- Backens grundregel är att ”alltid se alla spelare”.
- Söker sig ut till någon av kanterna när målvakten har bollen om backen är ett passningsalternativ. (Annars risk att motståndaren pressar på i mitten, tar boll och gör mål. Ett alternativ är att målvakten rullar boll till mittfältarna istället när spelet ska sättas igång).
- Ansvarar för att inga motståndare finns mellan hen och det egna målet.
- Ska alltid följa med spelet och vara beredd att ta en tillbakapass.
- Ska inte röra sig över mittlinjen till motståndarnas sida, ska bara fokusera på försvar.
- Backen får gärna vara i mitten som blockerar målet men en bit framför målvakten.

Se bild nedan för positioner.



2 mittfältare

- Utgör spelet mitt.
- Vara spelbara när backen/målvakten ska spela upp. Var inte för högt upp om målvakten sätter i gång spelet för då når inte hen, möt då i stället målvakten.
- Anfall när vi har boll.
- Försvara när dom har boll
- I försvaret ska de markera/ta tillbaka bollen.

1 Anfallare

- Spelar framåt i anfallsspelet
- Ska gå på motståndarnas mål
- Ansvara för pressen i försvarsspelet (när motståndarna kör i gång spelet, jaga motståndaren som har bollen).
- Var i princip aldrig på egen planhalva.
- Försök återerövra bollen så högt upp i banan som möjligt.
- Ligger högt när vi anfaller och tar inte för mycket ansvar bakåt (då tappar vi spelalternativ).
- När vi tappar bollen ska hen ta tillbaka bollen från motståndarnas försvar.

UPPSPEL

Passa!

Hitta lediga ytor (gör dig passningsbar).

Backen ska alltid följa med spelet och får inte bli stående ensam där bak.

Mittfältare ska hålla sig på sin sida så spelet blir bredare.

Anfallare ska gå framåt för att göra laget längre och för att inte ta över uppgifterna från mittfältarna.

FÖRSVARSSPEL

Målvakten följer spelet med blicken och är beredd att möta bollen om den går förbi backen. Målvakten ska alltid stå en bit utanför mållinjen för att undvika att ta med bollen in i mål.

Backen ska vara den sista spelaren och ”se alla spelare”. Backen ska alltid följa med spelet och får inte bli stående ensam där bak.

Mittfältaren som är vid motståndarnas bollförare ska försöka bryta eller pressa. Den andra mittfältaren ska springa tillbaka och hjälpa till att försvara. Mittfältarna tänker på att ”hålla sig på sin sida” så att spelet blir bredare.

Anfallaren stannar kvar på topp för att göra laget längre och är beredd på spelvändning. Hjälper till med att försöka bryta eller pressa om man är nära bollförare.

Passa!

FASTA SITUATIONER

Målvakten ska gå ut ordentligt från eget mål och sen rulla till höger eller vänster mittfältare. Backen ska i första hand inte ta bollen, utan vara med om bollen bryts av motståndarna.

Mittfältarna ska gå tillbaka och göra sig passningsbara.

Anfallaren ska ligga högt och målvakten ska inte försöka nå hen.

INSPARK

Försök få bollen framåt längst kanten.

På egen planhalva tar backen insparken. Mittfältare var redo uppåt och bakåt! Mottagare bör möta bollen så att motståndarna inte hinner bryta spelet.

HÖRNA

Hörna offensiv:

Mittfältaren tar hörnan och slår den mot straffpunkten. Slå den som en passning till mittfältare eller back också om det passar bättre.

Anfallare ska vara framför mål.

Backen ska vara beredd på brytning och kontringar.

Hörna defensiv:

Målvakten ska stå på mållinjen. Backen ska stå vid främre stolpe och hålla om den. Bollen får inte smita mellan spelare och stolpe.

Mittfältare ska markera och täcka sina respektive delar av straffområdet. De ska hålla koll på motspelare, men inte springa efter motspelare. Speciellt viktigt är ”bakre mittfältare”, där blir det lätt stora ytor som motståndarna kommer rättvända till.

Anfallare ska vara beredd att bryta och kontra.

