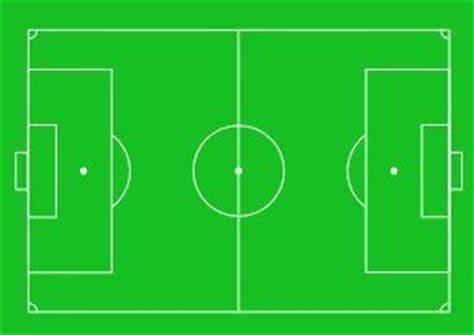
Matchhäfte SAIF F13

HÖST 2024

9-manna

1 målvakt, 3 backar, 4 mittfältare och 1 forward  
1-3–4–1

(1–3–1:3–1)



**FW**

**CM**

**YM**

**YM**

**CM (B)**

**YB**

**YB**

**IB**

**MV**

Läs igenom detta häfte inför matcherna så du kan lagets taktik ordentligt. Speciellt de saker som gäller just **DIN** position. Tag med häftet vid **VARJE** match.

**VÅR SPELIDÉ**

I korthet går vår spelidé ut på:

• Anfallsspelet - vi ska äga bollen

• Speluppbyggnad - Tempo, rörelse, passningsspel

• Försvarsspel - Positionsförsvar i stället för markeringsförsvar

Men ett lags framgång beror på så mycket mer än en spelidé. Det bygger på kamratskap, att de som just nu kommit lite längre hjälper och stöttar sina medspelare. Att alla får en chans att utvecklas individuellt, veta att det är OK att göra misstag framför allt på träningar, för hur ska vi annars kunna lära oss. Att vi vågar och tar för oss genom kreativa lösningar i spelet under träning och match.

**UTGÅNGSPOSITIONER**

Vår formation kallas **1-3-4-1** (1-3-1:3-1) dvs en trebackslinje med positionsförsvar över hela planen, ett mittfält bestående av fyra spelare där en central mittfältare (CM (B)) är något tillbakadragen (balansspelare) samt 2 stycken yttermittfältare (YM). En central mittfältare (CM) har en något mer framskjuten placering. I anfall, och speciellt vid speluppbyggnaden, blir backlinjen rak för att öppna upp för både korta och långa spelvändningar. Utgångspositionerna i anfall kan sägas bli 1-3-1-2-2. Utgångspositioner i försvarsspel blir mer av 1-4-3-1, eller kanske mer exakt (1-1:3-1:2-1).

En bild som visar grön, spel

Automatiskt genererad beskrivning

**METOD I ANFALLSSPEL**

Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel 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 som i grunden går genom alla spelytor. Sträva efter att hålla bollen inom laget med många enkla passningar och att spela på rättvänd eller halvvänd spelare (felvänd spelare använder tillbakaspel). För att anfalla måste vi ibland ta ett steg bakåt och hitta vår rytm i spelet. Vi ska jobba efter att få med hela laget till att delta i anfallsspelet.

**Speluppbyggnad**

Speluppbyggnaden sker i huvudsak med **låg risk** dvs via korta uppspel efter marken genom varje lagdel. Målet är att rulla via backlinjen.

Från ytterback (YB) finns några olika uppspelsalternativ:

**1.** Snabbt upp på fötterna till yttermittfältare (YM) på samma sida. Hon försöker ta emot och vända upp. Går inte det fullföljer ytterbacken (YB) och ger understöd för tillbakaspel.

**2.** Efter marken till vår balansspelare (CM) som söker en spelvändning till bortre ytterback eller ev. bortre yttermittfältare (YM) eller till forward (FW).

**3.** Efter marken på vår centrale mittfältare (CM) som möter och som får understöd av balansspelaren.

**4.** I luften på forward som tar emot eller spelar vidare (gärna tillbakaspel).

**5.** Tillbaka till innerback som söker en spelvändning direkt, eller indirekt via målvakten, till bortre ytterback.

**En bild som visar grön, spel

Automatiskt genererad beskrivning**

**Anfallsvapen**

För att skapa målchanser använder vi ett bra och varierat passningsspel som bygger på många snabba enkla passningar hellre än enstaka svåra. Med en forward vill vi speciellt utnyttja våra två yttermittfältare. Detta gör vi genom s.k. instick (passningar i djupled) bakom motståndarnas ytterbackar eller via att yttermittfältare utmanar och tar sig förbi i 1 mot 1 situationer.

* Arbetssätt​ ​i​ ​anfallsspelet; ​ ​Äga​ ​–​ ​dominera​ ​–​ ​skapa ​–​ ​göra​ ​mål.

**METOD I FÖRSVARSSPEL**

Försvarsmässigt spelar vi med **positionsförsvar** över hela planen med undantag nära eget mål och i vårt eget straffområde där vi naturligt flyttar över till ett **markeringsförsvar** (man-man). *Man-man markering innebär att man markerar (ansvarar för) samma spelare under ett helt anfall.* Det är mycket viktigt i positionsförsvaret att vi håller ihop laget så att det inte blir för stora ytor att försvara. Att vi redan när motståndare passar bollen springer **maxlöpning** för att **sätta snabb press** och att hela laget håller ihop. För att lyckas måste hela laget vara med - **lagarbete.**

Det är också väldigt viktigt att arbeta hårt och vara aggressiv direkt när vi förlorat bollen så att vi antingen erövrar bollen eller vinner tid för egna laget att organisera sig för att kunna gå på anfall. Den spelare som närmast motståndarens bollhållare har till uppgift att pressa bollhållaren. Lagets spelare bör vara uppmärksamma på vad som händer omkring dem i alla riktningar och vara beredda på att snabbt flytta ner eller flytta upp beroende på situationen.

Ett lag som spelar med positionsförsvar kan arbeta enligt principen att alltid försvara i endast tre korridorer.

En bild som visar skärmbild, spel, grön

Automatiskt genererad beskrivning

**LAGDELARNAS UPPGIFTER**

**Målvakten** vill vi skall spela långt ut med uppgift att dirigera trebackslinjen i försvarsspelet och att se till att vi får en bra start på anfallsspelet. Vid **inspark** kan målvakten spela bollen till en medspelare i **utgångsytan** eller i **spelyta 1** vilket skapar möjligheter för ett effektivt kortpassningsspel. Om motståndarna spelar med högt försvarsspel bör målvakten direkt efter insparken ge understöd på ett tillräckligt långt spelavstånd till bollhållaren och med en kroppsvinkel som gör att målvakten kan överblicka spelet. I stället för en kort inspark kan målvakten välja att spela bollen direkt till **spelyta 2**.

En bild som visar grön, skärmbild, spel

Automatiskt genererad beskrivning

**Backlinjen** består av tre spelare. Vi spelar positionsförsvar över hela planen med undantag nära eget mål och i vårt eget straffområde.

Den stora fördelen är att motståndarna inte lika lätt kan skapa ytor med löpningar. En annan fördel är att vi är friare dvs kan lättare göra oss passningsbara snabbt när vi vunnit bollen. Ett förenklat sätt att tänka sig **positionsförsvar** är att tänka sig att man binder ihop spelarna med ett rep som hela tiden ska vara sträckt, när en spelare går fram i press dras då de andra ihop bakom. Om motståndarna har bollen vid en av sina yttermittfältare så förflyttar sig hela vårt lag mot deras bollhållare vilket kallas **överflyttning** eller ”flytta bollsida”, går bollen in centralt så **centrerar** vi, o s v. Viktigast i ett positionsförsvar är **hård press på bollhållaren och täckning**, det jobbet som första och andra försvararen utför. De övriga spelarnas uppgift är att placera sig i förhållande till dessa spelare.

En bild som visar grön, skärmbild, spel

Automatiskt genererad beskrivning

**Mittfältet** består av två yttermittfältare och två innermittfältare – en s.k. balansspelare vars uppgift är att ge speldjup framåt till backlinjen och speldjup bakåt åt den andre centrale mittfältaren som har en något mer framskjuten placering. Man kan säga att hon (balansspelaren) är navet eller spelfördelaren i laget. Denna position är en **nyckelposition**. Det är dock viktigt att spelaren som har denna position inte överarbetar utan koncentrerar sig på att just balansera upp spelet mellan backlinje och yttermittfält/ den andre centrale mittfältaren.

**Offensivt** blir vår **balansspelare** den spelare som möter det korta uppspelet och fördelar bollen vidare, företrädelsevis via en **spelvändning**. Spelvändningen kan göras direkt till ytterback eller indirekt via motrörelse från yttermittfältare eller direkt till yttermittfältare på ytan bakom backlinjen.

Hon är också understöd till den andre centrale mittfältaren alt. forward och förser yttermittfältare med instick bakom motståndarnas backlinje.

**Våra två yttermittfältare, den andre centrale mittfältaren som har en något mer framskjuten placering och forward** skall se till att anfallsspelet blir bra och att vi håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva. Man är formerade i en *”ploguppställning”* där forward är den spelare som vi ofta vill nå med det långa uppspelet, helst via en passning efter marken.

Forward håller i bollen och vänder upp eller spelar tillbaka bollen så att den rättvända centrale mittfältaren 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 (se anfallsvapen ovan). Yttermittfältaren på den sidan där bollen är, håller bredd högt upp och tar gärna emot ett kort uppspel från ytterbacken. Han/hon vänder upp eller får understöd från ytterback för tillbakaspel.

Blir yttermittfältaren rättvänd med boll utmanar hon sin back och försöker ta sig förbi för att sedan komma till inlägg eller går på eget avslut. Bortre yttern håller bredd initialt men kan sedan skära in för att vara med i avslutsfasen.

Defensivt håller forward höjd och styr ut motståndarens anfall åt ett håll – där yttermittfältaren på bollsidan snabbt pressar deras ytterback. Bortre yttermittfältaren flyttar in och intar en avståndsmarkering till sin ytterback samtidigt som han kan hjälpa sitt mittfält. Rörelseschemat för en yttermittfältare kan liknas vid en ostbåge där denne jobbar in- och ut i en bågformad rörelse snarare än rakt upp och ner. Detta är viktigt då vår centrala mittfältare annars blir ensam och får ett alltför stort arbetsområde. Ytterbackarna har också ett liknande arbetssätt som yttern – ostbågen!

En bild som visar grön, skärmbild, spel

Automatiskt genererad beskrivning

**LAGETS OCH SPELARNAS BALANS**

Vår formation 1-3-4-1 som i anfall blir 1-3-1-2-2 är i grund och botten ett offensivt spelsystem med goda möjligheter att få med många spelare i anfallen och att spela en bra anfallsfotboll. I det defensiva finns det en risk att man *”tappar”* sina tre *”offensiva mittfältare”* och på så sätt får det svårare att försvara sig. I en 1-3-4-1 uppställning är det viktigt att ytterbackarna har offensiva kvalitéer för att komma med i anfallen och utnyttja de fria ytorna som finns på kanterna. Yttermittfältarna behöver vara ganska snabba och bra i 1 mot 1 situationer. Den centrale mittfältare som är något tillbakadragen (balansspelaren) behöver ha god speluppfattning, vara en bra passningsspelare och ha bra arbetskapacitet. **Finns yta - ta yta, -> utmana.**

**SAKER ATT VARA NOGA MED**

Det finns en tendens att båda yttermittfältarna skär in mot mitten och tappar spelbredden. Man måste hålla positionerna – speciellt på bollsidan. Det finns också en tendens att centrala mittfältaren löper ut mellan ytterback och yttermittfältare i de s k hålen. Kantytorna är avsedda för ytterback och yttermittfältare. I försvarsspelet är just dessa ”hål” svårast att försvara. Grundregeln för ytterspelare (ytterbackar och yttermittfältare) är att **gå framåt på bollsidan och falla tillbaka på icke bollsidan**.

* **Håll ihop lagdelarna.**
* **Den farligaste ytan (spelyta 1) är den mellan våra backar och mittfältare.**
* **En rättvänd motspelare som får god tid på sig att ta hand om bollen i den ytan kan skapa farligheter.**
* **Därför är det viktigt att våra backar trycker upp spelet och krymper den ytan för våra motspelare.**

**FASTA SITUATIONER**

**Offensiva fasta situationer** lägger vi inte ner någon större energi på. En kort hörna där man går ut med 2 spelare rekommenderas. Tänk på att alltid stanna med en spelare mer än motståndaren och att vi har en skytt (back) som balanserar vår hörna. Snabba frisparkar rekommenderas. Är de framför mål skjuter vi.

* **Två backar stannar på halvdistans och är redo för utrensningar eller kontringar.**
* **Forwarden ställer sig framför stolpen på den sida hörnan slås.**
* **Resten av spelarna bildar en klunga utanför straffområdet och springer mot mål då hörnläggaren räcker upp armen.**

**För fasta defensiva situationer** gäller man-man markering för alla utom innerbacken (IB). Innerbackens uppgifter är att täcka ytor och ge understöd till pressande spelare. Vi stannar alltid med minst en (1) forward för att kunna starta ett snabbt anfall.

* **En av backarna markerar den främre stolpen.**
* **Alla motståndare som finns i straffområdet måste markeras.**

**Inkast** – vi måste hjälpa den som skall kasta bollen. Ingen spelare får stå stilla utan ska röra sig och se till att bli spelbar. (Undvik markering i ryggen och att vara stillastående.)

* **Den som kastar skall inte bara titta framåt i banan.**
* **Det finns ofta en back som står omarkerad och redo.**

**Regler för fotboll i spelformen 9 mot 9**

Att vara i offsideposition är inte ett regelbrott om en spelare får bollen direkt från:

**Inspark** - Mål kan göras direkt på inspark. Bollen måste ligga still. En spelare från målvaktens lag sparkar bollen från valfri plats inom straffområdet. Bollen är i spel när den sparkats och tydligt rört sig. Vid inspark ska spelarna i det andra laget stå minst nio meter från bollen. Står en spelare närmare än nio meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå.

**Inkast** - Mål kan inte göras direkt från inkast om bollen går direkt - i det andra lagets mål. (Då ska domaren döma inspark.) - i eget mål. (Då ska domaren döma hörnspark.)

Avståndet ska vara minst två meter. Står en spelare från det andra laget närmare uppmanar domaren spelaren att backa innan inkastet utförs. Bollen är i spel när den kommer in på spelplanen.

**Hörnspark** - Mål kan göras direkt från hörnspark. Bollen ska ligga still, och en spelare från det anfallande laget ska sparka bollen. Bollen är i spel när spelaren har sparkat den och bollen tydligt rör sig. Det andra lagets spelare ska stå minst nio meter från bollen. Står en spelare närmare än nio meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå.

2020 införs ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.

**Offside**

Spelare som befinner sig närmare motståndarnas mållinje än både bollen och den näst sista motspelaren när bollen spelas befinner sig i offside position. Detta gäller endast spelare på offensiv planhalva som är aktiva i spelet.

**Rekommendationer**

Storlek planyta: 13 år - 65 x 50 m

Straffområde: 24 x 9 m.

Storlek mål: 6 x 2.2 m.

Storlek boll: 13 år - 4.

Speltid: 3 x 25 minuter.

Antal spelare: 8 utespelare och 1 målvakt per lag på planen. 4 avbytare per lag.

Byten: Fria byten.