



## SPELSYSTEM INOMHUS 5 Å-SIDE 1-2-1

Spelarlyftet har en spelarutbildningsplan där det bl.a. ingår att en spelare bör känna till och behärska olika spelsystem med tillhörande utgångspositioner, anfalls- och försvarsmetoder samt lagets och spelarnas balans. Att spela inomhusfotboll är en bra och viktig del i en ungdomsspelares utbildning.

**Inomhusfotboll** med 5 spelare/lag finns i två varianter; **Futsal** och **5 å-side**. Spelarlyftet rekommenderar alla ungdomslag upp t.o.m. 15 år att spela 5 å-side. För spelare äldre än 15 år rekommenderas Futsal.

Även inomhus kan man prata om olika spelsystem. För alla 12-15 års lag rekommenderar Spelarlyftet att man spelar inomhusfotboll enligt principen 1-2-1. Spelsystemet skall ha en tydlig inriktning mot **offensiv och anfallsinriktad** fotboll där *bra passningsspel efter marken, övertalighet och taktiskt kunnande* är de viktigaste ingredienserna.

### SKILLNADER MOT 2-2 INOMHUS FÖR 10-11 ÅR

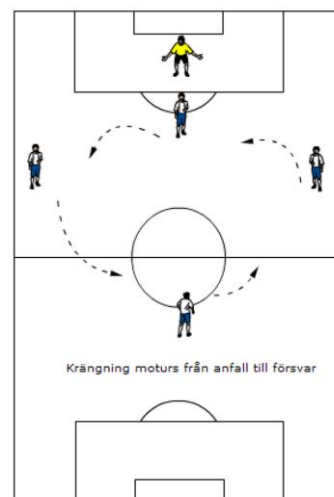
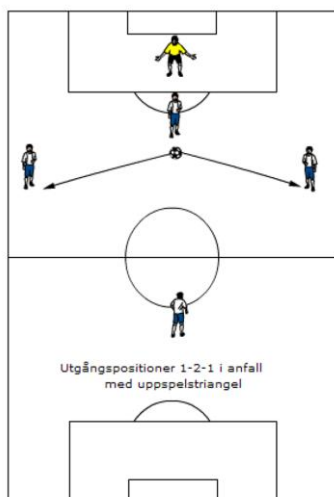
Spelsystemet för 10-11 åringar har en enkel ansvarfördelning med **individuell** prägel på så sätt att det ofta uppstår naturliga 1 mot 1 situationer, både i försvar och i anfall. I anfallsspelet är det *spelbarhet* som står i fokus för ett bra passningsspel. I försvar handlar det om att vara på *försvarssida* om "sin" lagdel eller spelare. Den individuella tekniken står i fokus.

Stegringen till spelsystemet för 12-15 år är en något mer **kollektiv** inriktning där anfallsspelet utvecklas till att skapa *övertalighet* t.ex. 3 mot 2. Detta uppnås genom ett snabbt och rörligt *passningsspel efter marken* som bygger på *trianglar* samt en stor portion av taktiskt kunnande. I försvarsspelet strävar man emot att undvika *övertalighet* genom ökat *samarbete och även där taktiskt kunnande*.

### UTGÅNGSPOSITIONER

I anfall gäller **1-2-1** dvs en libero, två yttrar samt en forward. Detta kallas ibland också för **3-1** eftersom de två yttrarna oftast ligger närmare liberon än forwarden. Liberon och yttrarna bildar tillsammans en s.k. **uppspelstriangel** (se figur nedan).

I försvar gäller **2-2** dvs två backar och två forwards som tillsammans formar en s.k. **box**. Försvarsspelet är lågt eller medelhögt och motståndarna tillåts alltid att sätta igång spelet genom att målvakten rullar ut bollen till liberon (se figur nedan).





Laget övergår från försvar till anfall eller vice versa via s.k. **krängning**. Man kränger då laget antingen med- eller moturs utefter vilka spelartyper man har. Kränger man medurs så blir högeryttern högerback i försvarsspelet och vänsteryttern blir vänsterforward, kränger man moturs så blir vänsteryttern vänsterback och högeryttern högerforward (se figur ovan). Vid **omställningar** skall man dock inte enbart sträva efter att hitta sin nya position efter krängning utan det är viktigare att man t.ex. snabbt kommer på försvarssida i försvarsspelet eller utnyttjar en 3 mot 2 situation framåt som uppstått efter en brytning.

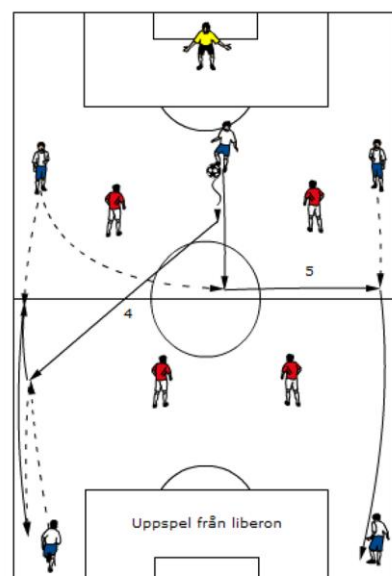
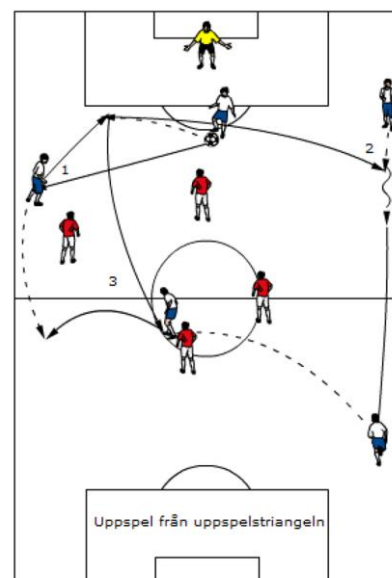
## METOD I ANFALLSSPEL

Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel på bästa sätt d.v.s. vi vill ha många spelare *spelbara*, med ett varierat *spelavstånd*, *spelbredd* via yttrarna samt ett bra *speldjup* genom i första hand vår forward. Anfallsspelet skall vidare präglas av ett bra **passningsspel** där bollen är **på marken** hela tiden. Detta underlättas av den dämpade bollen. Passningsspelet utgår och har sin bas i **uppspelstriangeln**. Sträva efter att hålla bollen inom laget med många enkla passningar med ett och två tillslag och att spela på rättvänd eller halvvänd spelare. Felvänd spelare (läs forwarden) använder tillbakaspel eller skarv.

## Speluppbyggnad

Speluppbyggnaden startar vid målvaktens igångsättande och avgörs till stor del av motståndarnas agerande. Om motståndarna pressar högt kan målvakten söka forwarden med ett utkast in på motståndarnas planhalva. Tänk på att bollen i 5 á-side måste studsas på egen planhalva och att utkastet därför bör vara hårt och flackt. Vi förutsätter dock att motståndarna gör som vi dvs backar och låter målvakten rulla bollen till liberon. I detta fall intar vår forward en utgångsposition högt upp i banan (bakom deras försvarare) och övriga spelare bemannar uppspelstriangeln. Från liberon finns några olika uppspelsalternativ (se figurer nedan):

1. Lös passning på ytterns främre fot (från liberon sett) långt bort från försvararen. Yttern rör sig mot eget mål, riktad inåt i planen. Denna passning syftar till att liberon vill ha tillbaka bollen för att antingen snabbt vända på spelet genom att passa den andra yttern eller genom att spela upp bollen på den mötande forwarden. Man kan spela bollen många gånger fram och tillbaka i uppspelstriangeln tills rätt läge uppstår för att avancera framåt.
2. Hård passning på ytterns borte fot. Yttern rör sig framåt och tar sig, genom en bra medtagning, förbi sin försvarare på utsidan och skapar en 3 mot 2 situation. Vid detta alternativ är det bäst om forwarden har valt ut ett hörn och att det är yttern på samma sida som forwarden som vänder upp och då kan utmana försvararen och spela ner bollen i hörnet (2 mot 1 situation). Denna lösning lämpar sig bäst när försvarande forwards ligger tätt tillsammans.
3. Uppspel på sidställd eller mötande forward som skarvar ut mot någon av yttrarna, företrädesvis yttern på den sida bollen spelas ifrån. Om forwarden saknar markering kan han naturligtvis vända upp själv. Viktigt att liberon "pratar med passningen" och i så fall informerar honom om detta.
4. Om de försvarande forwardarna går brett isär så kan liberon avancera själv och söka forwarden som möter i ytan utanför sin försvarare. Det naturliga är att forwarden passar bollen löst tillbaka och därefter backar ner i hörnet.
5. Man kan också tänka sig att en av yttrarna söker sig in i planen och får passningen av liberon mellan forwardarna för att spela vidare bollen till den andra yttern som i sin tur spelar ner bollen till forwarden i hörnet.





Uppspelssituationen syftar till att från en 4 mot 4- eller möjligtvis 5 mot 4 situation (om målvakten används) skapa en 3 mot 2 situation på motståndarnas planhalva.

## Anfallsvapen

Målchanser kan skapas utifrån 3 olika kategorier av situationer; Kontrollerat spel från utgångspositionerna, omställningar och fasta situationer. Oavsett om det gäller kontrollerat spel eller omställningar så skapas målchanserna och målen oftast via övertalighetssituationer.

För att göra mål i inomhusfotboll på det förhållandevis lilla målet så krävs, på likande sätt som i ishockey och innebandy, att man antingen får en sidledsförflyttning på målvakten, att denna är skyddad eller att bollen styrs från nära håll. En sidledsförflyttning skapas naturligt genom att från **hörnet** spela bollen snett inåt bakåt för direktskott.

Vi utgår från att anfallsvapnet inträder när vi skapat en 3 mot 2 situation (se figur). Sträva därifrån att reducera 3 mot 2 situationen till en 2 mot 1 situation. Detta görs lämpligen genom att den bollförande spelaren väljer sida och att spelaren på den valda sidan söker sig ner i en halvänd position i hörnet. Bollen spelas ner i hörnet (helst lite inåt i banan) varefter passning snett inåt bakåt kommer (ofta på ett tillslag) antingen som väggspel med spelaren på 1:a stolpen eller mot bortre stolpen (väggspel på 3:e man). Den av spelarna som inte avslutar bör tidigt påbörja löpningen hemåt för att undvika en snabb omställning om passningen bryts eller skottet räddas.



Ett annat sätt att komma till avslut, med 2 mot 1 situationen som utgångspunkt, är att istället för att spela ner bollen i hörnet göra en passningsfint (eller annan lämplig fint) och gå inåt i banan. Här kan spelaren välja att gå på eget avslut, och då gärna med en tåpaj, eller spela vidare bollen mot bortre stolpen för direkt avslut därifrån. En tåpaj är ett bra sätt att avsluta på, den har dels en snabb anläggning (skjutes i steget) samt är väl maskerad och svårt att förutse för målvakten.

## METOD I FÖRSVARSSPEL

Försvarsmässigt spelar vi med ett **markeringsförsvar** av typen *kombinationsmarkering*.

Kombinationsmarkering är en blandning av *zonmarkering*, dvs att man markerar den motståndare som befinner sig i min zon, och *man-man* markering som innebär att man *markerar* och följer samma spelare under ett helt anfall. Vilken av metoderna zon- resp man-man markering som är den tongivande kan väljas och styrs till viss del av hur motståndarna spelar. Vi rekommenderar dock att zonmarkering är det dominerande inslaget där man ibland och i enskilda situationer gör avsteg till man-man markering.

Vår strävan i försvarsspelet är att inte hamna i situationer där vi är numerärt underlägsna och ju fler spelare vi har på försvarssida och bakom bollen desto bättre. I ett s.k. box-försvar (2-2) så vill vi hålla motståndarna utanför boxen så mycket som möjligt. Detta gör vi genom att justera boxens storlek samt att förflytta den beroende av bollens position. I dessa fall kan man t.o.m. säga att vi har inslag av och tillämpar ett **positionsförsvar** där vi utgår från medspelarnas och bollens position.

Ett bra försvarsspel ger möjlighet till brytningar som också kan vara inledningen på en kontring och ett numerärt överläge.

När motståndarnas målvakt har bollen så backar vi alltid hem tillräckligt långt så att motståndarna kan starta en egen speluppbyggnad i lugn och ro.



## LAGDELARNAS UPPGIFTER

I inomhusfotboll är det inte lika självklart som i utomhusfotboll att prata om lagdelar. Extra krångligt blir det också via krängningen som uppstår när vi går från anfall till försvar och vice versa. I nedanstående resonemang utgår vi dock från försvarsspelet och dess två lagdelar (backlinje och forwards). En fördel med detta synsätt är att du kan cirkulera på 3 spelare/lagdel och få det hanterbart annars är rekommendationen att använda 2 spelare/position och låta dessa byta med varandra efter behov.

**Målvakten** skall ha stor delaktighet i spelet. I försvarsspelet är målvakten med och dirigerar sina utspelare och när det gäller att rädda skott etc handlar det mycket om att stå rätt och täcka i skottvinkeln snarare än att kasta sig. I anfallsspelet så deltar han aktivt i spelet med fötterna genom en utgångsposition ganska långt ut. I 5 å-side så intar målvakten positionen längst bak i uppspelstriangeln som bildas tillsammans med de två yttrarna. I Futsal handlar det mer om enstaka insatser där målvakten kan användas vid tillbakaspel och spelvändningar.

**Backlinjen** består av två spelare i försvarsspelet. Dessa har till uppgift att stänga av hörnet från ner spel via kanten (se figur). I övrigt sträva efter att hålla ihop boxen men samtidigt inte lämna för stor yta mellan sig och målvakten för forwards att röra sig i. Vid brytning vill vi att minst en back följer med framåt i kontringen (3 mot 2 eller 3 mot 1 situation). I det kontrollerade anfallsspelet blir en back libero och en blir ytter. Tillsammans med en av forwards bildar man uppspelstriangeln. Man kan se detta som en 3-backslinje där yttrarna är mer offensiva än liberon. I anfallsspelet så är alla spelare i 3-backslinjen i regel rättvända och spelar med näsan framåt i banan. Yttrarna står för spelbredden.



**Forwards.** I försvarsspelet har vi **två forwards**. Dessa skall ligga på försvarssida om motståndarnas backlinje samt ha ett inbördes avstånd som gör det svårt att spela in bollen mellan dem in i boxen.

I anfallsspelet spelar ofta den ensamma **forwarden** felvänd och står för speldjupet. Om motståndarna spelar med högt försvarsspel och sätter press på vår backlinje måste forwarden möta för att kunna avlasta och ta emot ett uppspel fel- eller halvvänd (med sidan emot). Om motståndarna däremot spelar med lågt försvarsspel och inte sätter press så kan forwarden inta en position bakom motståndarnas backlinje. Forwarden är oftast den spelare som uppsöker hörnet för att möjliggöra passningen snett inåt bakåt. När han gör det går han från att vara felvänd till att vara rättvänd eller halvvänd mot målet.

## LAGETS OCH SPELARNAS BALANS

Vi vill att spelet skall vara offensivt där anfallsspelet dominerar över försvarsspel. Varje lag skall alltså med ett bra anfallsspel på egen kraft kunna skapa målchanser och göra mål och inte vara beroende att motståndarnas misstag och kontringar.

I anfallsspelet är liberon typiskt den skickliga spelfördelaren, yttrarna kvicka med förmåga att ta sig förbi och utmana. Forwarden som oftast spelar felvänd skall vara en bra bollmottagare med förmågan att täcka bollen. Alla skall vara bra passningspelare.

I försvarsspelet krävs kommunikation och samarbete samt förmågan att läsa spelet (god speluppfattning).



## SAKER ATT VARA NOGA MED

När bollen varit död så skall målvakten starta spelet med händerna. Ett utkast eller en utrullning skall ses som en passning och ske med en mening och precision. Försök på samma sätt som i det vanliga passningsspelet hålla bollen på marken. Utkast kan göras hårt och flackt (överarmskast). Undvik långa utkast utan adress (jämför utsparkar). Observera att regelverket för utkast skiljer sig mellan Futsal och 5 å-side.

## FASTA SITUATIONER

Fasta situationer lägger vi inte ner någon större energi på. Starta spelet snabbt. Oftast genom en kort passning. Tänk på att man kan alltid kan spela tillbaka bollen till insparkaren. Notera att igångsättningen är ofta begränsad till 4 sekunder vilket kräver att aktiviteten och rörelsen hos spelarna snarare bör gå upp än ner när bollen gått död.

## FÖRHÅLLANDE TILL ANDRA SPELSYSTEM

### 2-2 i anfall och försvar

Sträva efter att bli det bollförande laget och utnyttja det numerära övertaget som uppstår när vår uppspelstriangel spelar mot deras 2 forwards. Vi skall i denna situation kunna spela runt bollen länge för att vid rätt tillfälle spela bort de 2 forwardarna och skapa 3 mot 2. Forwarden kan oftast ta ett utgångsläge bakom motståndarnas backar vilket gör att när vi skapat 3 mot 2 så kan vi alltid spela ner bollen i hörnet. Se figur (uppspelsalternativ 2) ovan .

I försvarsspelet blir det naturliga 1 mot 1 situationer och lätt att veta vem man skall markera. Byter spelarna position inom sin lagdel så lämnar vi över (kombinationsmarkering). Problemet kan vara att hantera hur vi skall agera när motståndarna kränger över till 1-2-1. Ett sätt att lösa denna situation är att vi kränger med på samma sätt och då övergår till 1-2-1 med tillämpar en mer man-man inriktad markering (se figur nedan).

### 1-2-1 i anfall och försvar

Om motståndarna spelar 1-2-1 i försvar med hög press uppstår en man-man inriktad situation. I detta läget är det viktigt att vår forward möter och är spelbar mellan deras forward och ytter (se figur ovan, uppspelsalternativ 3). Ett bra sätt att nå forwarden är att liberon spelar ut bollen till ytttern, löper med och möter tillbakaspellet på 1 tillslag. När ytttern spelat tillbaka bollen löper denne i djupled för att ta emot skarven från forward. En annan lösning när motståndarna pressar högt är att målvakten redan i sitt utkast letar efter forwarden. Är det Futsal eller om målvakten räddat i 5 å-side så kan han t.o.m. kasta ett långt utkast (efter marken eller i luften) mot forwarden som löpt iväg in på motståndarnas planhalva. Tänk bara på att utkastet skall vara kontrollerat och söka sin adress. Fördelen som uppstår när motståndarna pressar högt är att vi får gott om utrymme på deras planhalva för vår 3 mot 2 eller 2 mot 1 situation.

I försvarsspelet gäller det att våra 2 forwards inte blir bortspelade av deras uppspelstriangel. Detta kan ske genom att forwards när bollen spelas ut till ytttern, faller ner i banan så att ytttern och bollen hålls utanför boxen. Ett annat sätt är att vi kränger från 2-2 till 1-2-1. Detta skall då helst ske överraskande och precis när deras libero spelat ut bollen till ytttern. Vår bortre back stiger då upp och stänger av deras bortre ytter och kan förhoppningsvis bryta den passning som kan komma diagonalt (se figur). Efter krängning spelar vi man-man orienterat till nästa lugna situation, då vi återgår till 2-2.





## ÖVERKURS

I 5 á-side är det tillåtet för målvakten att delta i spelet med fötterna fullt ut även på egen planhalva. Vi rekommenderar då att uppspelstriangeln bemannas av målvakten samt 2 st yttrar. De övriga spelarna blir en central forward och en forward i hörnet (se figur). Det finns två sätt att gå från mv-1-2-1 till mv-2-1-1. Antingen så går liberon ut på en kant när målvakten övertar hans roll och "trycker" då upp yttern till forward eller så stiger liberon rätt upp i banan och blir den centrala forwarden. Vilken lösning som är bäst kan diskuteras och är till stor del spelarberoende. Alternativet kan vara att redan från början formerar sig mv-2-1-1 i anfall.

Det är viktigt att målvakten alltid har 2 spelbara yttrar. Om motståndarna går upp och pressar målvakten är det också viktigt att han erbjuds "avlastning" av den centrala forwarden. Detta är egentligen en önskvärd situation då vi kan övergå från en 5 mot 4 situation till 4 mot 3 eller kanske t.o.m. 3 mot 2.

Det optimala är om de båda forwardarna växelvis kan vara central resp. i hörnet. Detta gör det extra svårt för motståndarna att förutse vår anfallslösning och skydda sig mot denna.

Att spela på detta sätt kräver stor individuell skicklighet och att ni har tränat mycket på passningsräkning. Är ni riktigt duktiga så skall motståndarna inte få låna bollen utan ni skall tack vare er övertalighet kunna hålla bollen inom laget tills rätt läge uppstår och ni går till attack.

