

Spelidé 5mot5

Valbo FF 2017

2026-04-13



Uppställning och grundspel



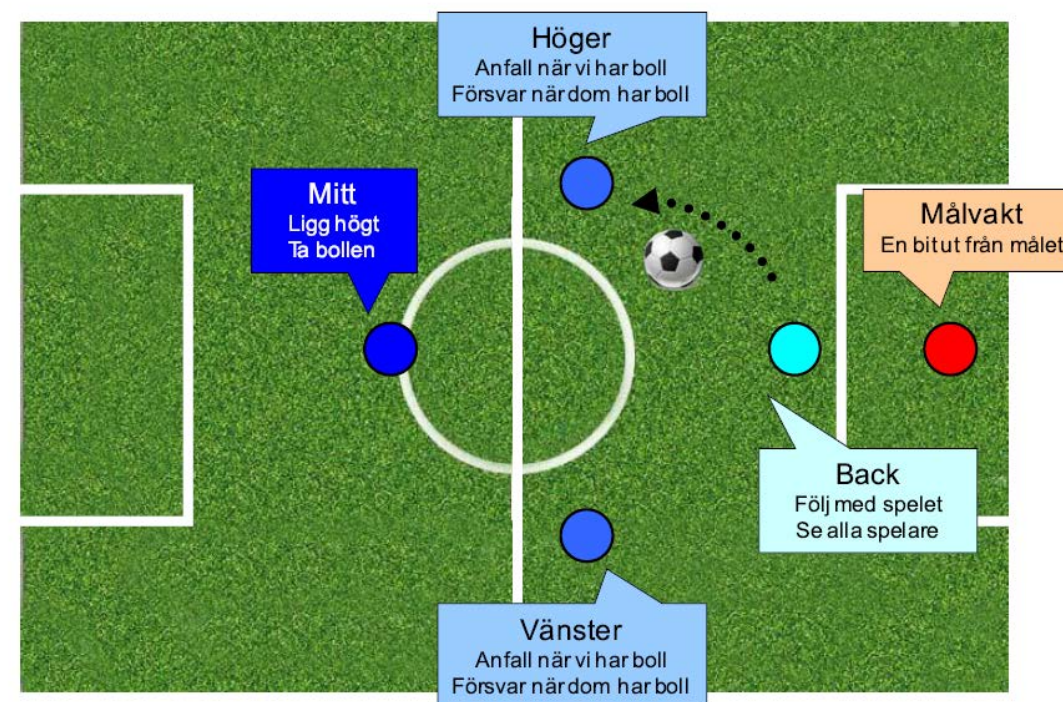
Diamanten 1-1-2-1

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 delaktig i speluppbyggnad genom att rulla eller passa ut bollen (inga långsparkar då de är tekniskt svåra och bara gynnar motståndarna på den nivå vi är nu).
- Måste följa spelet hela tiden och vara beredd att agera.
- Snabbt sätta igång spelet
- Även kunna vara ett passningsalternativ bakåt.

1 back

- Backen är i princip den viktigaste spelaren i denna uppställning. Backen är tillsammans med målvakten navet i speluppbyggnaden.
- Dess grundregel är att han "alltid ska se alla spelare".
- Söker sig ut till någon av kanterna när målvakten har bollen. Annars risk att motståndaren pressar på i mitten, tar boll och gör mål. Ett alternativ till detta är att målvakten rullar boll till mittfältarna istället när spelet ska sättas igång.
- Ansvarar för att inga motståndare finns mellan honom och det egna målet (bra sätt att introducera "försvarssidan-tänket")
- Ska alltid följa med spelet och vara beredd att ta en tillbakapass.
- I princip aldrig röra sig över mittlinjen till motståndarnas sida utan bara fokusera på försvar.
- Kan vinna mycket på att ha en back i mitten som blockerar målet en bit framför målvakten.



Uppställning och grundspel forts.



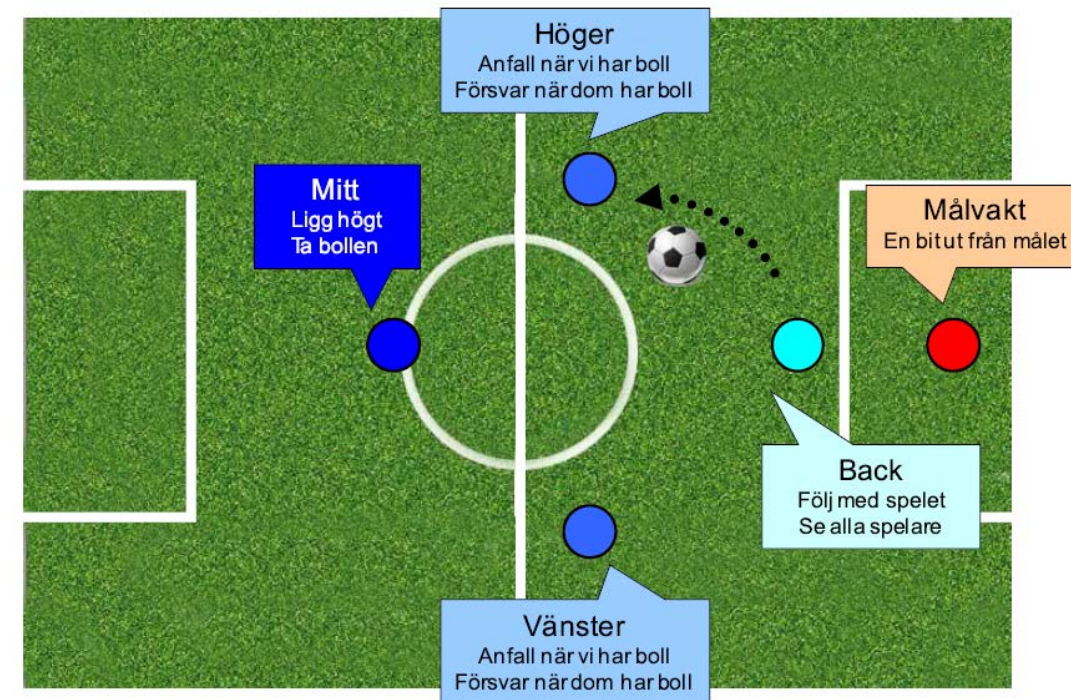
Diamanten 1-1-2-1

2 mittfältare

- Bildar diamanten och utgör spelets mitt.
- Vara spelbara när backen ska spela upp. Alternativt att målvakten sätter igång spelet genom att rulla boll till mittfältarna. De får då instrueras om att de ska vara nära målvakten.
- Anfall när vi har boll
- Försvar när dom har boll
- I försvaret ska de markera/ta tillbaka bollen.
- Helt enkelt, vara där bollen är.

1 anfallare

- Spelar framåt i anfallsspelet
- Ska gå på mål
- Ansvarar för pressen i försvarsspelet (när motståndarna kör igång spelet)
- I princip aldrig vara på egen planhalva.
- Försöker 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 han ta tillbaka den från motståndarnas försvar.



Generellt att tänka på vid diamanten

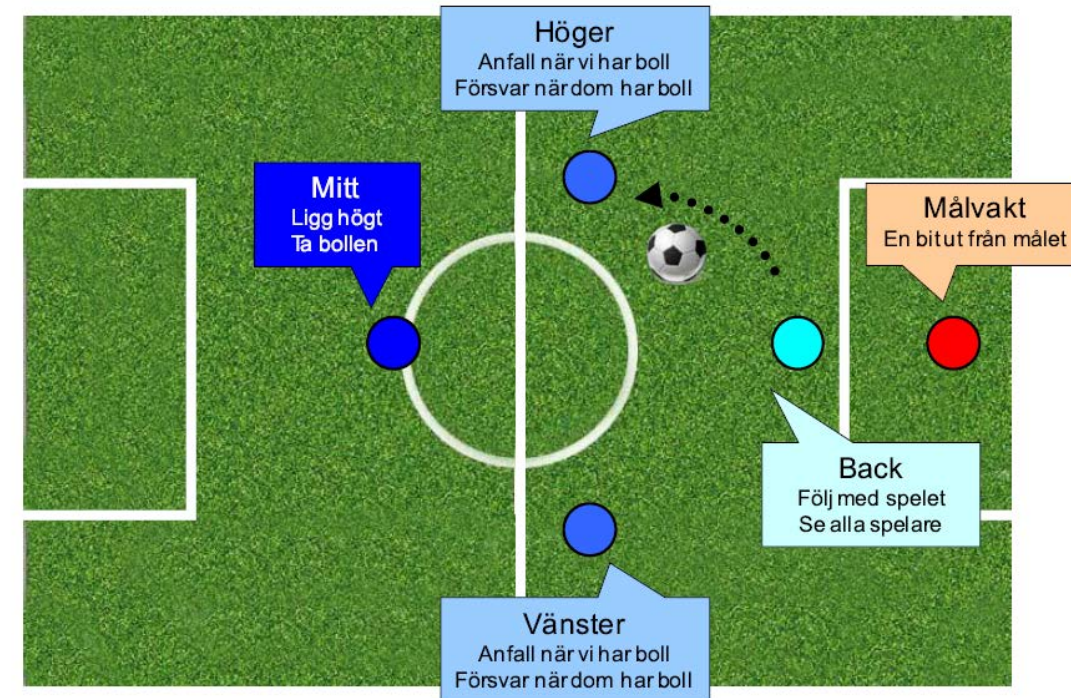


Killarna tränas i att ha sina positioner som utgångsposition i nästan varje situation.

Viktigast är backens position och uppgift samt anfallarens press. Mittfältarna ska helt enkelt jobba där bollen är.

Spelsystemet medför att killarna får bättre förståelse för positionsspel, de olika positionernas roller samt vikten av spelbredd och speldjup. Även idén med tre lagdelar (Försvaret, Mittfält och Anfall) kommer då bli en självklarhet även framåt när man går över till 7-manna för vi ökar då bara på med spelare i någon lagdel.

Viktigt att fortsätta med är att lära killarna spela sig från vår egen målvakt till motståndarmålet. På detta sätt lär de sig spela fotboll, inte nödvändigtvis hur många mål man gör. Dvs vi undviker onaturligt spel som enbart bygger på att vissa är fysiskt mer mogna, t.ex. långa målvaktsutsparkar som bara vissa barn kan hantera eller enskilda spelare som hämtar boll vid målvakten och sedan springer runt motståndarlaget



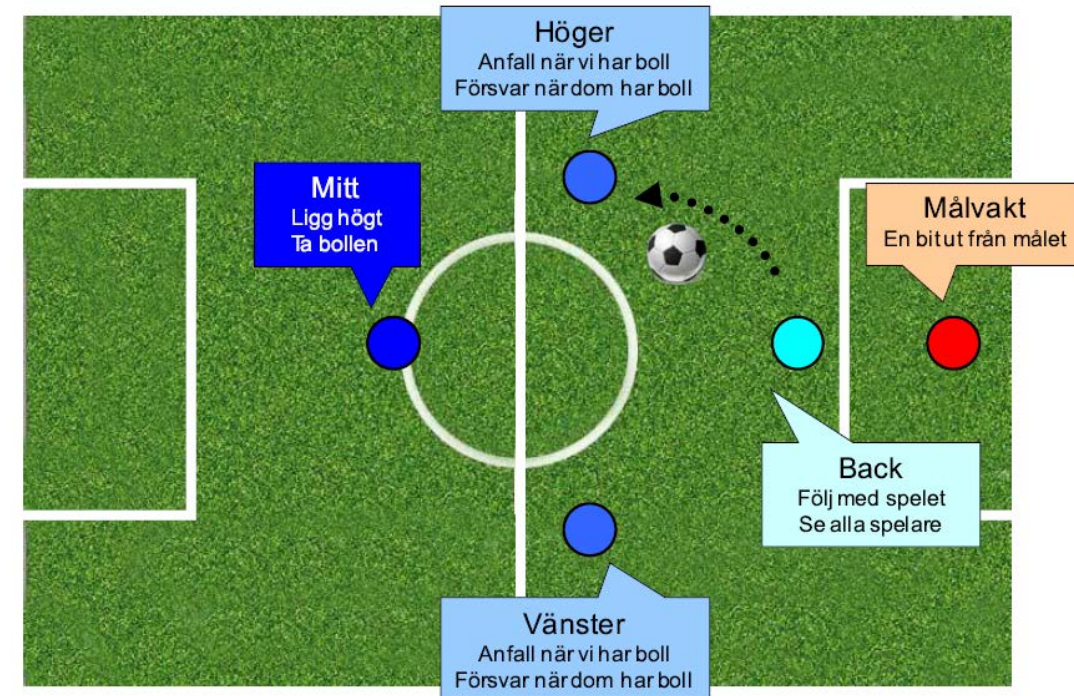
Uppspel

Passningsspel tränas och uppmuntras hela tiden.

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

Mittfältare ska se till att "hålla sig på sin sida" så att spelet blir bredare.

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



Försvvarsspel

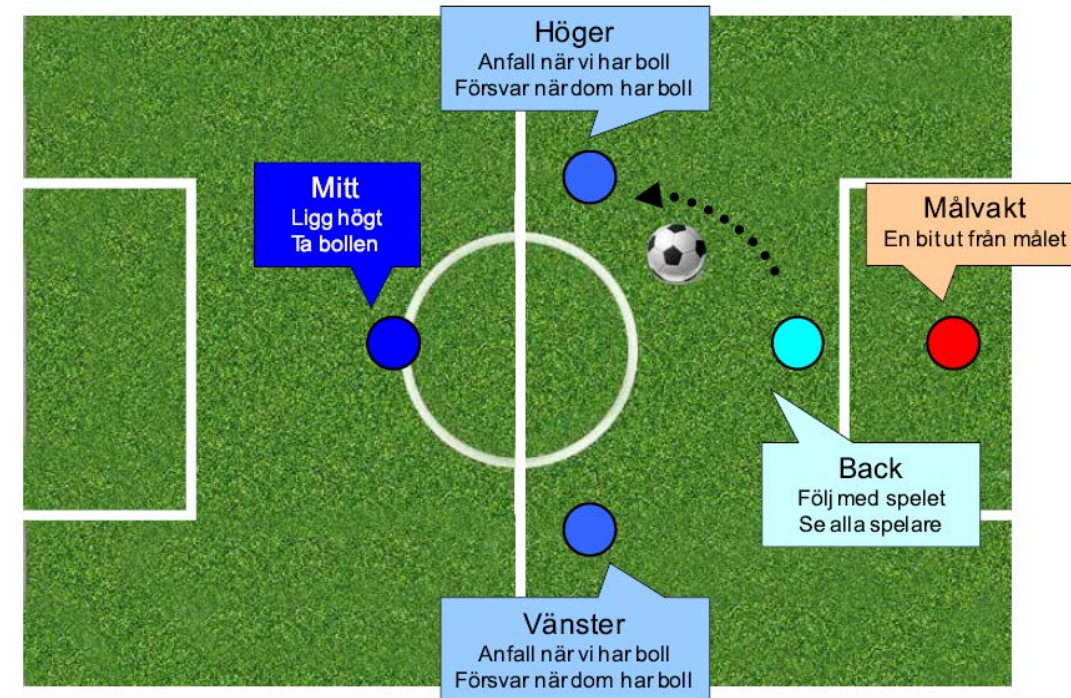
Målvakten följer spelet med blicken och är beredd att möta bollen om den går förbi backen. Målvakten ska alltid stå en bit utanför mållinjen för att undvika att ta med bollen in i mål.

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 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.

Passningsspel ska hela tiden uppmuntras.

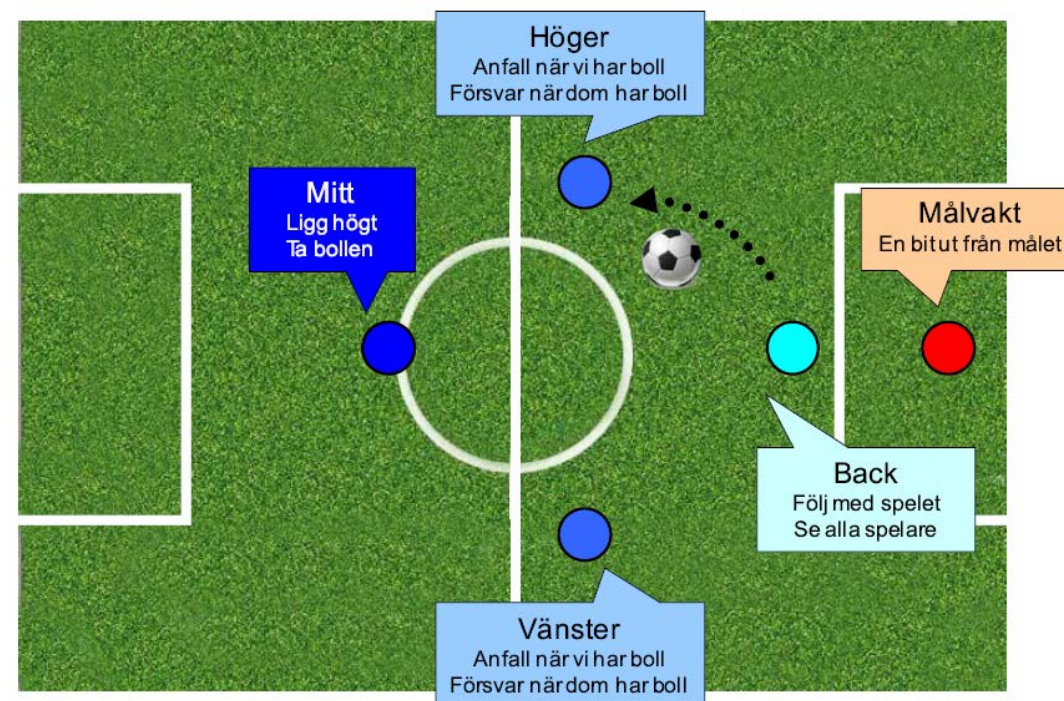


Fasta situationer

Avspark

Höger mittfältare sulrullar bollen snett framåt till anfallaren.
Anfallaren passar bollen till backen som sedan startar spelet.

Att tänka för de spelare som tar avsparken är att de ska stå nära varandra och det måste gå jättesnabbt att passa tillbaka till backen, annars blir det lätt ett baklängesmål.



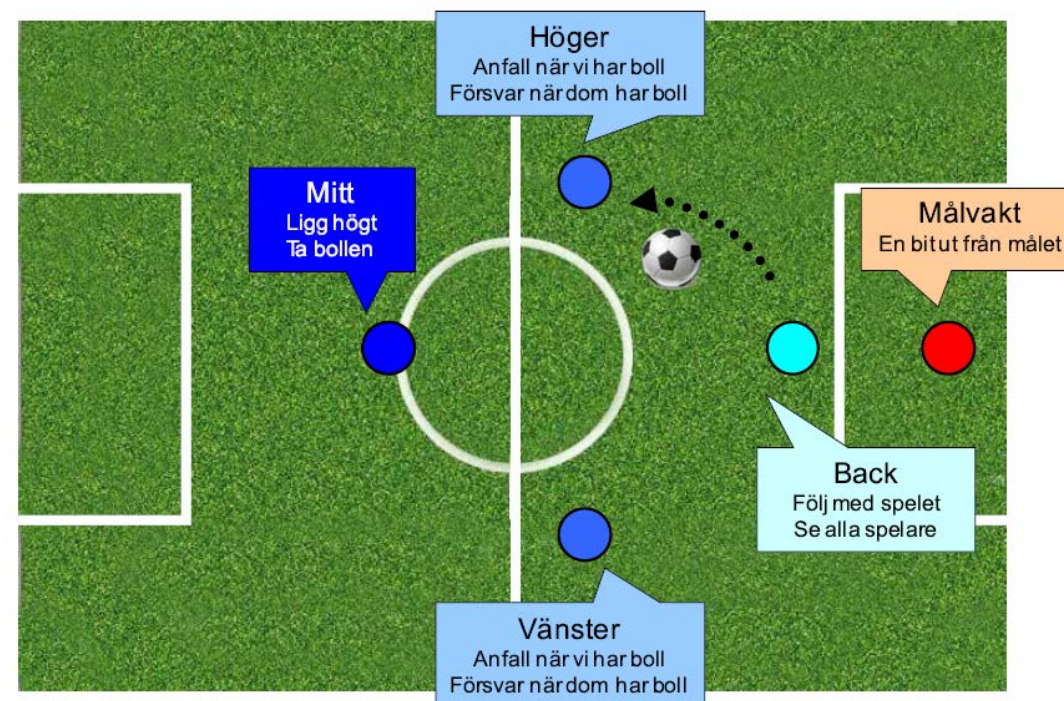
Fasta situationer

Målvakts utkast

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 honom.



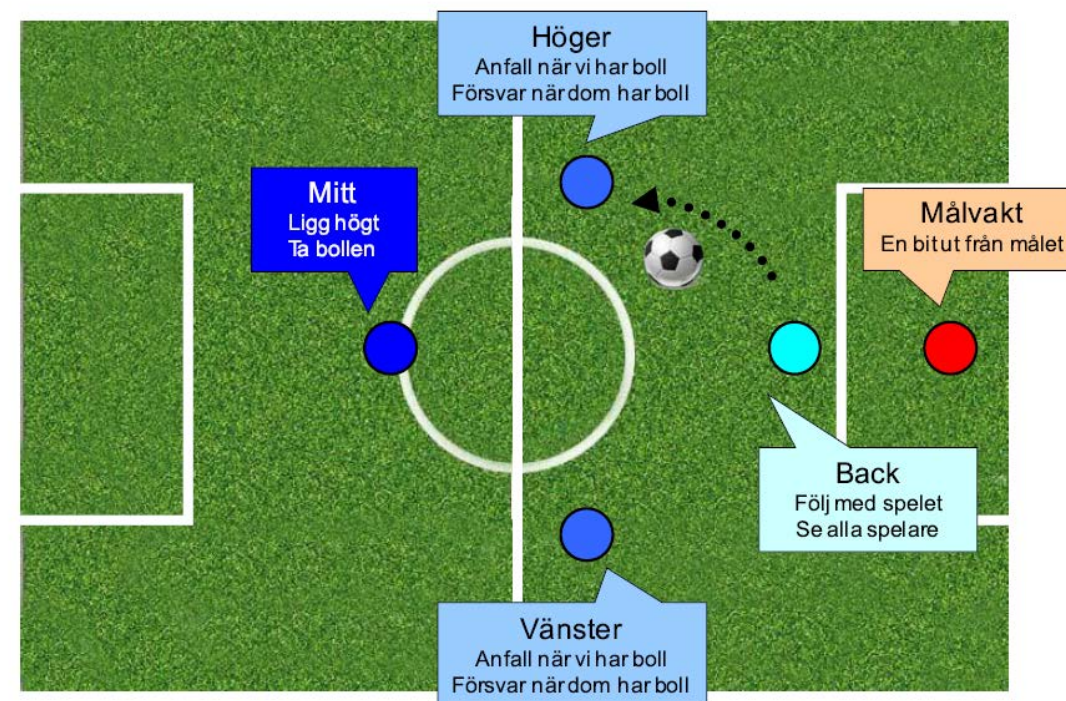
Fasta situationer

Spel eller inspark från sidlinjen

Spel eller inspark från sidlinjen bör alltid gå **framåt längs kanten**. På egen planhalva tar alltid backen an sig denna uppgift. Mittfältaren vet exakt var passningen eller inkastet kommer och ska springa dit.

På offensiv planhalva tar alltid mittfältaren an sig denna uppgift. Anfallaren ska veta exakt var passningen eller inkastet kommer och ska springa dit. Passningen eller inkastet ska helst gå till **yta framför** mottagare.

Tänk på att mottagaren bör uppmanas att möta bollen så att inte motståndare hinner bryta spelet.



Fasta situationer



Hörna offensiv

Mittfältaren tar hörnan och slår den mot straffpunkten. Han kan 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.

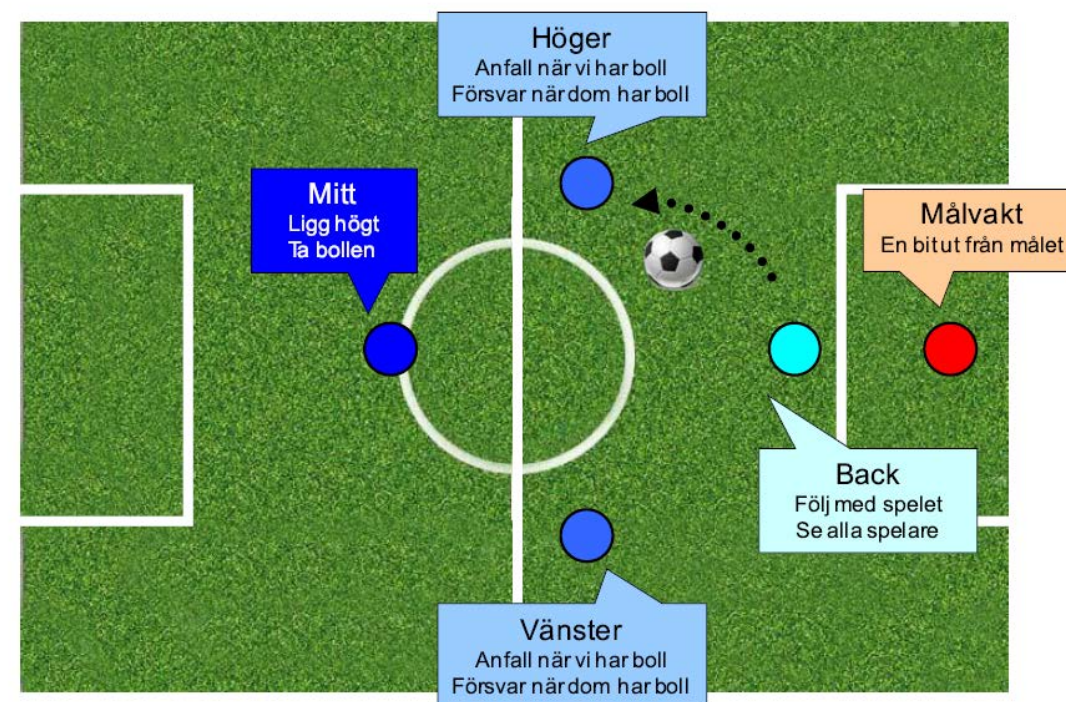
Hörna defensiv

Målvakten ska stå **på mållinjen**.

Backen ska stå vid främre stolpe och hålla om den. Bollen får inte smita mellan spelare och stolpe. Hörnor slås ofta hårt direkt på mål av andra lag.

Mittfältare ska markera och täcka sina respektive delar av straffområdet. De ska hålla koll på motspelare, men inte täcka eller 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.



Fasta situationer



Frispark offensiv

Backen tar normalt dessa frisparkar själv, eller lämnar till mittfältaren att ta den. Mittfältaren som inte slår frispark gör sig passningsbar. Anfallaren går mot mål och ska ta returer eller skott mot mål.

Frispark defensiv

Oftast bildar spelarna mur spontant, men det är målvakten som bestämmer om det ska vara mur. Det är bara **mittfältare som står i mur**. Back sköter försvaret och markering framför mål. Anfallare försöker bryta passningar.

Målvakten slår/sparkar bort bollen om han inte kan hålla den.

Straff

Samma som offensiv frispark, backen bestämmer. Bollen är i spel efteråt, så returer får skjutas in i mål. Straffskytten får dock inte vidröra bollen en andra gång efter den satts i spel (skjutits) innan bollen vidrört annan spelare. Straffläggaren får alltså slå in målvaktsretur, men inte direkt retur från målramen (gäller även frispark, hörna och inkast).

