



SPELSYSTEM INOMHUS 5 Å-SIDE 2-2

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 10-11 års lag rekommenderar Spelarlyftet att man spelar inomhusfotboll enligt principen 2-2. Spelsystemet präglas av **enkelhet** där det naturligt uppstår många 1 mot 1 situationer som löses med individuell teknisk skicklighet eller ett passningsspel efter marken som bygger på att medspelarna gör sig **spelbara**. Det finns stora likheter mellan 5-manna spel utomhus och 5 å-side för 10-11 år inomhus.

SKILLNADER MOT 3-MANNA INOMHUS

I 3-manna inomhus kan vi inte prata om något egentligt spelsystem utan där är det viktigaste att alla spelare känner delaktighet, har många bollkontakter och hög aktivitet. De förhållandevis små ytorna premierar god teknik och snabba fötter.

Spelsystemet för 10-11 år har en enkel ansvarsfördelning 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.

UTGÅNGSPOSITIONER

I både anfall och försvar gäller **2-2** dvs två backar och två forwards. Se figur nedan.

Då utgångspositionerna är samma i anfall och försvar blir det inte så stora skillnader i spelarnas positioner när laget övergår från försvar till anfall eller vice versa. Det enda som påverkas är egentligen hur högt upp i planen laget befinner sig. Tänk på att när deras målvakt har bollen så backar vi hem så att motståndarnas ges chansen att rulla ut bollen och starta en kontrollerad speluppbyggnad.





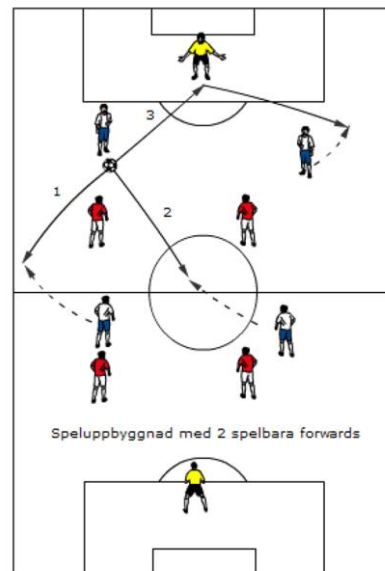
METOD I ANFALLSSPEL

Anfallsmässigt strävar vi efter ett bra **passningsspel** där bollen är **på marken** hela tiden. Detta underlättas av den dämpade bollen. Spelarna försöker hela tiden göra sig **spelbara** för bollhållaren. Bollhållaren kan då välja att passa eller att driva/dribbla för att ta sig förbi sin motståndare.

Speluppbyggnad

Speluppbyggnaden startar vid målvaktens igångsättande och avgörs till stor del av motståndarnas agerande. Om motståndarna pressar högt kan målvakten söka en mötande forward med ett lågt utkast. Vi förutsätter dock att motståndarna gör som vi d.v.s. backar och låter målvakten rulla bollen till en av backarna. Detta blir då signalen för våra båda forwards att göra sig spelbara. Målsättningen är att den bollförande backen skall ha två spelbara alternativ framåt (1 och 2) och ett (målvakten) bakåt (3). Det är bra om våra forwards gör sig spelbara i vinkel och halvvända (se figur).

Uppspelssituationen syftar till att från en 4 mot 4- eller möjligtvis 5 mot 4 situation (om målvakten används) skapa en 3 mot 2- eller åtminstone en 2 mot 2 situation på motståndarnas planhalva. För att skapa 3 mot 2 måste minst en av backarna följa med upp i anfallet. Det kan vara bollföraren själv som dribblat eller drivit förbi sin forward eller så har han spelat upp bollen till forward och löper med.



Anfallsvapen

Vi utgår från att anfallsvapnet inträder när vi kommer in på rättvända på motståndarens planhalva. Där vill vi vara 3 mot 2- eller i sämsta fall en 2 mot 2 d.v.s. vi skall ha spelat oss förbi deras forwards (se figur).

Förutsättningarna att komma till ett bra avslut ökar naturligtvis om vi är övertaliga t.ex. 3 mot 2 eller ännu hellre 2 mot 1. Är man 3 mot 2 skall man försöka reducera detta till en 2 mot 1 situation. Det görs lämpligen genom att bollföraren väljer ut och driver mot en av backarna. Han kan sedan välja mellan att passa (t.ex. väggspel) eller passningsfinta och sedan avsluta.

Är man inte övertalig t.ex. 2 mot 2 så försöker man även här att förbättra oddsen genom att skapa 2 mot 1 eller i sämsta fall 1 mot 1. Vid en 1 mot 1 situation måste du själva försöka ta dig förbi motståndaren. Det gör du lämpligen genom att finta och tempoväxla. Det finns en rad olika finter förstås. Extra effektiva i denna situation kan passnings- och skottfinter vara.

Mål inomhus görs oftast via direktskott d.v.s. passning från medspelare och skott på ett tillslag. Om du redan har bollen och skall skjuta är tåpajen ett bra sätt att avsluta på, den har dels en snabb anläggning (skjuts i steget) samt är väl maskerad och svårt att förutse för målvakten.

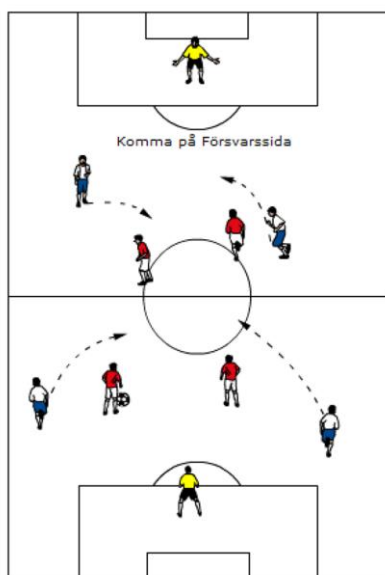




METOD I FÖRSVARSSPEL

Försvarsmässigt använder vi ingen uttalad försvarsmetod men betonar vikten av att snabbt komma på **försvarssida** om motståndarna i sin lagdel och att alla spelare deltar i försvarsspelet. Vi försöker att krympa ytorna och undvika att hamna i situationer där motståndarna är övertaliga. (se figur nedan till vänster). 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 (se figur nedan till höger)





LAGDELARNAS UPPGIFTER

I inomhusfotboll är det inte lika självklart som i utomhusfotboll att prata om lagdelar. Dock gör vår 2-2 uppställning (både i anfall och försvar) det enkelt att prata om **backar** och **forwards**. Vi rekommenderar att man använder 2 spelare/position och låta dessa byta med varandra efter behov. Ett alternativ är att använda 3 spelare/lagdel. Korta byten ger förutsättningar för orka hålla ett högt tempo och ha en bra rörlighet.

Målvakten skall ha stor delaktighet i spelet. I försvarsspelet är målvakten med och dirigerar sina utespelare 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. Målvakten skall alltid finnas tillgänglig för tillbakaspel från backarna. Ju skickligare målvakten är i spelet med fötterna desto mer delaktig och längre ut kan han spela. Genom målvaktens deltagande skapar man en övertalighetssituation (Se figur Speluppbyggnad ovan). Vem har råd att inte ha delaktig målvakt?

Backlinjen består av två spelare både i försvar och anfall. I försvarsspelet har de till uppgift att ligga på rätt sida (försvarssida) om motståndarnas forwards. I anfallsspelet vill vi att gärna att en back följer med framåt så att vi kan skapa en 3 mot 2 situation (Se figur Anfallsvapen ovan).

Forwards. Både i anfalls- och försvarsspelet har vi **två forwards**. I försvarsspelet skall dessa ligga på försvarssida om motståndarnas backlinje.

I anfallsspelet gör sig forwards spelbara (halvvända i vinkel) till den bolförande backen. Fördelen med att vara halvvänd och möta i vinkel är att man har bättre uppsikt över planen och lättare kan bedöma om man skall passa eller vända upp och utmana. Väl rättvända på motståndarnas planhalva kan forward välja mellan att utmana och dribbla förbi sin motståndare eller utnyttja en 2 mot 1 eller 3 mot 2 situation (om en back följer med upp).

LAGETS OCH SPELARNAS BALANS

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

Att spela 2-2 innebär att det ofta uppstår situationer där lagdel ställs mot lagdel d.v.s. 2 forwards mot 2 backar. Spelarnas tränas då i att lösa 2 mot 2- och 1 mot 1 situationer och bli skickliga i det.

Vi rekommenderar att alla spelare provar alla positioner för att få en allsidig skolning. Försök dessutom att hitta en bra balans mellan det individuella (driva, finta och dribbla) och kollektiva (passningsspel med betoning på spelbarhet).

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).

Ge motståndarna chansen att starta en speluppbyggnad genom att backa hem och avstå från att "tok"-pressa.



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

När man möter ett lag som också spelar 2-2 så spelar inte taktiken så stor och det är inte meningen heller. Fokus ligger då mer på att hitta bra individuella lösningar än att utnyttja svagheter i motståndarnas spelsystem. Några riktlinjer finns dock att tänka på.

Sträva efter att bli det bollförande laget (spela anfallsspel). Om man använder målvakten och dennes spel med fötterna så får man ett numerärt överläge mot deras 2 forwards. Vi skall i denna situation kunna spela runt bollen mellan backar och målvakt och i rätt läge passa upp bollen till våra forwards på ett kontrollerat sätt.

I försvarsspelet blir det naturliga 1 mot 1- och 2 mot 2 situationer där vi betonar att ligga på försvarssida och inte "gå bort sig".

1-2-1 i anfall och försvar

Om motståndarna spelar 1-2-1 i försvar skall vi lätt kunna spela bort deras enda forward med våra backar och målvakt och komma rättvända in på motståndarnas planhalva (se figur).

I försvarsspelet gäller det att våra 2 forwards inte blir bortspelade av deras uppspelstriangel (libero och yttrar). Detta kan ske genom att forwards när bollen spelas ut till yttern, faller ner i banan så att yttern och bollen hålls utanför boxen. Justera hela tiden avståndet mellan lagdelarna och boxens storlek.

