



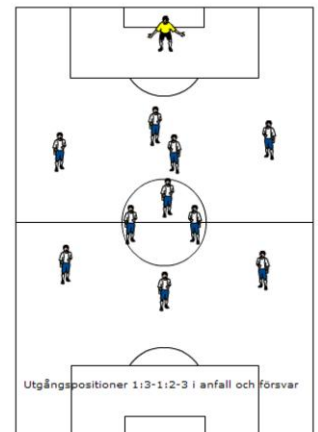
SPELSYSTEM för 14-åringar

Göteborgs Fotbollförbund 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-års lag, rekommenderar Göteborgs Fotbollförbund att man spelar 4-3-3 med libero. Spelsystemet för 14 åringar skall vara enkelt med en **individuell** prägel på så sätt att det ofta uppstår 1 mot 1 situationer, både i försvar och i anfall, som det gäller att vinna. En enkel ansvarsfördelning men där man kanske inte alltid utnyttjar kollektivets styrkor.

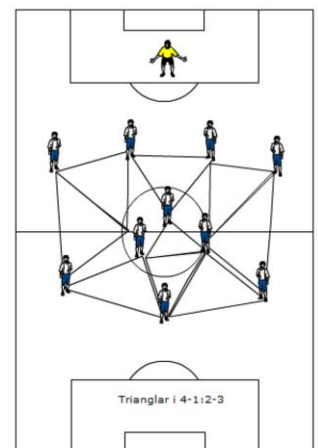
UTGÅNGSPOSITIONER

1:3-1:2-3 dvs en fyrbackslinje med 3 markerande spelare och en libero, 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 ANFALLSPEL

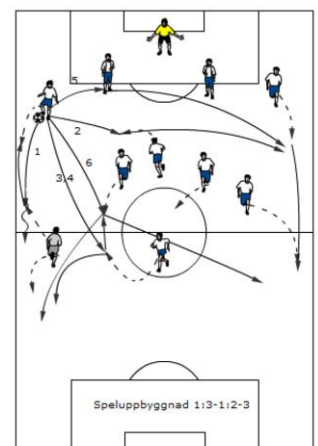
Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspelet på bästa sätt d.v.s. vi vill ha många spelare *spelbara*, med ett varierat *spelavstånd*, *spelbredd* långt upp i laget samt *speldjup* i varje lagdel. Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med många **trianglar** (se figur) 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 backslinjen. Från ytterback finns några olika uppspelsalternativ (se figur):

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 liberon som söker en spelvändning direkt, eller indirekt via målvakten, 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 via att ytterforwards utmanar och tar sig förbi i *1 mot 1* situationer.



METOD I FÖRSVARSSPEL

Försvarsmässigt spelar vi med **ett markeringsförsvar** där individuell (s.k. *man-man*) markering är ett tongivande inslag. Man-man markering innebär att man *markerar* (ansvarar för) samma spelare under ett helt anfall. Alla spelare utom liberon har markeringsuppgifter i försvarsspelet. Liberon's uppgifter är att täcka ytor och ge understöd till pressande spelare.

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 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.

Backlinjen består av fyra spelare där 3 av backarna markerar och en fjärde täcker och ger understöd (libero). Markeringsspelarnas främsta uppgift är att markera. Byte eller överlämning av markerad spelare sker mellan anfallen och/eller i lugna lägen. Om vi spelar mot 3 forwards uppstår en naturlig markeringssituation där de 3 markerande backarna tar var sin forward. Om motståndarna spelar med 2 forwards (t.ex. ett 4-4-2 lag) markerar ytterbacken på bollsidan motståndarens yttermittfältare. I båda situationerna så är liberon "fri man" och alternerar mellan att täcka och ge understöd till pressande spelare (se figur). Liberon är ansvarig för djupet i backlinjen. Oftast är det samma spelare som är libero hela tiden men det kan uppstå situationer då man kan byta roller/positioner för bästa resultat, t.ex. vid snabba spelvändningar då markerande innerback inte hinner plocka upp markering av mötande forward.



Anfallsmässigt vill vi ha fram en av ytterbackarna – den på bollsidan – i understöd till ytterforwarden. Kantspelet i 4-3-3 är back och forward – inte back och yttermittfältare.

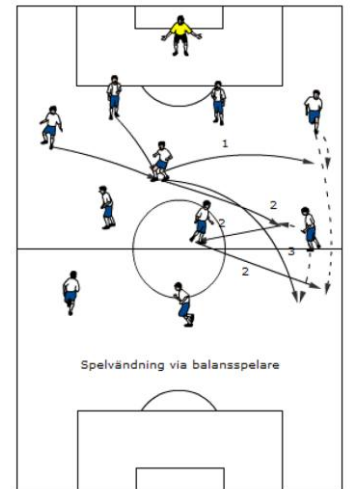


Mittfältet består av tre centrala innermittfältare – en balansspelare och två lite mer offensiva innermittfältare, med uppgift att stödja centern i anfallsspelet och att löpa i djupet - gärna mellan ytterback och innerback.

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, företrädesvis via en spelvändning (se figur).

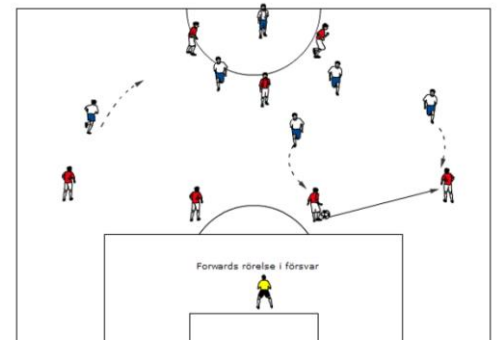
Om två 4-3-3 lag enligt ovan möts så uppstår en situation på mittfältet där två offensiva mittfältare skall markera en defensiv och en defensiv mittfältare skall markera två offensiva. Detta kan lösas genom att man "kränger" triangeln på mittfältet åt det en eller det andra hållet. Vilket håll man kränger kan vara en smaksak men målsättningen är alltid att alla motståndarnas spelare skall vara markerade.



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

Defensivt håller centern höjd och styr ut motståndarens anfall åt ett håll – där yttern snabbt pressar deras ytterback. Bortre yttern kommer och intar en avståndsmarkering till sin spelare samtidigt som han kan hjälpa sitt mittfält (se figur). Man kan likna det vid en ploguppställning. Vi backar hem en bit (mellan straffområdes- och mittlinjen) 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.

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. Ytterforwards behöver vara ganska snabba och bra i 1 mot 1 situationer.

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

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 som balanserar vår hörna.

Vi skjuter våra frisparkar.

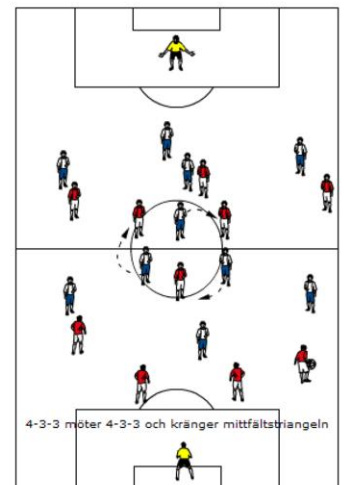
För fasta defensiva situationer gäller man-man markering för alla utom liberon. Vi stannar alltid med minst 1 forward för att kunna starta ett snabbt anfall.

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 en balansspelare (se figur). Bestäm hur ni skall "kränga" triangeln. Ett exempel ges i figuren till höger.

Sträva efter att bli det bollförande laget och utnyttja motståndarnas "hål" på kanterna.



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. I det defensiva gäller det att styra motståndarna uppspel bort från de fria ytorna på kanterna och mot innermittfältet där vi är övertaliga (se figur till höger). För att lyckas med det är viktigt att ytterforwards pressar ytterbacken tidigt och från kanten och inåt.

