 **Match**

**Coachning**

Det viktigaste är att få in en positiv känsla i laget. Att endast ropa positiva

tillrop är det enklaste sättet att nå framgång. Det ska ej vara

resultatinriktad coaching i de yngre årskullarna, se nedan under

”Speluppställningar”. Man ska tänka; ”hur ska vi spela för att få mest ut

av varje spelare” och inte ”hur ska vi spela för att vinna”.

Tydliga instruktioner och synnerligen enkla i de yngre årskullarna.

Låt spelare spela på fasta positioner under en och samma match, återigen

mer viktigt i de yngre årskullarna. Att utveckla sitt spel ifrån en position

är betydligt enklare än att få spela från flera olika.

Alla spelar lika mycket under match under förutsättning att de orkar, fram

till 11-manna = toppning förbjuden. Man kallar inte en spelare till match

om man inte tänker låta spelaren deltaga.

**Speluppställningar**

För de olika spelformerna kan man använda en mängd skiljda

uppställningar. De som rekommenderas är de som utvecklar spelaren

mest individuellt.

**5-mannauppställning (1-2-1)**

Ger tydliga roller med en längst bak, en högermitt, en vänstermitt och en

längst fram.Skapar rörelse på samtliga positioner, såväl i sid- som i

djupled. Ingen kan gömma sig. Spelet utvecklas ytterligare då förståelse

uppnås genom att ta över varandras positioner. Ideala antal spelare vid

match är 9 st. 2 fyror spelar 5 minuter var och byte målvakt i halvtid.

****

**7-mannauppställning (2-3-1)**

Två backar – tre mittfältare (höger/mitt/vänster) – en forward.

En utveckling från 5-manna med samma grundidé på roller och rörelse. Här

utvecklas förståelsen för spelbredd, spelvändningar och spelet utan boll.

Ideala antal spelare vid enstaka match är 10 st. Det innebär att det finns 3

spelare som byter runt. Man spelar 10 minuter och vilar i fem. I

turneringar kan det vara förnuftigt att ta med 11-12 spelare.

**11-mannauppställning**

Fyra backar (2 mittbackar/2 ytterbackar) – fyra mittfältare (2 mittmitt/2

yttermitt), två forwards.

Alternativet med tre mittfältare och tre forwards ställer större krav på

positionsbyte och kondition och är mer åt den attraktiva fotbollen, d v s

om man klarar av det. Båda är en naturlig utveckling från 5- och 7-

manna. De viktiga med dessa uppställningar att de inte innehåller något

avancerat som allsvenska lag och landslag (3-5-2, 1-2-4-1-2, diamanten

mfl) nyttjar. Sådana uppställningar skapar bara förvirring.

Ideala antal spelare är 14 st vid enstaka match. Byte sker främst på

mittfält och forwards. Vid turnering och cup är 16 spelare att föredra.