



## SPELSYSTEM 11-manna 4-3-3

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.

För alla 14-15 års lag, rekommenderar Spelarlyftet att man spelar 4-3-3 med en rak backlinje. Spelsystemet för 14-15 åringar har en **kollektiv** prägel på så sätt att man ofta skapar lösningar tillsammans, t.ex. 2 mot 1 situationer i anfall och överlämning av markerad spelare i försvar.

### SKILLNADER MOT 4-1-3 (9-MANNA) FÖR 12-13 ÅRINGAR

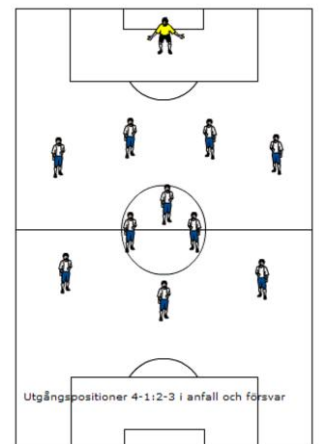
Genom att tillföra två centrala mittfältare fås en naturlig övergång från 9-manna (4-1-3) till 11-manna (4-3-3). Detta medför en förstärkning av mittfältet och att det skapas ett djup inom mittfältslagdelen med en s.k. balansspelare och två offensiva mittfältare.

Spelsystemet för 12-13 åringar har en enkel ansvarsfördelning med **individuell** prägel på så sätt att det ofta uppstår 1 mot 1 situationer, både i försvar och i anfall, som det gäller att vinna.

Stegringen till spelsystemet för 14-15 åringar är att vi vill ha en mer **kollektiv** prägel där vi i lagdelen samarbetar och tillsammans hittar lösningar som är bra för laget. I anfallsspelet vill vi t.ex. gärna se 2 mot 1 eller 3 mot 2 situationer istället för 1 mot 1 situationer och i försvarsspelet så samarbetar vi och turas om att markera och ta djup (*alternerande innerbackar*). I speluppbyggnaden ser vi gärna ett ökat tålamod genom att oftare rulla runt bollen i backlinjen innan speluppbyggnaden påbörjas.

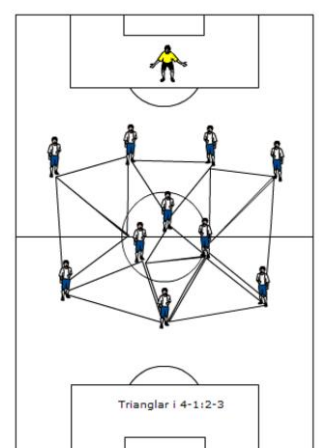
### UTGÅNGSPOSITIONER

**4-1:2-3** dvs en fyrbackslinje med alternerande innerbackar, ett mittfält bestående av två mer offensiva spelare och en lite mer defensiv spelare (balansspelare) samt 3 stycken forwards där den central forwarden har en något mer framskjuten placering än de båda ytterforwards (plogform).  
Ungefär samma utgångspositioner gäller i både försvarsspel och anfallsspel (Se figur).



### METOD I ANFALLSSPEL

Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspelet på bästa sätt d.v.s. vi vill ha många spelare *spelbara*, med ett varierat *spelavstånd*, *spelbredd* långt upp i laget samt *speldjup* i varje lagdel. Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med många **trianglar** som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra **passningsspel**. Sträva efter att hålla bollen inom laget och att spela på rättvänd spelare (felvänd spelare använder tillbakaspel).

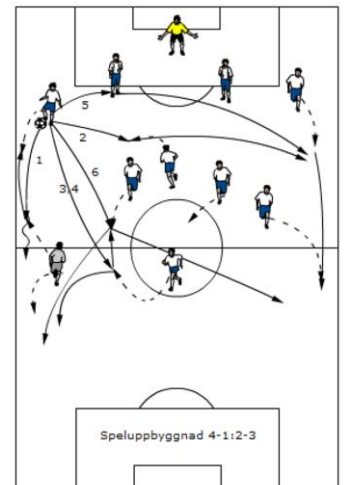




## Speluppbyggnad

Speluppbyggnaden sker i huvudsak med *låg risk* dvs via korta uppspel efter marken genom varje lagdel. Målet är att rulla via backlinjen. Om man inte hittar några enkla uppspelsvägar så fortsätter vi att rulla bollen från sida till sida i backlinjen. Från ytterback finns några olika uppspelsalternativ:

1. Snabbt upp på fötterna till ytterforwarden på samma sida. Han/hon försöker ta emot och vända upp. Går inte det fullföljer ytterbacken och ger understöd för tillbakaspel.
2. Efter marken till vår *balansspelare*, som söker en spelvändning till borte ytterback eller ev. borte forward eller till central forward.
3. Efter marken på vår centrale forward som möter och som får understöd av någon av våra offensiva mittfältare.
4. I luften på centern som tar emot eller spelar vidare (gärna tillbakaspel).
5. Tillbaka till närmsta innerback som söker en spelvändning direkt, eller indirekt via målvakten eller den andra innerbacken, till borte ytterback.
6. På fötterna på närmaste offensiva mittfältare som löper i djupet och därifrån kan spela i djupled på ytterforwards.



## Anfallsvapen

För att skapa målchanser använder vi ett bra och varierat passningsspel som bygger på många snabba enkla passningar hellre än enstaka svåra. Med tre forwards vill vi speciellt utnyttja våra ytterforwards. Detta gör vi genom s.k. *instick* (passningar i djupled) bakom motståndarnas ytterbackar eller *överlappning* (2 mot 1 situation) där ytterback eller närmsta offensiva mittfältare löper utanför ytterforwarden. I mitten använder vi oss ofta av *väggspele* där någon av de offensiva mittfältarna kombinerar med centrala forwarden.



## METOD I FÖRSVARSSPEL

Försvarsmässigt spelar vi med ett **markeringsförsvar** där *kombinationsmarkering* är ett tongivande inslag. 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.

Den generella regeln för när zon- resp. man-man markering skall tillämpas är att man byter markering vid "lugna" läget eller då missförstånd inte kan ske. Ju närmare eget mål man kommer desto större blir inslaget av man-man markering och vice versa.

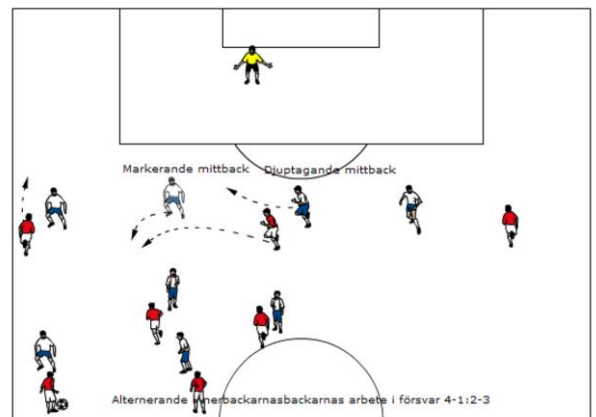
Vid omställning från Anfallsspel till försvarsspel är det viktigt att *snabbt* komma på *försvarssida* och "plocka upp" sin markering. Vem man skall markera avgörs genom att laget *sorterar* in motståndarna så att alla motståndarna blir markerade som snabbt som möjligt. Oftas sker detta genom att man i sin lagdel hittar den närmaste motståndaren (motståndaren i min zon) och markerar honom/henne.

## LAGDELARNAS UPPGIFTER

**Målvakten** vill vi skall spela långt ut med uppgift att dirigera fyrbackslinjen i försvarsspelet och att se till att vi får en bra start på anfallsspelet. Helst vill vi starta anfall via ett snabbt målvaktsutkast så att vi kan börja med bollen på marken. Vid spel med en "rak" backlinje har målvakten större ansvar för att täcka och ge understöd till backlinjen i djupled. För att klara det behöver målvakten ha en förhållandevis hög utgångsposition.



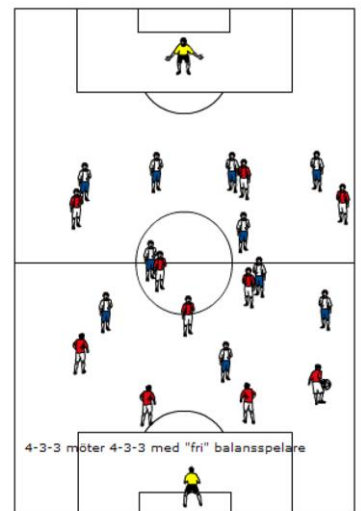
**Backlinjen** består av fyra spelare som i utgångsläget spelar på linje (rak backlinje). Vilka av backarna som markerar avgörs av motståndarnas position och spelsystem. Om vi spelar mot 3 forwards uppstår en naturlig markeringsituation där ytterbackarna och en av mittbackarna (ofta den på bollsidan) tar var sin forward. Den "lediga" mittbacken är då ansvarig för djuptagning och ev. understöd. Vilken mittback som markerar resp. blir "ledig" avgörs av motståndarnas position och rörelse. Mittbackarnas varierande ansvarsfördelning och uppgifter gör att vi kallar dem för alternerande innerbackar (se figur).



Om motståndarna spelar med 2 forwards (t.ex. ett 4-4-2 lag) markerar ytterbacken på bollsidan motståndarens yttermittfältare och mittbackarna markerar varsin forward. I denna situation är det ofta den borte mittbacken (back nr 3 från bollsidan räknat) som är huvudansvarig för djuptagning i backlinjen. Vilken av mittbacksspelarna som hamnar som nr 3 varierar.

Anfallsmässigt så rullar vi gärna bollen fram och tillbaka (spelvändningar) i backlinjen för att så småningom attackera och få fram en av ytterbackarna – den på bollsidan – i understöd till ytterforwarden. Kantspelet i 4-3-3 är back och forward – inte back och yttermittfältare.

**Mittfältet** består av tre centrala innermittfältare – en balansspelare och två lite mer offensiva innermittfältare, med uppgift att stödja centern i anfallsspelet och att löpa i djupet - gärna mellan ytterback och innerback. Defensivt ansvarar man för var sin spelare då vi möter 4-3-3 och för de två inre mittfältarna då vi möter 4-4-2. Offensivt blir vår balansspelare den spelare som möter det korta uppspelet och fördelar bollen vidare (gärna via spelvändning till ytterback).



Om två 4-3-3 lag enligt ovan möts så uppstår en situation på mittfältet där två offensiva mittfältare skall markera en defensiv och en defensiv mittfältare skall markera två offensiva. Detta kan lösas genom att man "kränger" triangeln på mittfältet åt det en eller det andra hållet och på så sätt får varsin spelare att markera. En alternativ lösning är att man låter de två offensiva mittfältarna markera motståndarna offensiva mittfältare och att balansspelaren har en täckande (alltså inte markerande) uppgift framför den egna backlinjen (se figur).

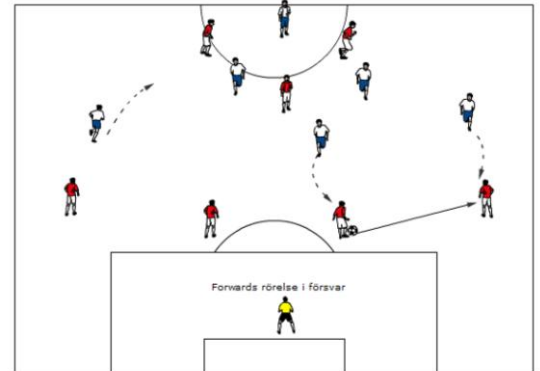
**Våra tre forwards** skall se till att anfallsspelet blir bra och att vi håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva. Centern är den spelare som vi ofta vill nå med det långa uppspelet eller med passningen efter marken. Centern håller i bollen/vänder upp/sätter tillbaka bollen så att mittfältet kommer med i anfallsspelet. Om vi vill, kan vi sedan använda kanterna för att komma runt eller "sticka in" bollen i djupled mellan inner- och ytterback. Yttern på den sidan där bollen är, håller bredd högt upp och tar gärna emot ett kort uppspel från ytterbacken. Han/hon vänder och får understöd från ytterback för tillbakaspel om det inte går att vända upp. Blir yttern rättvänd med boll fyller ytterback eller den närmaste av de offensiva mittfältarna på för överlapp för att sedan komma till inlägg eller gå på eget avslut. Borte yttern håller bredd initialt men kan sedan skära in för att vara med i avslutsfasen.

# spelarlyftet

ett projekt som lyfter fotbollen i Göteborg



Defensivt håller centern höjd och styr ut motståndarens anfall åt ett håll – där ytern snabbt pressar deras ytterback. Bortre ytern flyttar in och ner och intar en avståndsmarkering till sin spelare samtidigt som han kan hjälpa sitt mittfält. Man kan likna det vid en ploguppställning. Om laget och ytterforwards blir skickliga på detta spelet så kan man säga att utgångspositionerna i försvarsspelet närmar sig 4-4-2 (se figur). Vi backar hem en bit (mellan straff- och mittlinje) för att ge motståndarna chansen att starta sin speluppbyggnad.



## LAGETS OCH SPELARNAS BALANS

4-3-3 är i grund och botten ett offensivt spelsystem med goda möjligheter att få med många spelare i anfallen att spela en bra anfallsfotboll. I det defensiva finns det en risk att man "tappar" alla sina tre forwards och på så sätt får det svårare att försvara sig (kan dock hanteras via fallande ytterforwards på icke bollsidan).

I en 4-3-3 uppställning är det viktigt att ytterbackarna har offensiva kvalitéer för att komma med i anfallen och utnyttja de fria ytorna som finns på kanterna.

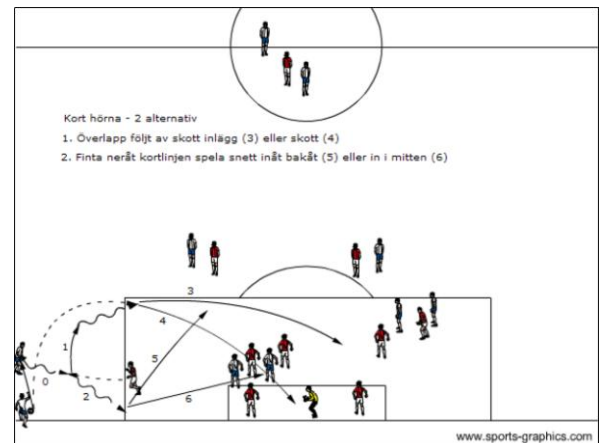
## SAKER ATT VARA NOGA MED

Det finns en tendens att alla tre anfallarna skär in mot mitten och tappar spelbredden. Man måste hålla positionerna – speciellt på bollsidan.

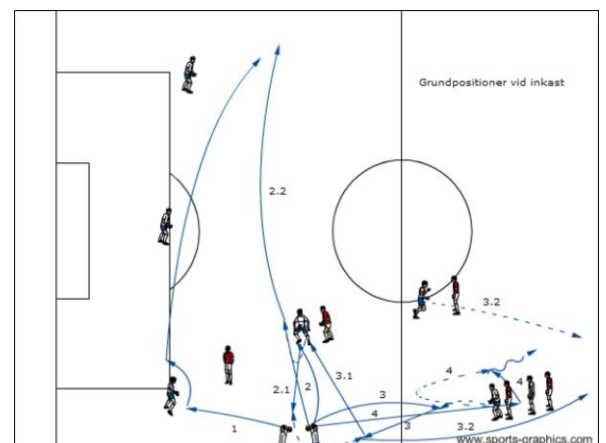
Det finns också en tendens att mittfältaren löper ut mellan ytterback och ytterforward i de skålen. Kantytorna är avsedda för ytterback och forward. I försvarsspelet är just dessa "hål" svårast att försvara.

## FASTA SITUATIONER

Av de offensiva fasta situationer lägger vi tonvikten på kort hörna och inkast. Vid hörna (se figur) går vi alltid ut med 2 spelare och söker via en kort hörna en 2 mot 1 lösning där vi kan ta oss förbi via överlappning eller passningsfint. Går motståndarna ut med 2 försvarare har vi, så att säga, vunnit en spelare framför mål och kan då variera med att slå in bollen mot 1:a eller 2:a stolpen. Tänk på att alltid stanna med en spelare mer än motståndaren och att vi har en skytt som balanserar vår hörna.



Vid inkast (se figur) har vi en grunduppställning där ytterback kastar inkastet och ytterforwarden och centern erbjuder speldjup framåt, närmsta mittback speldjup bakåt och balansspelare spelbarhet inåt i plan. Centern och ytern har möjlighet att vi löpningar skapa yta för och kombinera med varandra. Kastar vi på mittbacken är medtagning snett inåt bakåt följt av en spelvändning det rekommenderade alternativet. Balansspelaren kan möta för att antingen spela tillbaka bollen till inkastaren eller via en kropps fint ta med sig bollen för en spelvändning. Oavsett lösning är målet att alltid behålla bollen inom laget. Se på inkastet som en passning där det är av yttersta vikt hur det kastas m.a.p. riktning och hårdhet. Notera även att inkastaren alltid är fri och rättvänd för tillbakaspel.





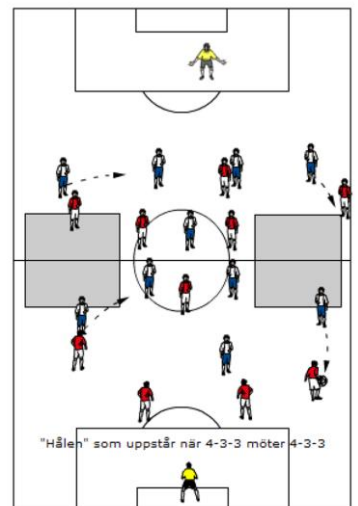
Framför mål skjuter vi våra frisparkar. På övriga delar av plan försöker vi starta spelet så fort som möjligt.

För fasta defensiva situationer tillämpas en kombination av positions och markeringsförsvar (se figur). Vi har en spelare som tar främre stolpen samt en som täcker den främre ytan (skall alltid vara först), en eller två spelare på andra våg. Övriga man-man markerar. Vi stannar alltid med minst 1 forward för att kunna starta en kontring där våra andra vågs-spelare är de som först fyller på.

## FÖRHÅLLANDE TILL ANDRA SPELSYSTEM

### 4-3-3

Ger ofta naturliga markeringssituationer defensivt och 1 mot 1 offensivt. En speciell situation på mittfältet kan uppstå om båda lagen använder sig av balansspelare (se ovan). Bestäm hur ni skall "kränga" triangeln. Sträva efter att bli det bollförande laget och utnyttja motståndarnas "hål" på kanterna. I försvarsspelet är det viktigt att deras ytterbackar hamnar i press för att hindra spel i våra "hål" (se figur).



### 4-4-2

Utnyttja det numera överläget på innermittfältet genom att spela ett snabbt och bra passningsspel. Balansspelaren kan få gott om tid i speluppbyggnaden (se figur). I det defensiva gäller det att styra motståndarna uppspel bort från de fria ytorna på kanterna och mot innermittfältet där vi är övertaliga. För att lyckas med det är viktigt att ytterforwards pressar ytterbacken tidigt och från kanten och inåt.

