



SPELSYSTEM 4-4-2 Kollektivt

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 18-19 års lag, rekommenderar Spelarlyftet att man spelar 4-4-2. Spelsystemet för 18-19 åringar bygger på **position** och att varje spelare jobbar **kollektivt** och tar ansvar för laget sätt att arbeta. En ansvarsfördelning men där man alltid försöker utnyttjar kollektivets styrkor.

SKILLNADER MOT 4-2:3-1 FÖR 16-17 ÅRINGAR

Spelsystemet för 16-17 åringar med 4-2:3-1 bygger på Zonmarkering med inslag av Positionsförsvaret.

I 4-4-2 tar vi steget fullt ut och spelar uteslutande med ett **positionsförsvaret**. Med position i försvarsspelet menas att man inte tar hänsyn till motståndarnas placering utan helt och hållet utgår från medspelarnas och bollens positioner. Vidare så lägger vi stor vikt vid **kollektiva** metoder i både försvars- och i anfallsspel. Som kollektiva försvarsmetoder används bl.a. *överflyttning* och *centrering*.

I anfallsspelet är det rektanglar som styr passningsspelet med det tillägget att vi i högre utsträckning söker en *snabb omställning* från försvar till anfall är en anfallsmetod som används systematiskt. Bra försvarsspel skapar bra anfallsspel och vice versa.

UTGÅNGSPOSITIONER

4-4-2 dvs en fyrbackslinje, ett mittfält bestående av fyra spelare samt två stycken forwards. Spelsystemet präglas av att man jobbar i sin zon/yta och att zonerna överlappar varandra (**kollektivt** tänkande). I figuren till höger visas en zonindelning och man kan tänka sig att varje spelare jobbar över två zoner (jfr spelsystem för 17 åringar som bara jobbar i en zon). Se även Metod i försvarsspel nedan. Anfallsspel och försvarsspel hänger intimt samman varför utgångspositionerna i försvar och i anfall är ungefär samma och anpassas till var bollen är.



METOD I ANFALLSPEL

Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspelet men lägger stor vikt vid snabba omställningar från försvar till anfall där vi vill utnyttja att motståndarna ännu inte hunnit organisera sitt försvarsspel. Passningsspelet styrs av rektanglar där vi ofta hittar ytor utanför eller bakom motståndarna försvarsbox. Genom att flytta över och *pressa* åt ett visst håll hoppas vi lura/tvinga motståndaren att spela in bollen i vissa ytor, ytor som vi *överbelastar* och där vi kan vinna bollen.

Speluppbyggnad

Speluppbyggnaden sker i en blandning mellan *låg* och *hög risk* dvs via korta eller långa uppspel efter marken eller i luften. Målet är dock alltid 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 yttermittfältaren 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 närmaste mötande innermittfältare som antingen söker en spelvändning till borte ytterback eller borte yttermittfältare eller spelar upp bollen på mötande eller djupledslöpande forward.
3. Längre uppspel efter marken eller (troligare) i luften på mötande forward. Oftast är det den närmaste forwarden som möter. Forwarden får understöd av någon av våra innermittfältare för tillbakaspel eller skarvar vidare den i djupled på sin djupledslöpande forwardskollega eller på yttermittfältaren.
4. Längre uppspel i luften på djupledslöpande forward. Oftast är det den borte forwarden som löper i djupled.
5. Tillbaka till närmsta innerback som söker en spelvändning direkt, eller indirekt via målvakten eller den andra innerbacken, till borte ytterback.



Anfallsvapen

För att skapa målchanser använder vi ett bra och varierat passningsspel som bygger på många snabba enkla passningar hellre än enstaka svåra. På kanterna vill vi ha fram yttermittfältaren och ev. ytterback som via djupledspassning ner bakom backlinjen eller överlapp kommer till *inlägg*. I straffområdet skall då våra 2 forwards (en på 1:a stolpen och en på 2:a stolpen) finnas tillsammans med borte yttermittfältare på "överlång", en av innermittfältarna på straffpunkten samt andra innermittfältaren på 2:a vågen.

Ett annat sätt att komma till avslut är via *forwardssamarbete*. Detta kan ske via de traditionella *2 mot 1* situationerna (*överlapp*, *väggspele* och *överlämning*) eller via instick (passningar i djupled) efter mottagning eller överhopp följt av U- eller V-löpningar.

Ytterligare ett mycket effektivt sätt att komma till avslut är att bryta motståndarnas uppspel och snabbt ställa om till anfall (se figur). I dessa lägen söker man ofta, direkt eller indirekt, en passning i djupet. Det är viktigt att flera spelare fullföljer sina löpningar och fullbordar anslaget.



METOD I FÖRSVARSSPEL

Försvarsmässigt spelar vi med ett renodlat **positionsförsvar**. Detta innebär att man helt och hållet utgår från *medspelarnas och bollens position* istället för motståndarnas placering i försvarsspelet. Spelaren närmast bollen *pressar* bollen samtidigt som de andra spelarna *täcker* ytor. Då bollen spelas vidare så är det en annan spelare som *pressar* och övriga täcker. Man brukar säga att "*när bollen går, då går pressaren*". Naturligtvis täcker man i första hand de *farligaste ytorna*. Ibland kan den pressande spelaren behöva hjälp och då kan den närmaste spelaren ge *understöd* till honom. Det är dock viktigare att *täcka* än att ge *understöd*.

Som kollektiva försvarsmetoder används *överflyttning* och *centrering* (se figurer till höger). På anfallsplanhalvan sker *pressen* utifrån och in mot ett överbelastat (numerärt överläge) innermittfält där vi hoppas att vinna bollen för snabb offensiv omställning (se figur ovan). För att bli övertaliga så flyttar borte yttermittfältaren in samt att borte forward faller ner. På egen planhalva styr och pressar vi bort från målet mot kanterna och spelarna *täcker* (centrerar) mot mitten.

Vid omställning från anfallsspel till försvarsspel är det viktigt att *snabbt* komma på *försvarssida*. Spelaren som är närmast bollhållaren *pressar* samtidigt som övriga *täcker*. Viktigast är att snabbt *täcka* de *farligaste ytorna*.





LAGDELARNAS UPPGIFTER

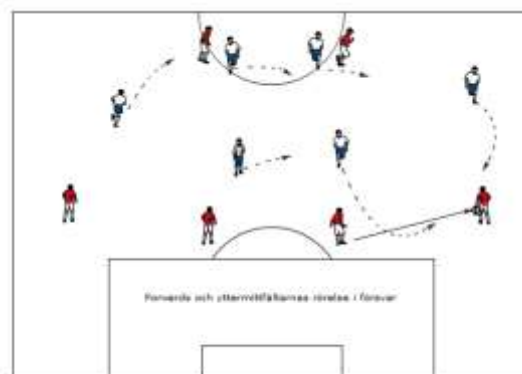
vill vi att **Målvakten** spelar långt ut med uppgift att dirigera fyrbackslinjen i försvarsspelet och att se till att vi får en bra start på anfallsspelet. Helst vill vi starta anfall via ett snabbt målvaktsutkast så att vi kan börja med bollen på marken. Vid spel med en "rak" backlinje har målvakten 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). Backarnas positioner avgörs av var bollens och medspelarna är och där varje spelare ansvarar för en zon/yta. Om bollförande spelare är i "min" zon så pressar jag annars täcker jag ytor. Om bollhållaren är felvänd pressar jag hårt, är han rättvänd så nöjer jag mig ofta med att styra honom/henne utåt ena kanten. När vi täcker ytor prioriterar vi alltid de farligaste ytorna. Det är viktigt att täckning och press sker utåt kanten (hindra spelvändning) och att vi flyttar över mot bollen (se figur). Eftersom yttermittfältaren, när han pressar motståndarnas ytterback, gör det från kanten och inåt kan ytterbacken oftast koncentrera sig på att täcka ytan innanför och bakom deras yttermittfältare.



Anfallsmässigt så rullar vi gärna bollen fram och tillbaka (spelvändningar) i backlinjen för att så småningom hitta ett lämpligt uppspelsalternativ. Kantspelet i 4-4-2 är mellan ytterback och yttermittfältare.

Mittfältet består av två innermittfältare och två yttermittfältare. Defensivt utgår innermittfältarna från sin zon/yta. Om bollen spelas in i "min" yta tar jag ett steg fram och sätter *press* på bollhållaren. Den andra innermittfältaren *faller* då en aning. För yttermittfältarna gäller en liknande arbetsfördelning. Om bollen är på "min" kant tar jag steget fram och sätter press på ytterbacken annars faller jag ner och in i banan för att täcka. När yttermittfältaren sätter press på ytterbacken skall det ske *ut ifrån och in* så att motståndaren tvingas spela bollen in i planen (ej på kanten) till en yta där vi är övertaliga (3 mot 2). Övertaliga blir vi genom att bortre yttermittfältare flyttar in så han/hon får "kontakt" med innermittfältarna (se figur). När inspelet kommer försöker vi bryta och ställa om till anfall. En yttermittfältare jobbar ofta som ett U (lovar) när han/hon pressar ytterback på motståndarnas planhalva och rakt ner (efter inflyttning) på egen planhalva.



Offensivt vill vi gärna ha lite djup på innermittfältet där närmaste innermittfältaren oftast möter och bortre innermittfältare tar en offensivare position för att bl.a. kunna ge understöd till mötande forward. Vid de längre uppspelen är 2:a bollarna viktiga att vinna.

Yttermittfältarnas utgångspositioner skall balansera mellan anfall och försvarsspel. Detta innebär att endast yttermittfältaren på bollsidan kan ha en bred och hög utgångsposition och att han/hon sedan dynamiskt anpassar sin position efter bollen (t.ex. faller in). Vid spel längre upp på planen så är yttermittfältarna nyckeln till att skapa inlägg.

Det är viktigt att mittfältaren som bryter uppspel och någon mittfältare till (gärna bortre yttermittfältare där det finns yta) går med i omställningen.



Våra forwards skall se till att anfallsspelet blir bra och att vi håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva. För att lyckas med detta är det viktigt att samarbeta och jobba tillsammans (*forwardssamarbete*). Offensivt betyder det att man skall vara ganska nära varandra i utgångsläget och att den ena forwarden möter (ofta närmaste forward) och den andra (ofta den bortre) går i djupled. Man skapar ytor för varandra och man är understöd för varandra. I figuren till höger ges ett exempel där närmsta forward möter men hoppar över bollen som går till bortre forward. Första forward bågglöper sedan och får bollen i djupled. Forwards är ofta med i uppspelsfasen med tillbakaspel till mittfält för att sedan dyka upp i avslutningsfasen igen.



Defensivt är forwards uppgift att styra motståndarnas uppspel till ena kanten och sedan förhindra dem att vända på spelet. Detta görs ofta så att närmsta forwarden stänger tillbakaspel från ytterback till närmsta mittback och att bortre forwarden faller ner och in i ytan centralt mellan backlinje och mittfält. Vi backar så långt som det behövs för att motståndarnas skall våga starta spelet genom egen backlinje.

LAGETS OCH SPELARNAS BALANS

4-4-2 är ett stabilt spelsystem med bra balans mellan anfallsspel och försvarsspel. Ofta är det spelarnas egenskaper och balans som sätter sin prägel på hur 4-4-2 faller ut för just er. T.ex. så inbjuder en stor och stark forward som är bra på att ta emot och täcka bollen till många längre uppspel. Har man snabba yttermittfältare så ökar möjligheten till djupledspass bakom motståndarnas ytterbackar med bl.a. många inlägg eller t.o.m. frilägen som följd. Offensiva ytter- eller innerbackar gör att man alltid anfaller med en "extra" spelare vilket skapar extra bra förutsättningar för att bra anfallsspel. En bollvinnande mittfältare är viktig för omställningsspelet. Spelarnas kunskap och färdigheter inom det kollektiva anfalls- och försvarsarbetet är viktigt.

SAKER ATT VARA NOGA MED

Det finns en risk att varje lagdel blir för rak och därmed isolerad från varandra. Motståndarna kan då utnyttja ytorna mellan våra lagdelar. Botemedlet är att varje enskild spelare har bra speluppfattning och har en utgångsposition där han/hon snabbt kommer in i press (gärna så att motståndaren aldrig hinner vända). Det är också viktigt att lagets längd d.v.s. avståndet från forwards till backlinje hålls förhållandevis konstant och inte blir för stort.

Om man utgår från att ha ett bra försvarsspel och alltid vara organiserad med alla spelarna på försvarssida så ökar möjligheterna till ett bra och snabbt omställningsspel. Nyckel till detta är den kollektiva överflyttningen och att yttermittfältaren styr inåt i banan.



FASTA SITUATIONER

Fasta situationer blir nu allt viktigare. Ca. 1/3 del av alla mål görs på fasta situationer och in denna ålder bör vi därför lägga mer tid träna fasta situationer.

Offensivt använder vi en inåtskruvad hörna mot 1:a stolpen som ibland kan varieras med en längre mot 2:a stolpen. En kort hörna kan vara bra för att locka ut motståndspelare ur straffområdet. Går motståndarna ut med endast en spelare spelar man sig förbi i en 2 mot 1 situation. Går motståndarna ut med 2 spelare så har vi "vunnit" en numerär i straffområdet. Tänk på att alltid stanna med en spelare mer än motståndaren och att vi har minst en skytt som balanserar vår hörna.

Frisparkar från kanterna görs som s.k. inläggsfrisparkar där spelarna ställer upp sig med utgångsposition långt bak vid straffområdeslinjen för att strax innan bollen slås löpa som ett pärlband in i bollbanan. Frisparken slås hårt med inåtskruv mot bortre stolpen. Tanken är att målvakten skall ställas inför valet att antingen positionera sig i bollbanan eller för att rädda ev. nick. Om ingen rör bollen skall den gå stolpe in på bortre stolpen.

Frisparkar framifrån skjuter vi, dock gärna via någon variant eller avledande rörelse.

För fasta defensiva situationer gäller positionsförsvaret för alla. Vi tar alltså var sin yta där vi är ansvariga för att få bort bollen. Lämpligt är att bemanna stolparna (gärna med bäst fot inåt) samt runt målområdet och strax innanför strafflinjen (se figur). Det viktiga är att alla ytor är täckta. Vi stannar alltid med minst 1 forward för att binda upp två försvarare samt att få möjligheten att kontra. Vid kontring är det i 1:a hand spelarna vid strafflinjen som går med forwarden. Kan vi skapa en situation där vi blir lika många eller t.o.m. övertaliga så har vi stora chanser att skapa en bra egen målchans av motståndarnas hörna! Ofta så "fastnar" hörnorna på 1:a stolpen varför det är bra om den stannande forwarden löper mot denna yta för att vinna 2:a bollen (2). Kontringen startas med fördel mot bortre ytan där det ofta finns gott om plats (3).





FÖRHÅLLANDE TILL ANDRA SPELSYSTEM

4-3-3

Försök att utnyttja de fria ytorna (hålerna) som uppstår på kanterna på mittfältet. Spelvändningar in i dessa ytor är ofta effektiva, alternativt att man från en central position (mittback eller innermittfältare) kan nå dessa ytor.

Defensivt så måste vi hantera vårt numerära underläge på mitten. Detta gör vi genom att bortre yttermittfältare flyttar in samt att bortre forward droppar ner. Kanske är det inte så lätt att skapa övertalighet på centralt mittfält om man möter ett 4-3-3 lag och då är det kanske t.o.m. så att man skall styra uppspelet ut mot kanten och inte in i mitten (se figur) redan på motståndarnas planhalva. Notera dock att det då blir svårare att skapa bra omställningssituationer.



4-4-2

När 4-4-2 möter 4-4-2 blir ofta "kampen" mellan spelsystemen oavgjord. Det som avgör är i stället spelarnas balans och prestation.

Utnyttja överbelastningen på centralt mittfält till att vinna bollen och ställa om. (se figur)

