



# Spelarmanual

## 1-2-3-1

Så här spelar vi fotboll i Sickla F13

I vårt spelsystem har vi 1 målvakt, 2 backar, 3 mittfältare och 1 forward. Därför kallas det 1-2-3-1.

I bildspelet tittar vi på uppställningen och vilka positioner som finns, och vart på planen de är.

Sedan tittar vi på hur laget samarbetar med sina passningar, och hur vi jobbar i "trianglar".

Sist förklarar vi "speldjup" och "spelbredd" och varför det är viktigt när vi ska spela fotboll.

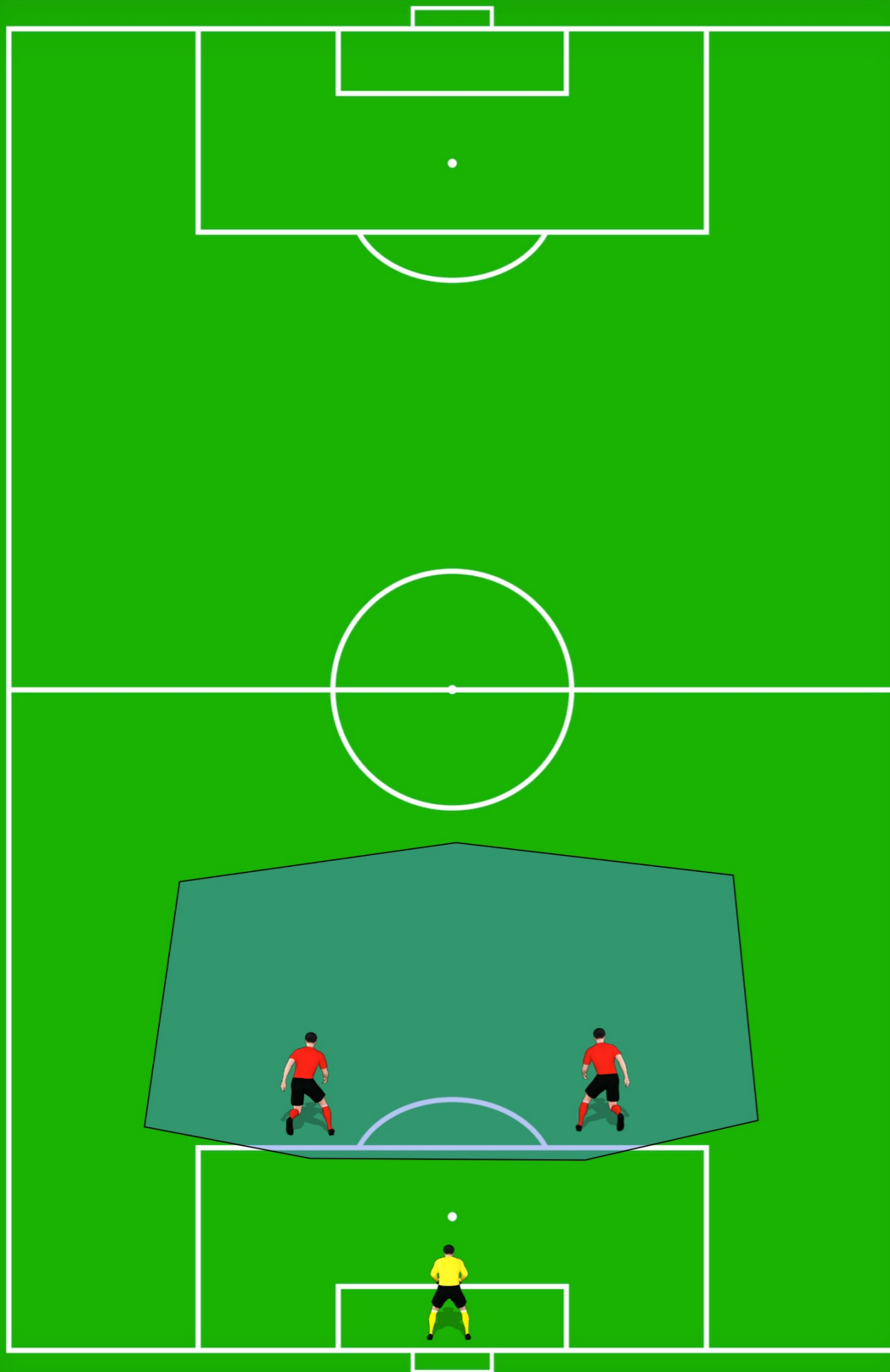


Först tittar vi på vilka positioner vi har i 1-2-3-1.

De färgade zonerna är de områden som de olika positionerna spelar mest i på planen.

Spelarna får vara utanför sin zon, men skall i huvudsak röra sig där.

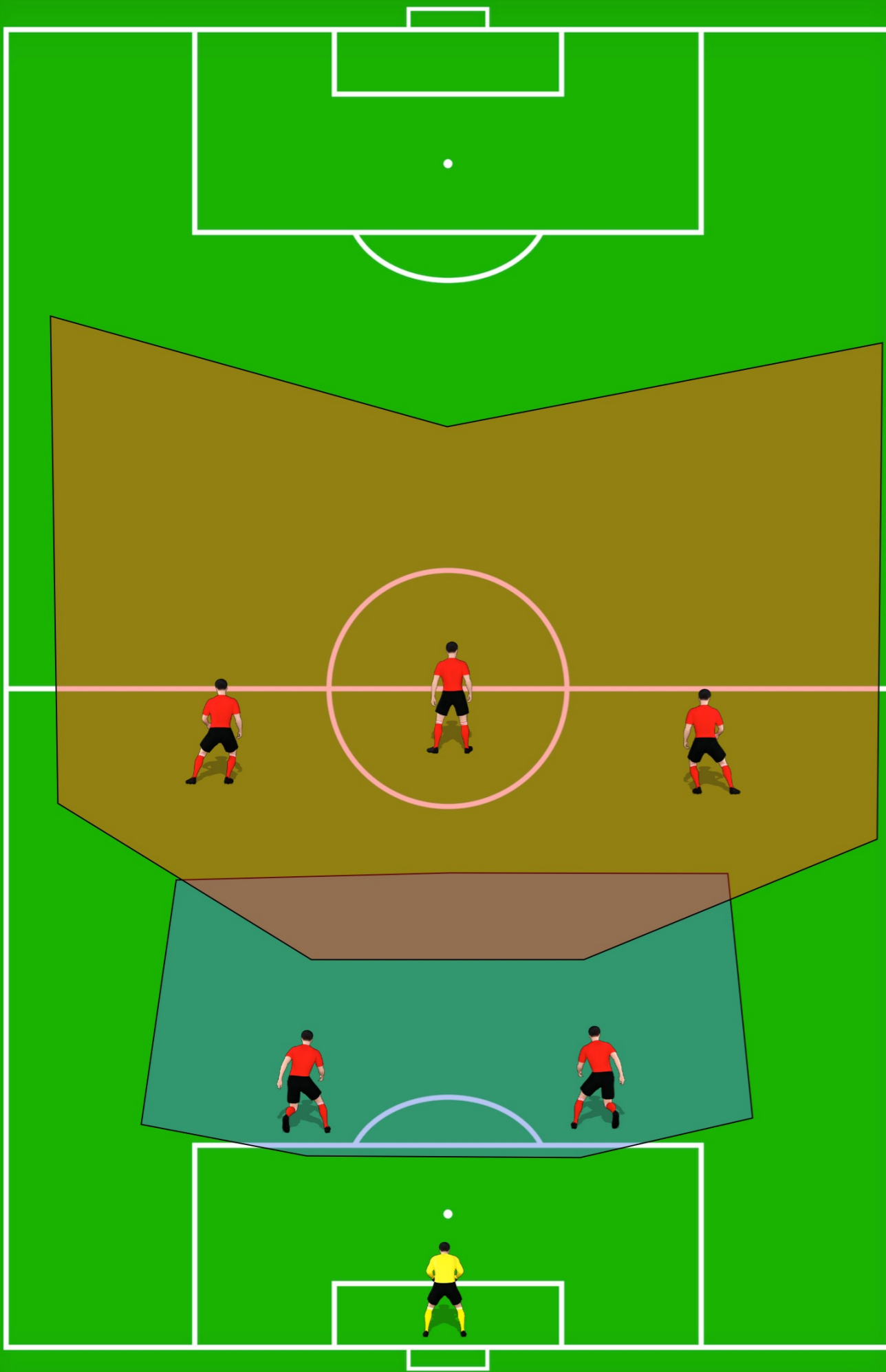
Målvakten startar spelet genom att passa eller rulla ut bollen till någon av backarna.



Framför målvakten har vi backarna. De är lagets viktigaste spelare.

Backarna styr försvaret genom att hela tiden ropa instruktioner och startar anfall.

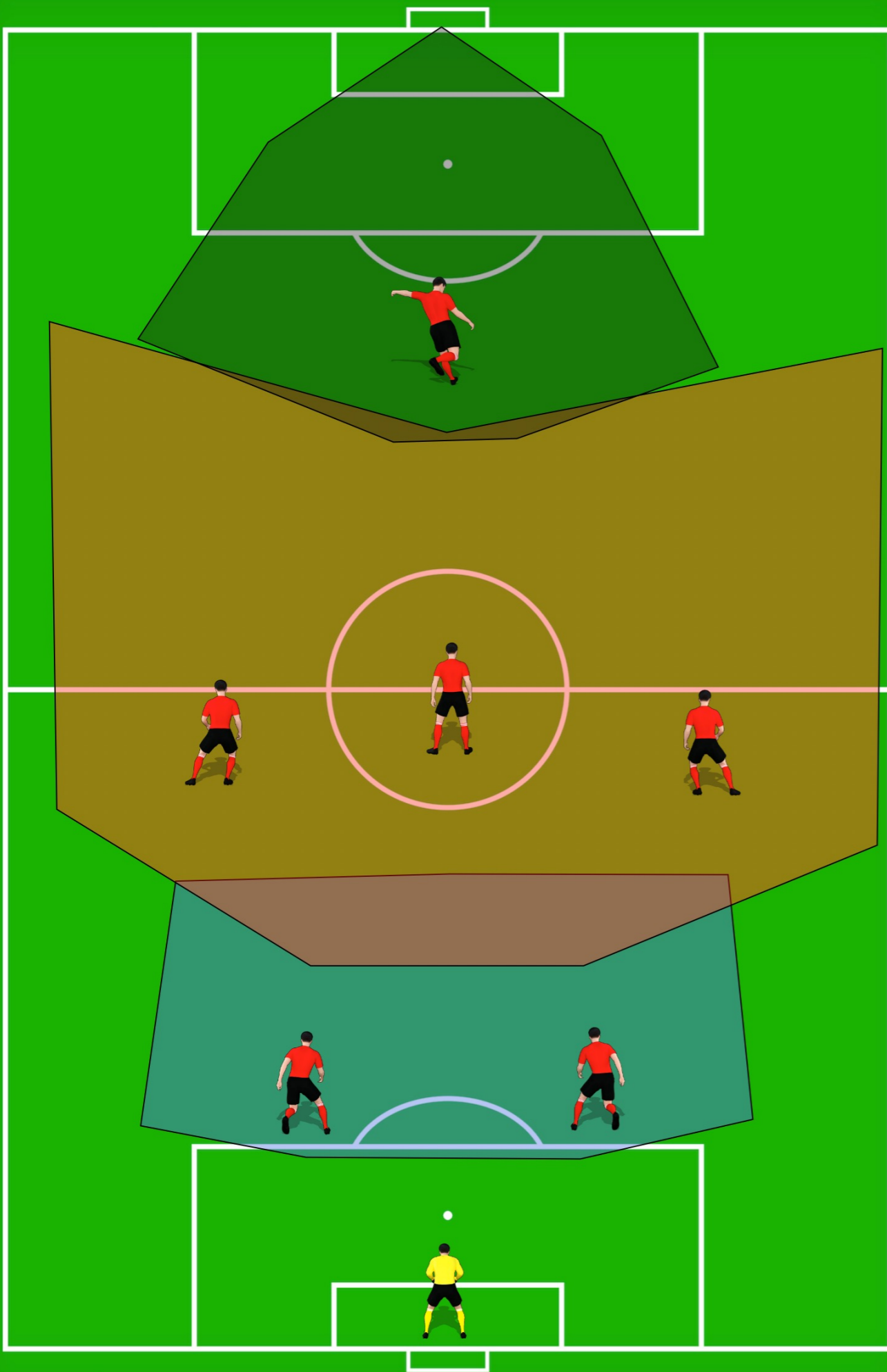
Det är viktigt att backarna fungerar som en gummisnodd där de hela tiden ligger nära varandra.



På mittfältet har vi tre spelare. Den centrala mittfältaren styr spelet genom att hitta passningar till fria medspelare.

Om det inte går att passa framåt, börjar vi om spelet genom att passa hem till en av mittbackarna. Den högra och vänstra mittfältaren skall positionera sig så att de alltid kan bli passade, genom att skapa en triangel.

Den högra och vänstra mittfältaren skall också pressa motståndaren när de försöker starta anfall. Den centrala mittfältaren ligger då lite bakom för att kunna plocka upp bollar.



Längst fram har vi anfallaren. Hon skall pressa motståndaren till misstag samt gå på avslut mot mål.

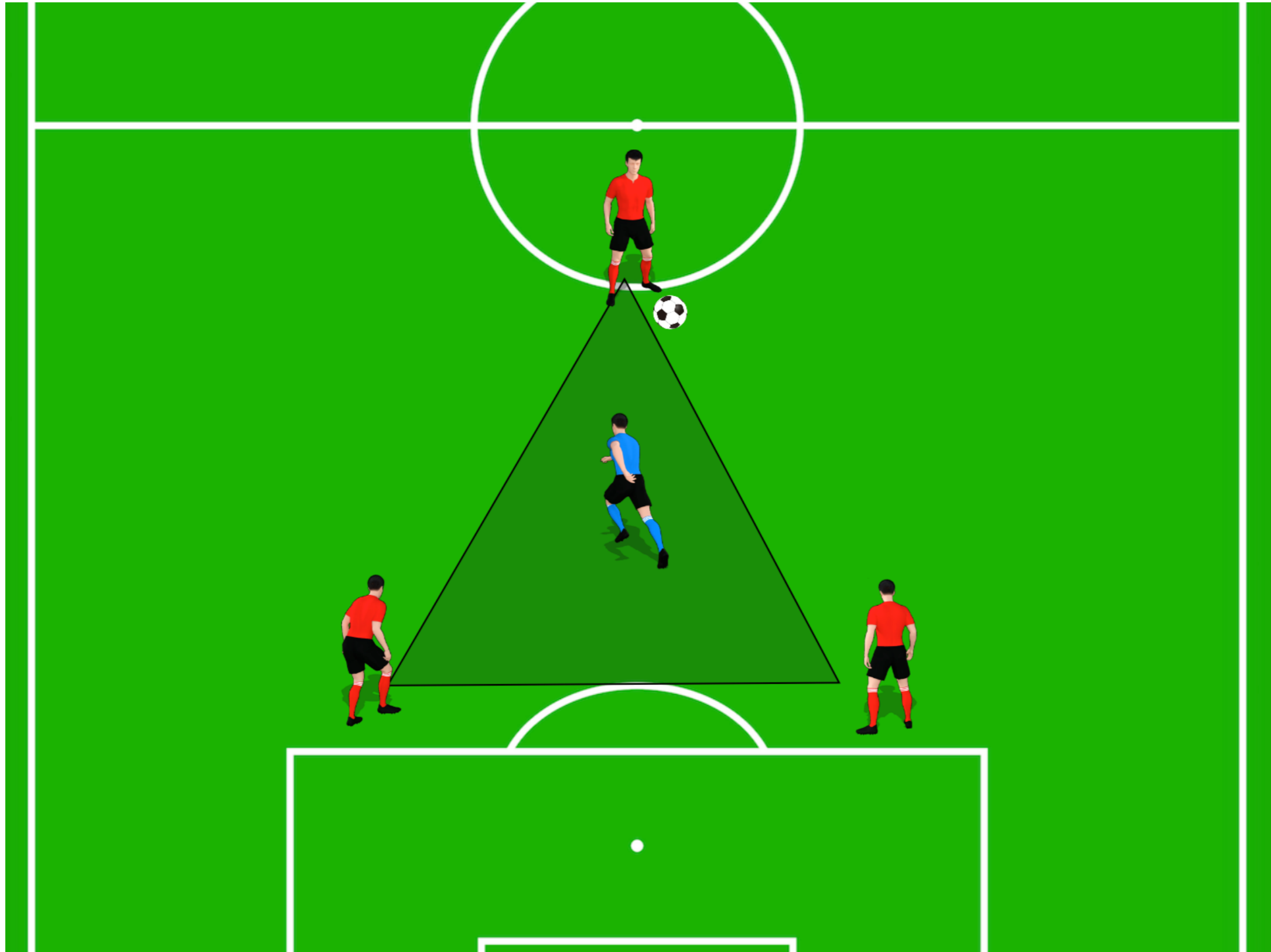
Anfallaren jobbar med hem, men skall alltid vara redo att löpa mot mål när vi återerövrar bollen.

Nu ska vi titta på hur de olika positionerna kan sammarbeta genom passningar.

7-spelarplanen är så stor att det inte går att passa vem som helst. Man måste oftast använda sig av de spelare som är närmast.

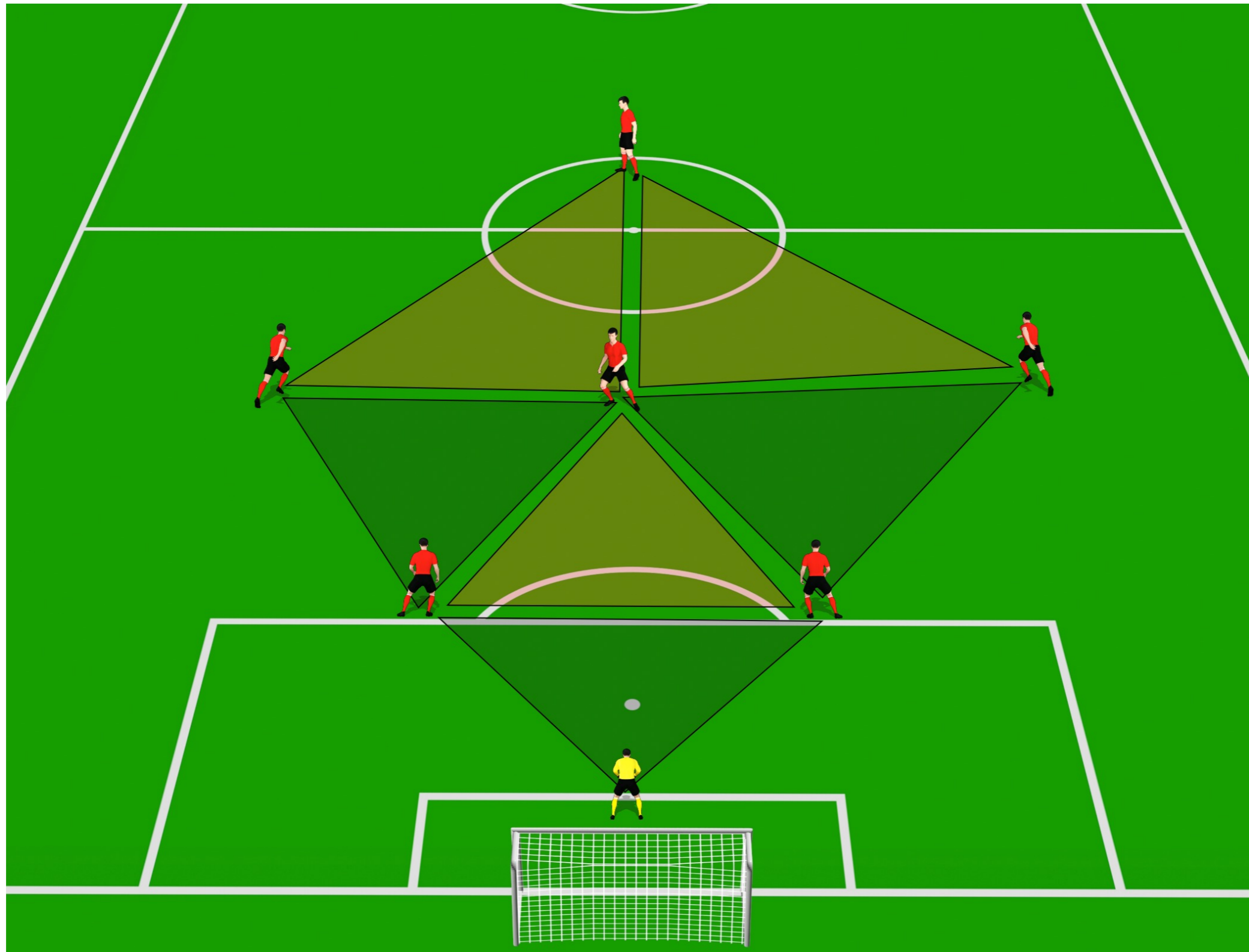
Det gör man i det som vi kallar för "trianglar".

Triangeln är den formation som gör det lättast för oss att spela oss förbi motståndarna. Det finns alltid en väg att passa någon.





Här kan du se hur alla spelare kan passa med varandra.



När vi kommer längre upp i planen skapar mittfältarna nya triangular.  
Backarna fyller på genom att gå upp i planen.



När vi anfaller och försvarar oss är det viktigt med två saker för att passningsspelet och trianglarna ska fungera bra:

1. Speldjup
2. Spelbredd

För att förklara det närmare ska vi titta på hur man kan dela upp planen i olika områden.



Anfallszon

Mittzon

Försvarszon

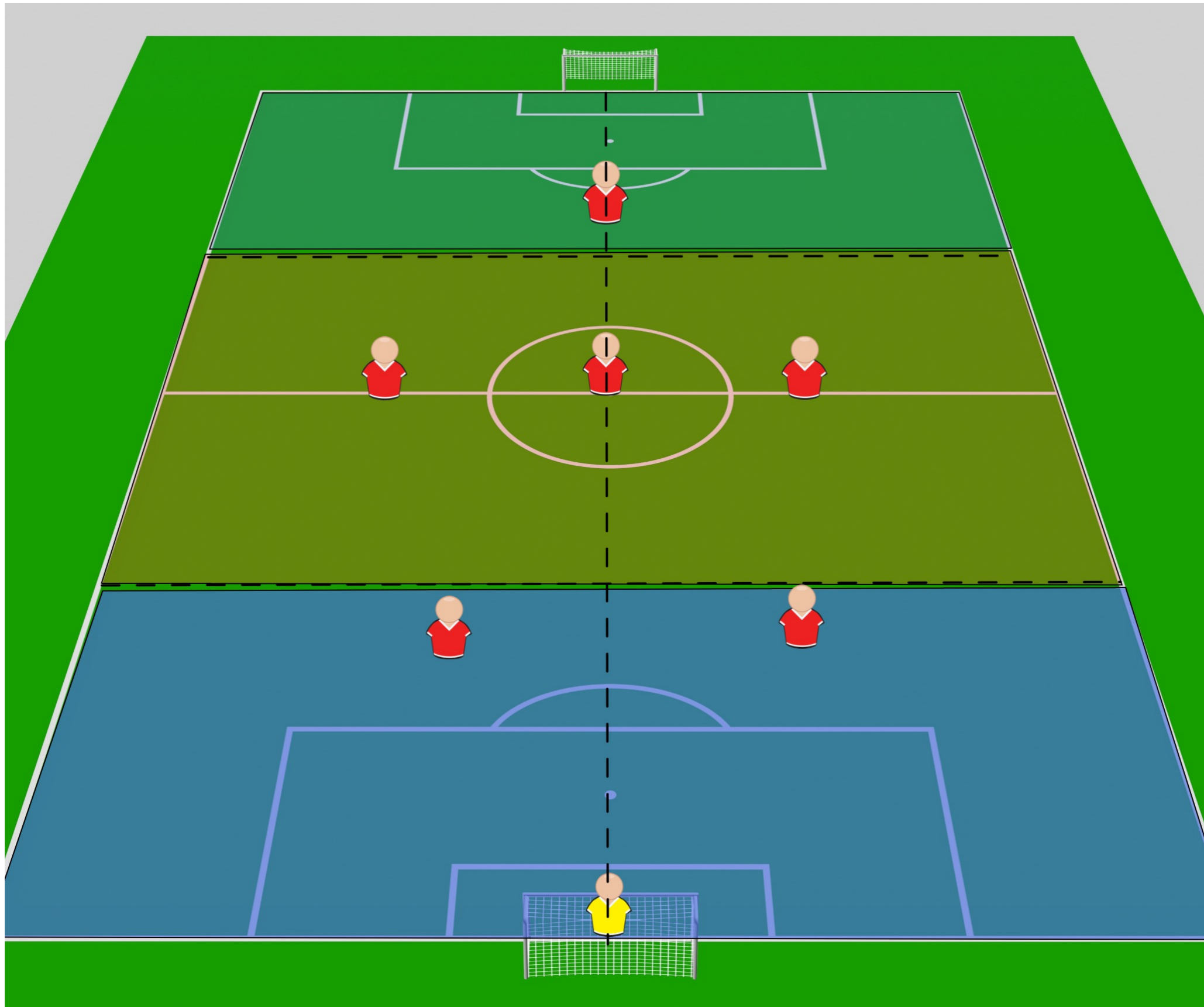


Vänsterkant

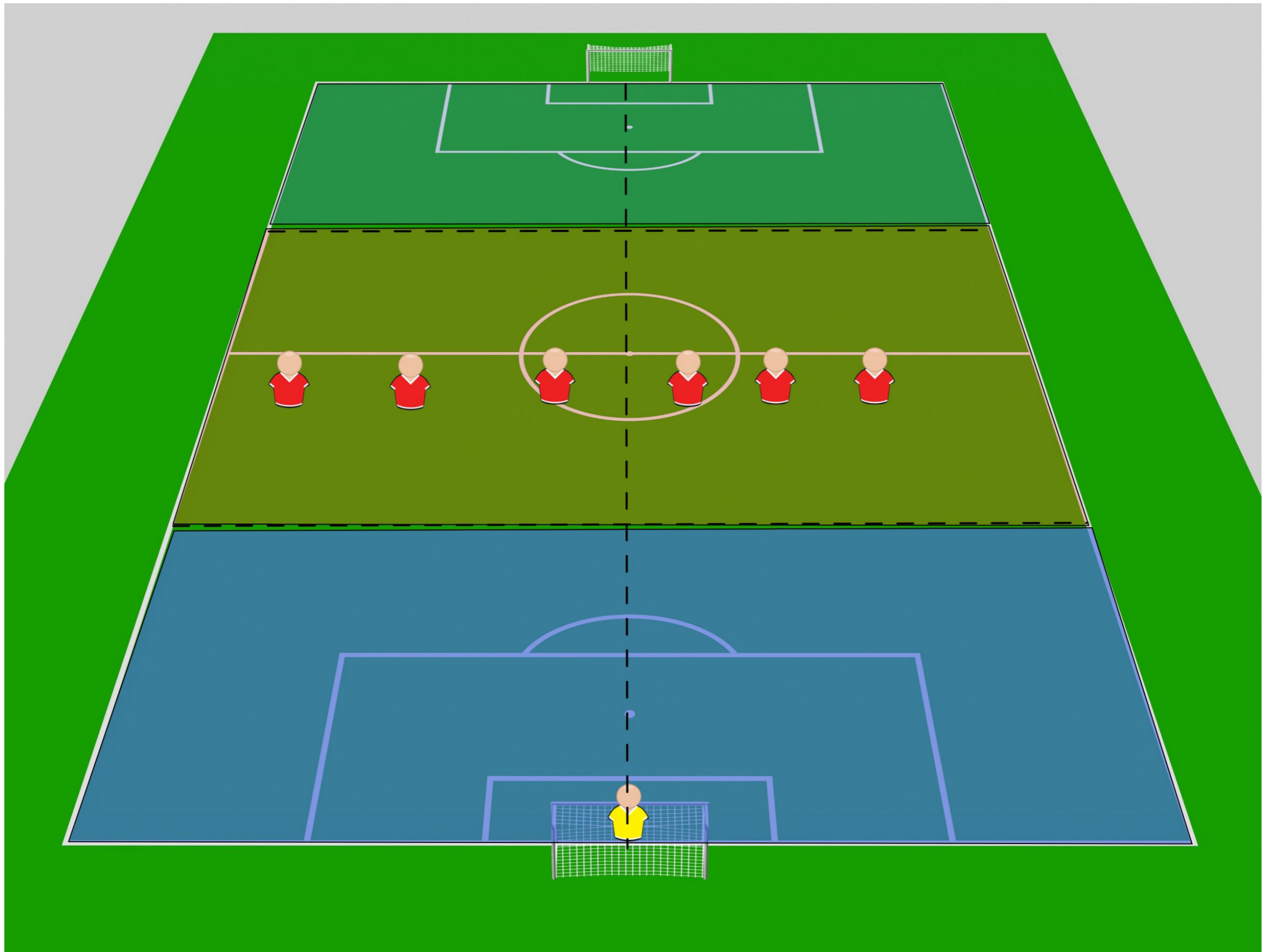
Högerkant



Viktigt att vi tänker på att spela i alla områden på planen så att våra trianglar fungerar.



För hur skulle det fungera om vi inte hade speldjup?

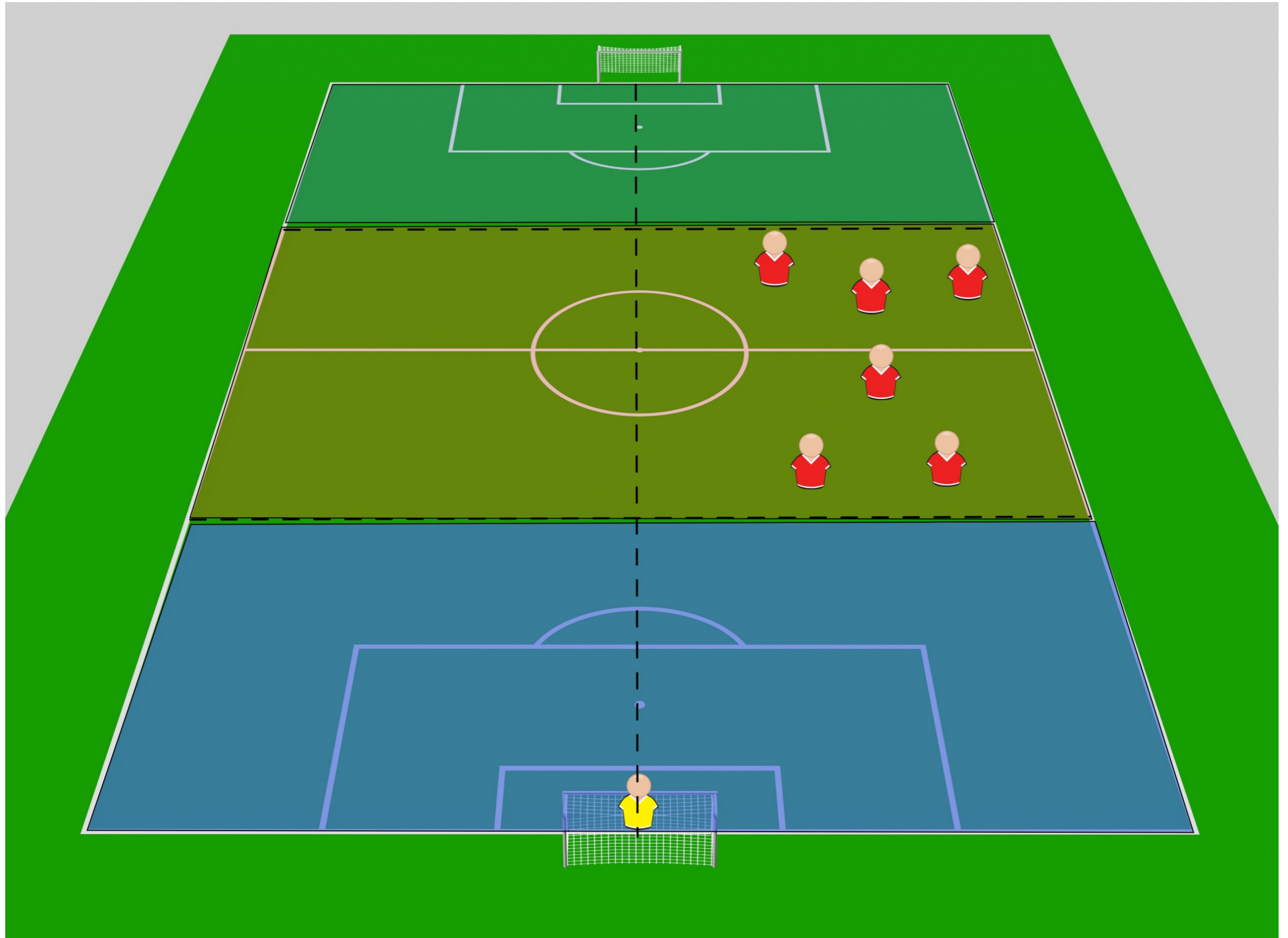


Eller om vi inte hade spelbredd?





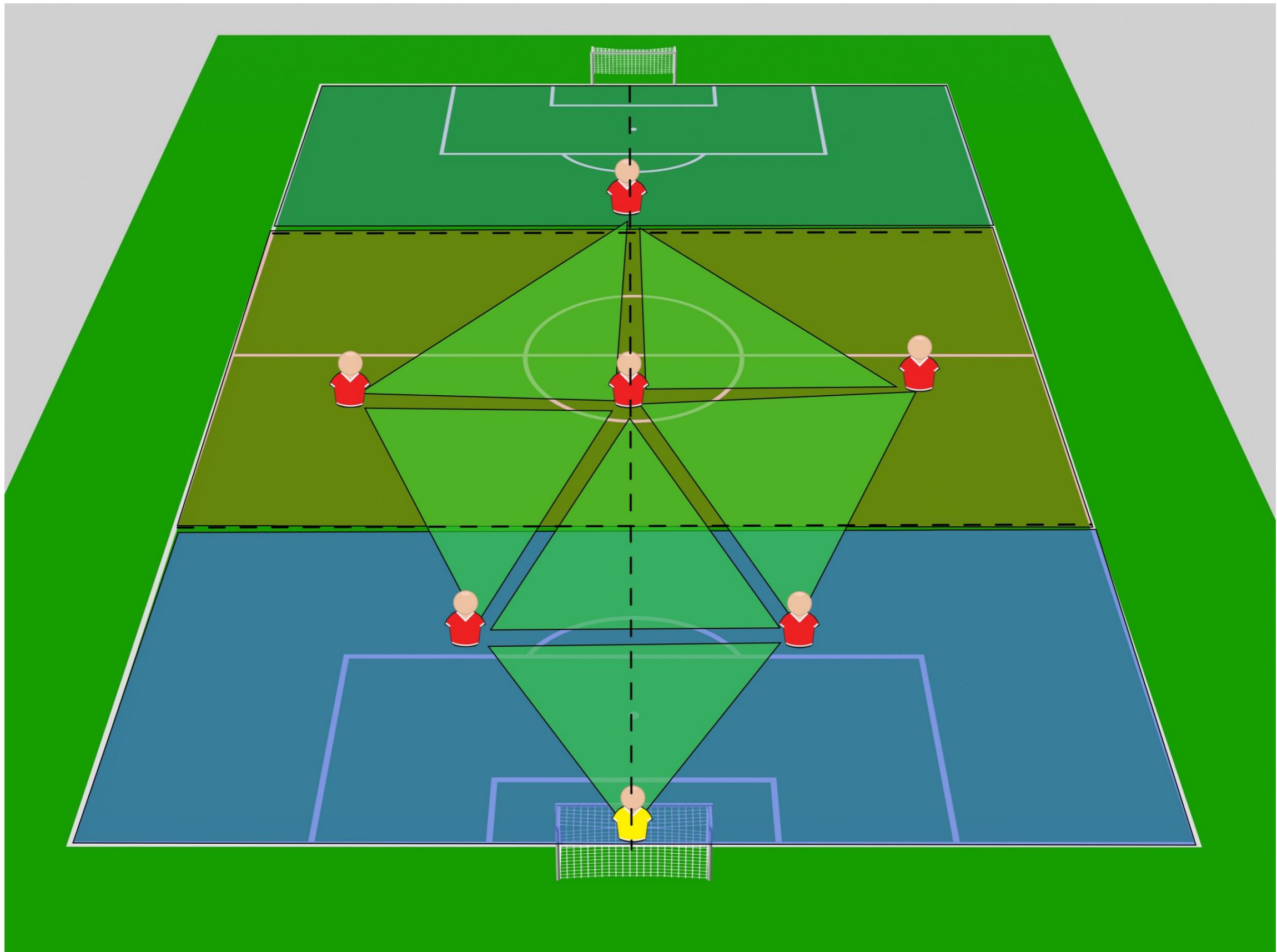
Eller om vi inte hade något av det?



Står vi rätt i våra positioner har vi både spelbredd och speldjup.



Och våra trianglar fungerar som de ska.



Det var allt du behövde veta om vårt spelsystem för att vara mycket väl förberedd inför säsongen.

Tack för att du läste!

Lycka till på planen!

//Ledarna