

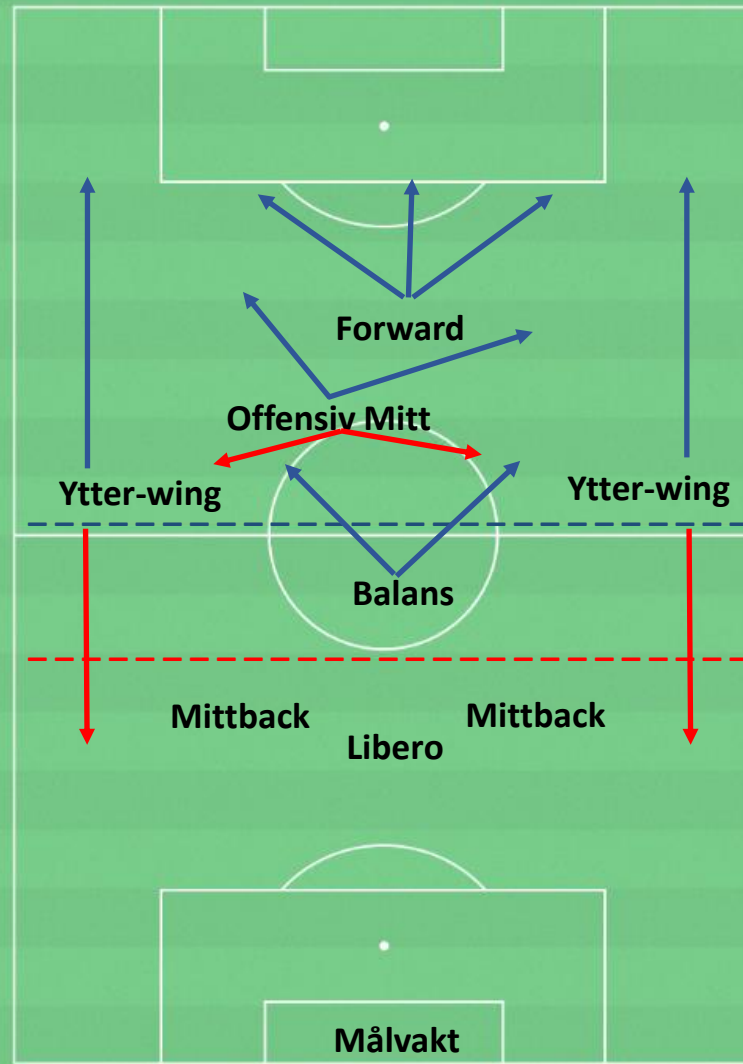
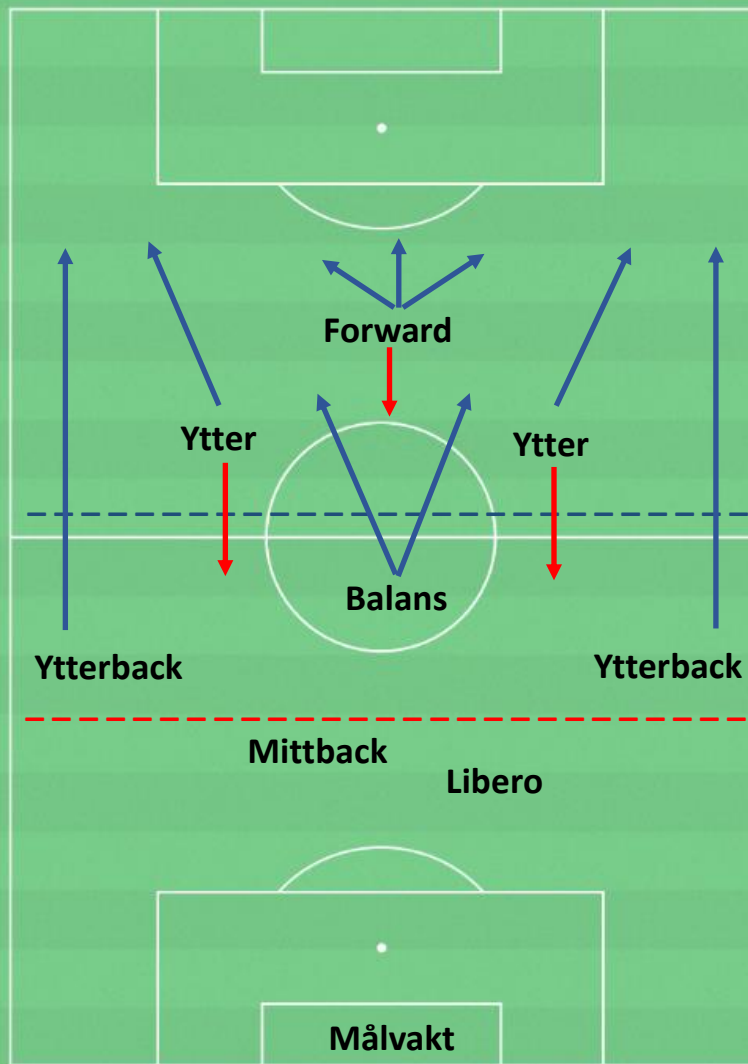
Växel 1 (4-1-2-1)

9us9

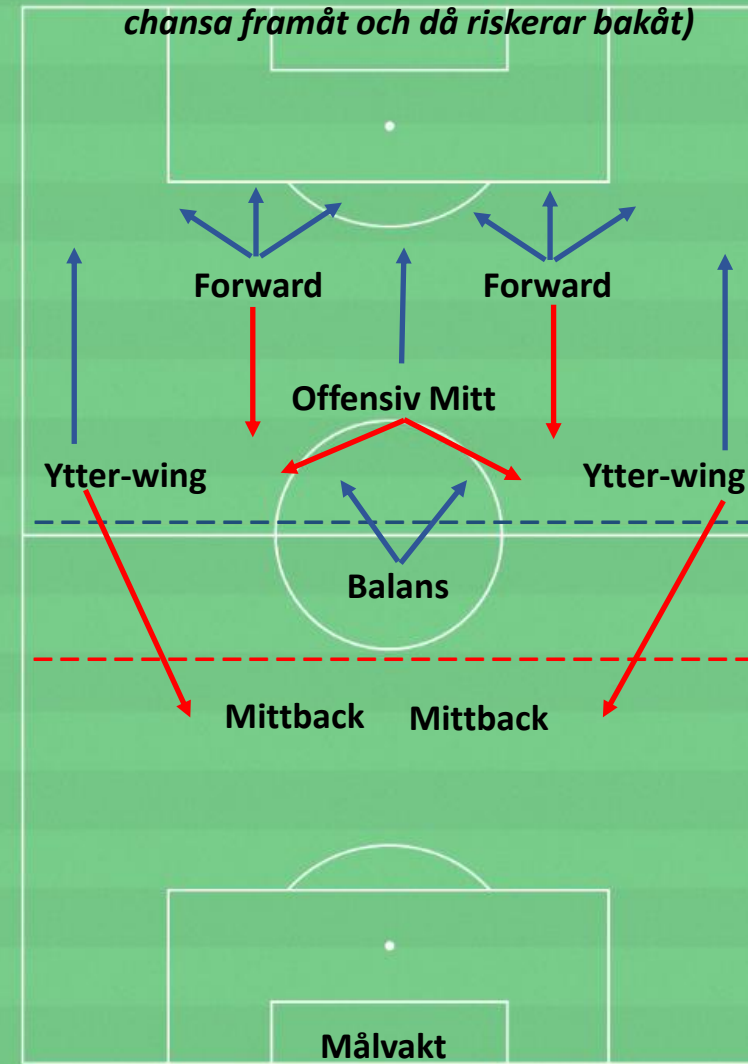
Växel 2 (3-1-3-1)

9us9

Växel 3 (2-1-3-2)



(Oftast bara i slutet av match när vi vill chansna framåt och då riskerar bakåt)



HUR Växlar vi upp?

- 1:an till 2:an = **Minus** 1 Back, **Plus** 1 Mittfältare
- 2:an till 3:an = **Minus** 1 Back, **Plus** 1 Forward

Växla upp till VÄXEL 2

- Ytter-wings ständigt löpande upp och ner.
- Balans-spelaren *matar bollar* till alla fyra offensiva spelare

Växla upp till VÄXEL 3

- Ytter-wings jobbar hemåt mer centralt då vi bara har 2 backar
- Alla offensiva spelare måste jobba hemåt för att återta bollen

9vs9 & 11vs11 Målvakt



F06/07

Inspark - Utspark - Utkast - Hörna

Sätt igång inspark snabbt innan motståndarna hinner markera.

Inspark: Om backar är markerade. Sträva efter lång boll till ytter.

Stort Nej vid Inspark: Undvik lång boll in i mitten av planen!

Utspark: Samma som inspark men här funkar lång boll till forward.

"Handbollsutspark" = Om möjligt snabb utspark till ytter/forward.

Utkast: Sätt igång snabbt om det finns fria ytterbackar eller yttrar.

Hörna: Styr vem som markerar spelare som inte är markerade.

Samspel med utespelare

Var delaktig i att spela runt i backlinjen **som en extra utspelare**.

Våga lämna målet – både för att stoppa anfall och hjälpa backar.

När bollen är på andra planhalvan – lämna målet för bästa placering.

Viktiga egenskaper

Reaktionsförmåga/Reflex.

Modig och först på bollen.

Ta snabba beslut.

9vs9 & 11vs11 Inspark 2.0



F06/07

Insparks 1-2-3

- 1 – Målvakt till Mittback
- 2 – Mittback till Ytterback
- 3 – Ytterback till Ytter, Balans el. Forward

Använd gärna målvakten som en extra utspelare men undvik att krångla till det



Våra grunder i Inspark 2.0

1. Målvakt spelar till någon av mittbackarna – som är placerade inne i straffområdet ungefär som på bilden.
2. Spelet är igång **NÄR** någon mittback **rör** bollen (eller när bollen är **utanför** straffområdet).
3. **Boll till höger eller vänster** = Ytterbacken gör sig spelbar. Centralt Mitt/Balans rör sig mot bollen.
4. Yttrar gör sig redo att få bollen i nästa steg. **Mittbackar redo att få tillbaka bollen** och trycker upp laget

Uppställning Hörna (11vs11)

Positionerna är "grundregel". Byt gärna positioner så att det känns rätt med de som är på planen just då.

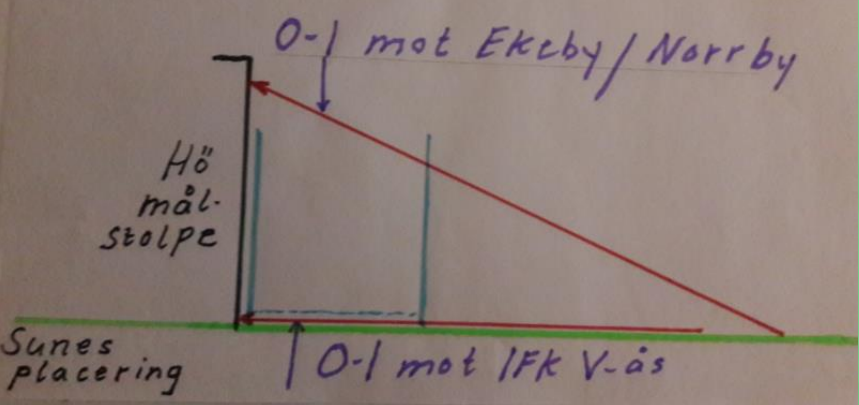


9vs9 & 11vs11 Målvakt – Sunes skisser



F06/07

Spela Mv!!
Lämna Mv-linjen!!



Lämna mål-linjen!

Ändra position löpande för att vara rätt placerad.
Kom ut från målet för att skärma av vinkeln.
När motståndare med skottläge tar emot boll – direkt fram för att skärma av skottytan.

De som inte är i muren markerar bakom.
Balansspelare & Mittbackar i triangel.

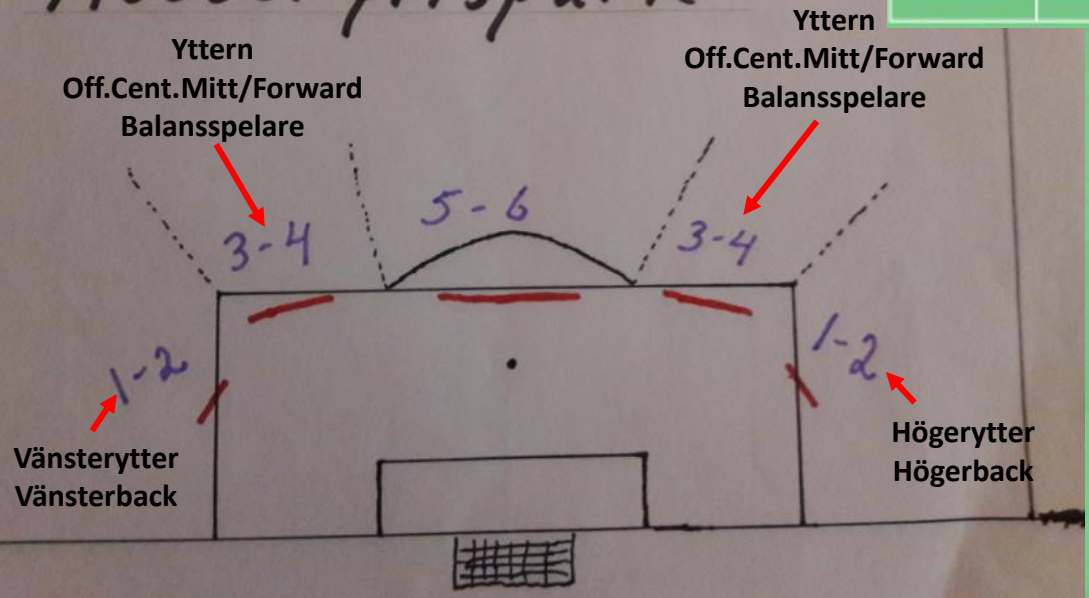


Domarsignal - Frispark

Hand rakt fram = **Direkt frispark** = Får skjuta **direkt**.
Hand rakt upp = **Indirekt frispark** = **Måste** passa
Två händer fram = **Fördel** = Spela vidare

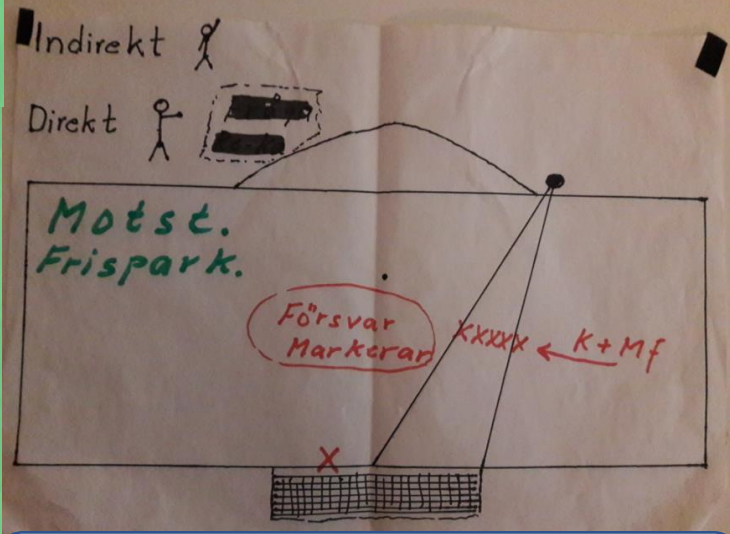


Motst. frispark



Antal i muren

- 1 – Yttern
 - 2 – Cent. Off. Mitt.
 - 3 – Forward
 - 4 – Ena Balans
 - 5 – Andra Yttern
 - 6 – Andra Balans
- (i 9vs9 – En mittback)



Mur vid frispark

Bygg muren så att den täcker ena sidan.
Täck själv andra sidan och leta fri sikt.

9us9 Ytterback (4-1-2-1)



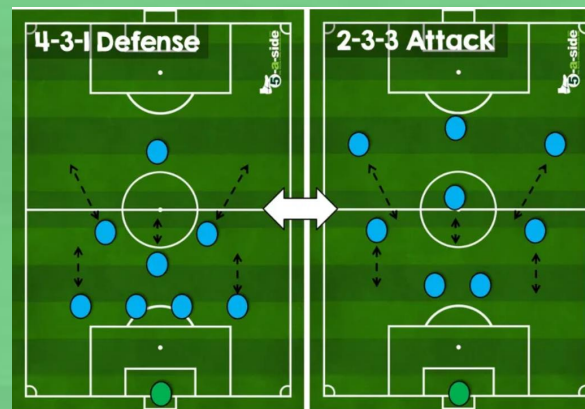
F06/07

Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- **Spelare vs Spelare-markering** i försvar - mellan mål och spelare.
- Spela helst framåt men **våga spela hem** till mittback/libero/målvakt.
- Hitta **fri yta nära sidlinjen** när vi erövrar boll i försvar.
- Leta efter **ytter** eller **balansspelare** i första hand.
- **Räkna** så att försvarare blir +1 mot deras anfallare.
- **Följ gärna med offensivt** via kanten i anfall....
- ...speciellt när bollen slås upp till yttern.
- **Hörna**: Ta första stolpen om den är på din sida.



Liberon markerar inte utan tar djup och hjälper till där det behövs



När vi har bollen – hitta fri spelyta en bit upp på kanten.
Med boll - leta passningsalternativ till: **Ytter – Balans – Mittback**.
Efter pass: Var **alltid** beredd att få tillbaka bollen.

Viktiga egenskaper

- Passningstrygg.
- Duktig på hålla position.
- Hög arbetskapacitet.

9vs9 Mittback (4-1-2-1)



F06/07

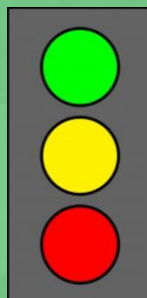
Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- Vägval med boll: **När** rensa – **När** spela säkra passningar.
- Vägval i försvar: **Bryta** (ta bollen) eller **Täcka** (dra ner på tempot).
- Sträva spela **fria spelare** i backlinje, **balansspelare** eller **yttrar**.
- Markera **forward**. Prata m. libero om vem som stödjer (= ej markerar)
- **Var beredd att ta liberorollen** när libero fastnar på annat ställe.
- Om möjligt – driv bollen framåt centralt.
- Hitta rätt med balansspelaren (Spelavstånd/Spelbredd/Speldjup).
- **Räkna i försvar** så vi är **1+** mot anfallande lag.
- Tillsammans med libero **trycka upp laget** när vi får bollen.
- Hjälp domaren vinka om offside.

Mycket samarbete och snack med libero och målvakt.



Var alltid beredd att få tillbaka boll från mittfält och följ gärna med upp på innermittfältet när det känns rätt.



TRAFIKLJUS-BESLUT

Försvar-exempel

- Grönt** = Behåller bollen **tryggt** inom laget
- Gult** = Ger bort bollen **utan** risk för målchans
- Rött** = **Stor risk** ge motståndare **målchans**

Viktiga egenskaper

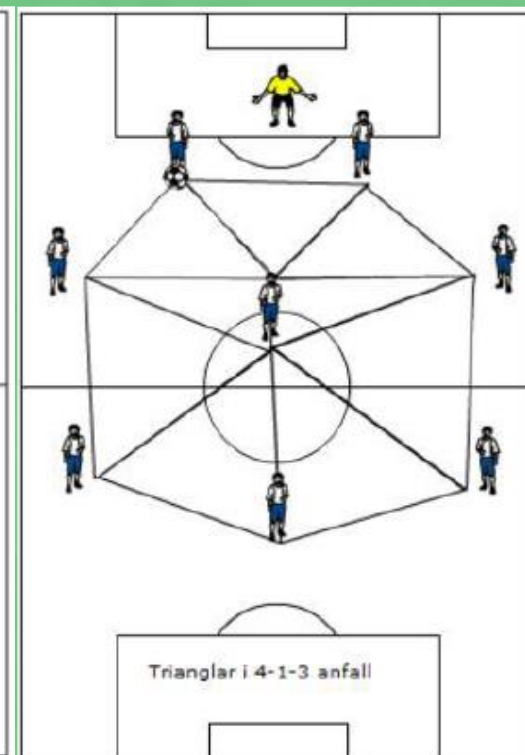
Brytningssäker.
Placera sig rätt och tuff i närkamper.
Ta rätt beslut under press.

Om under press spela hellre ut mot kanten än chansa in i mitten av banan eller att dribbla som sista spelare.

9vs9 Libero (4-1-2-1)

Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- Vägval med boll: **När rensa** – När spela säkra passningar.
- Vägval i försvar: **Bryta** (ta bollen) eller **Täcka** (dra ner på tempot).
- Sträva spela **fria spelare** i backlinje eller **balansspelare**.
- Undvik att markera spelare. **Hjälp övriga tre backar.**
- Anfall upp i samma nivå som övriga backar. Försvar lite bakom.
- I försvar då lite bakom övriga backar = **styr offsidelinjen.**
- **Räkna i försvar** så vi är **1+** mot anfallande lag.
- Tillsammans med mittback **trycka upp laget** när vi får bollen.
- Hjälp domaren vinka om offside.

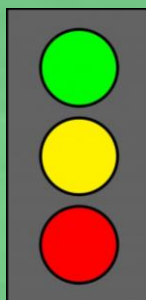


Mycket samarbete och snack med 2:a mittbacken & målvakt.



Liberon markerar inte i 9vs9 utan tar djup och hjälper till där det behövs.

Undantag på fasta situationer (hörna och frispark) då även liberon markerar.



TRAFIKLJUS-BESLUT

Försvar-exempel

- Grönt** = Behåller bollen tryggt inom laget
- Gult** = Ger bort bollen utan risk för målchans
- Rött** = Stor risk ge motståndare målchans

Viktiga egenskaper

- Brytningssäker.
- Placera sig rätt & tuff i närkamper
- Snabb i rusher.

Om under press spela hellre ut mot kanten än chans in i mitten av planen eller dribbla som sista spelare.

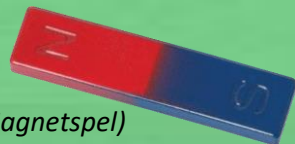
9us9 Balansspelare/Innertmitt (4-1-2-1)



F06/07

Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- Styr genom positionen balansen i försvaret. Mkt snack med mittbackar.
- I anfall sträva efter att komma på rätt sida deras innermittfältare.
- **Var på den sida av planen där bollen finns.**
- Slå gärna långa (säkra) bollar till ytterbackar/yttrar för att byta sida.
- Sträva efter att **spela på rättvänd spelare** (ytan framför spelaren).
- Spela tillbaka på **1-touch** (eller 2-touch) om oro för spelare i rygg.
- Leta efter möjlighet att göra **instick på yttrar** (spela mellan två backar).



(Magnetspel)

FÖRSVAR:

Kom **NÄRA** deras centrala mittfältare på **rätt sida**.

ANFALL:

Kom **IFRÅN** deras centrala mittfältare på **andra sidan**.



Rättvänd/Felvänd principen

Rättvänd = Spela framåt

Felvänd = Bli rättvänd **snabbt...**

...eller spela rättvänd spelare snabbt!

Viktiga egenskaper

Bra spelsinne och speluppfattning.

Trygg passningsspelare.

Hög arbetskapacitet.

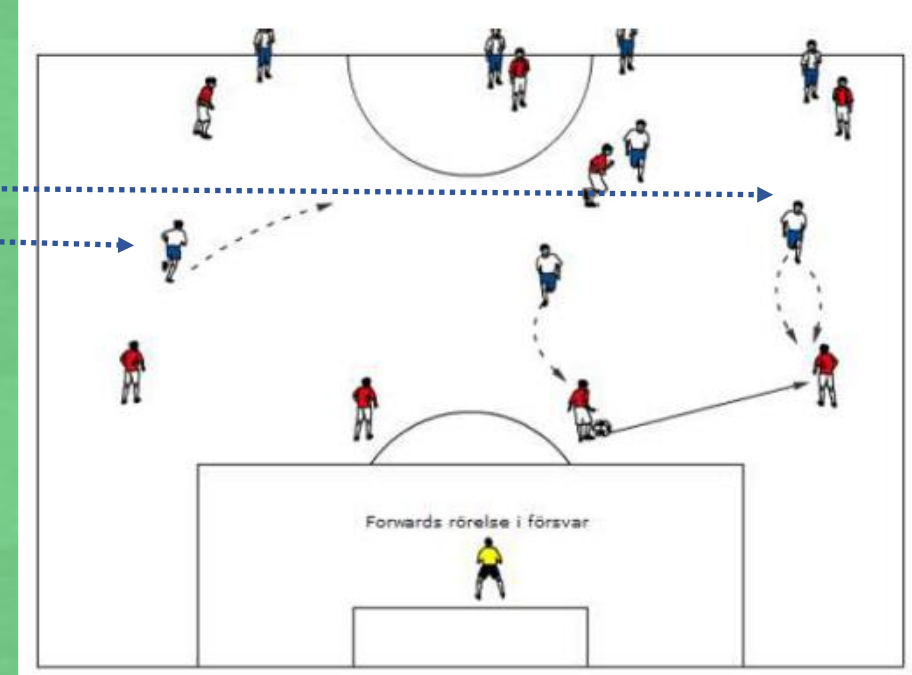
9vs9 Ytter (4-1-2-1)



F06/07

Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- Anfall – hitta spelyta genom att komma nära kanten.
- Försvar – kom på rätt sida om och markera upp motståndaren.
- Vid deras inspark – sätt press på deras ytterback när boll är på väg.
- Vid deras inspark (fel sida) **täck upp på innermitt och släpp kanten** (9vs9).
- Vid våran inspark – hitta fri yta på lagom avstånd.
- Sträva efter att **kunna få bollen rättvänd**.
- Sträva efter driva/spela framåt, men **våga** även spela säkra passar hemåt.
- **Om inlägg** kommer från andra yttern – kom **framför ytterbacken**.
- När balansspelaren har boll på offensiv planhalva – leta **insticksyta**.



FÖRSVAR: (Magnetspel)
Täpp till i mitten
och minska ytor.
(Centrering)

ANFALL:
Ut mot kanten och
skapa fria ytor.



Viktiga egenskaper

Driva bollen framåt.
Våga utmana spelare 1 mot 1 (dribbla).
Passnings säkerhet.

TRAFIKLJUS-BESLUT (Anfall exempel)

- Grönt** = Avslut **om** bäst chans
Pass **om** annan spelare har bättre chans
- Gult** = Avslut när medspelare har en **bättre** målchans
- Rött** = Är inte ens med i anfall på rätt ställe

9vs9 Forward (4-1-2-1)



F06/07

Taktik/Spelsystem/Att tänka på

- Ligg gärna på **gränsen till offside**.
- **Känn av** hur snabb deras mittbackar är och utmana offsidelinjen.
- **Känn av** hur bra deras målvakt är på långskott – för hitta rätt distans.
- **Känn av** lagom avstånd för att kunna få passning av hela mittfältet.
- När boll kommer felvänd, **våga spela tillbaka** och hitta ny spelyta.
- Gå gärna över på ena sidan av planen för att hjälpa yttern med 2 vs 1.
- Vid deras inspark – sätter igång pressen på backen med bollen.
- Defensivt – styr ut bollen åt ena sidan genom press mot backen.

Viktiga egenskaper

Målsinne.
Våga utmana & driva boll.
Snabbhet.

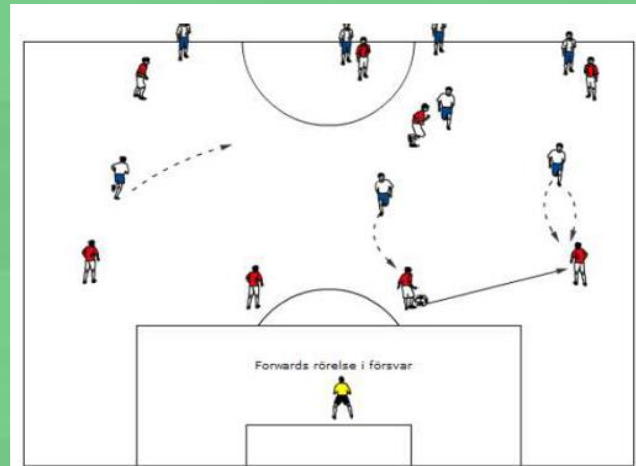
"Anfalls-principen"

Om möjligt = Kontra (gärna kollektivt)
Om INTE möjligt = Speluppbyggnad (passa inom laget)
Grundregeln = Försök inte anfalla ensam mot +2 fler!

Instick: Leta fri yta för att kunna få pass av ytter



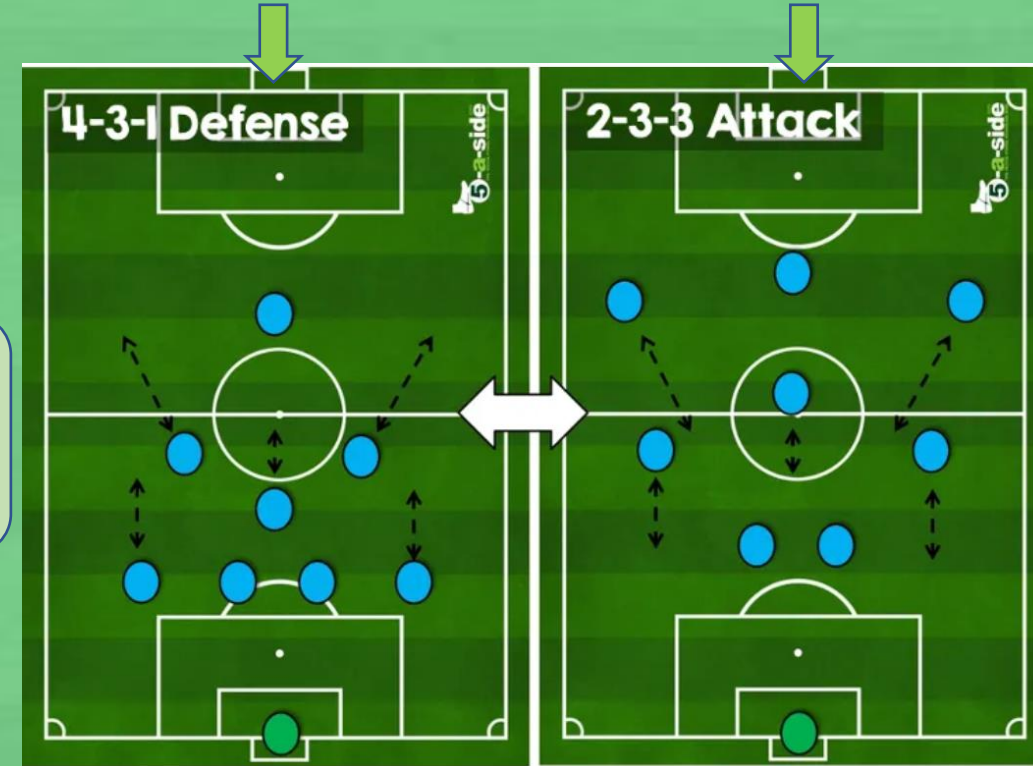
Press-spel: Sätt igång press mot bollhållaren



Omställningsspel

När vi försvarar:
Håll speldjupet och leta fria spelytor.

När vi tar bollen:
Bli spelbar och samarbeta med Yttrar/Balans



TRAFIKLJUS-BESLUT (Anfall exempel)

- Grönt** = Avslut om bäst chans.
Pass om annan spelare har bättre chans.
- Gult** = Avslut när medspelare har en bättre målchans.
- Rött** = Är inte ens med i anfall på rätt ställe.

