IFK NYKÖPING

UTVECKLAS TILLSAMMANS

F16

MIN PLATS PÅ PLANEN

Vi utvecklas tillsammans!

En liten guide till våra positioner, vårt spelsätt och hur vi hjälper varandra på fotbollsplanen.

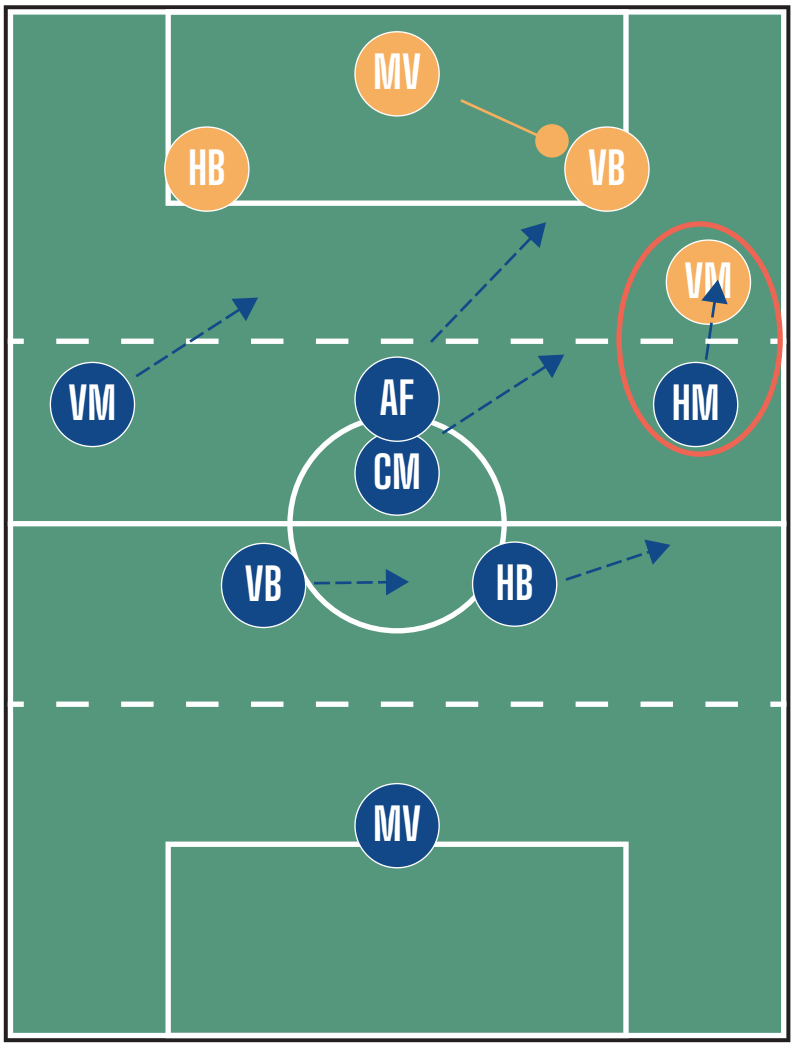
2-3-1

MV VB HB CM VM HM AF

MIN PLATS PÅ PLANEN · LAGETS UPPDRAG

När motståndarnas målvakt har bollen

Vi håller ihop, hjälper varandra och är redo att vinna bollen!



1 Anfallaren

Tittar hela tiden på målvakten.
Springer mot bollen när den är i spel.

2 Yttermittfältare

HM - Täcker kanten och håller sig nära motståndaren.
VM - Flyttar närmare in i mitten.

3 Centralmittfältare

Täcker mitten och är redo att vinna boll.

4 Backarna

Håller ihop centralt vid mittlinjen. Ser till att hålla ett kompakt försvar.

ALLAS ANSVAR

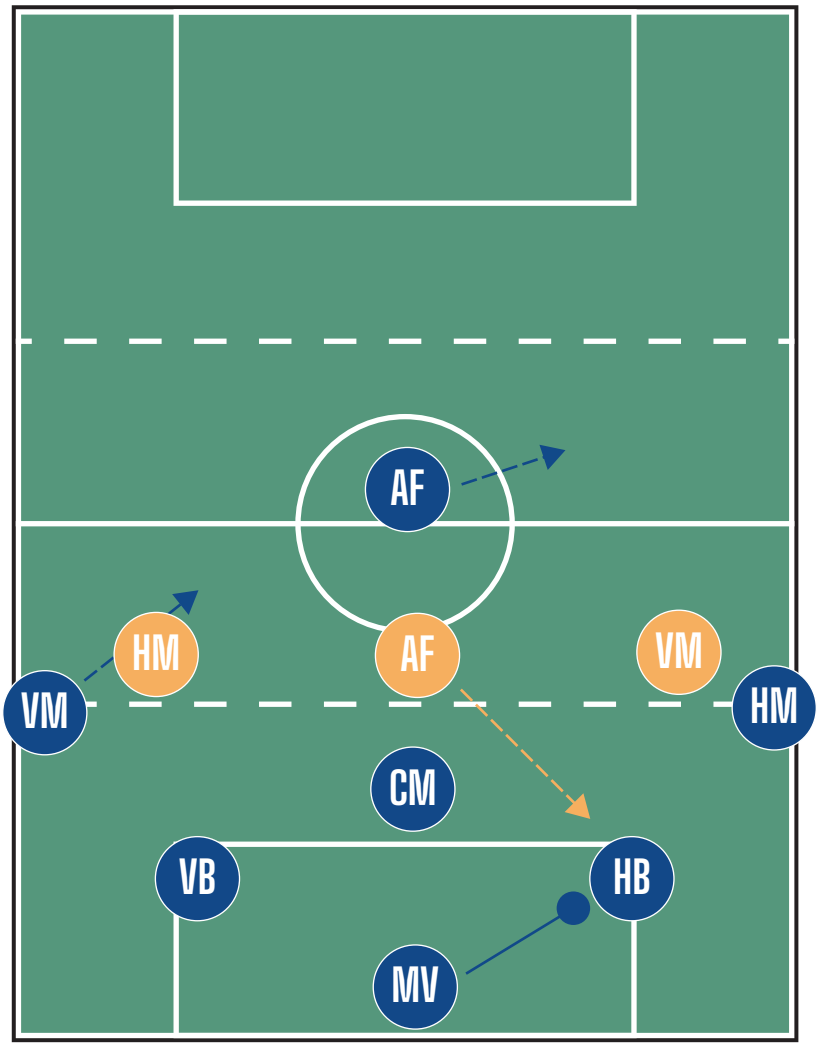
När motståndarna har bollen är vi alla försvarare!
Vi springer hem, håller ihop och hjälper varandra att vinna tillbaka bollen.
Vi tar alla ansvar att försöka vinna tilbaka bollen, vi ger inte upp.

- Ansvar
- Göra det trångt för motståndarna
- Springer och kämpar
- Försöker ta sig till rätt sida om bollen

MIN PLATS PÅ PLANEN · LAGETS UPPDRAG

När vår målvakt har bollen

Vi gör planen stor, hjälper varandra och vågar spela bollen framåt!



1 Målvakten

Rullar bollen längs marken till en back.
Vågar kliva fram och göra sig spelbar igen.

2 Backarna

Visar sig på på sidorna för målvakten och gör sig spelbara. Är redo när pressen kommer.
Tar med bollen framåt och försöker passa till en mittfältare, back eller målvakt.

3 Yttermittfältarna

Håller sig på kanterna hela vägen till linjen och gör planen så bred som möjligt. Är redo att ta emot bollen och hjälpa anfallet framåt. Vi står inte still och väntar på bollen, vi rör oss för att vilja få bollen.

4 Innermittfältare & anfallare

Innermittfältaren hittar en ledig yta i mitten och är spelbar hela tiden.
Anfallaren rör sig mycket högt upp i planen och gör sig spelbar.

ALLAS ANSVAR

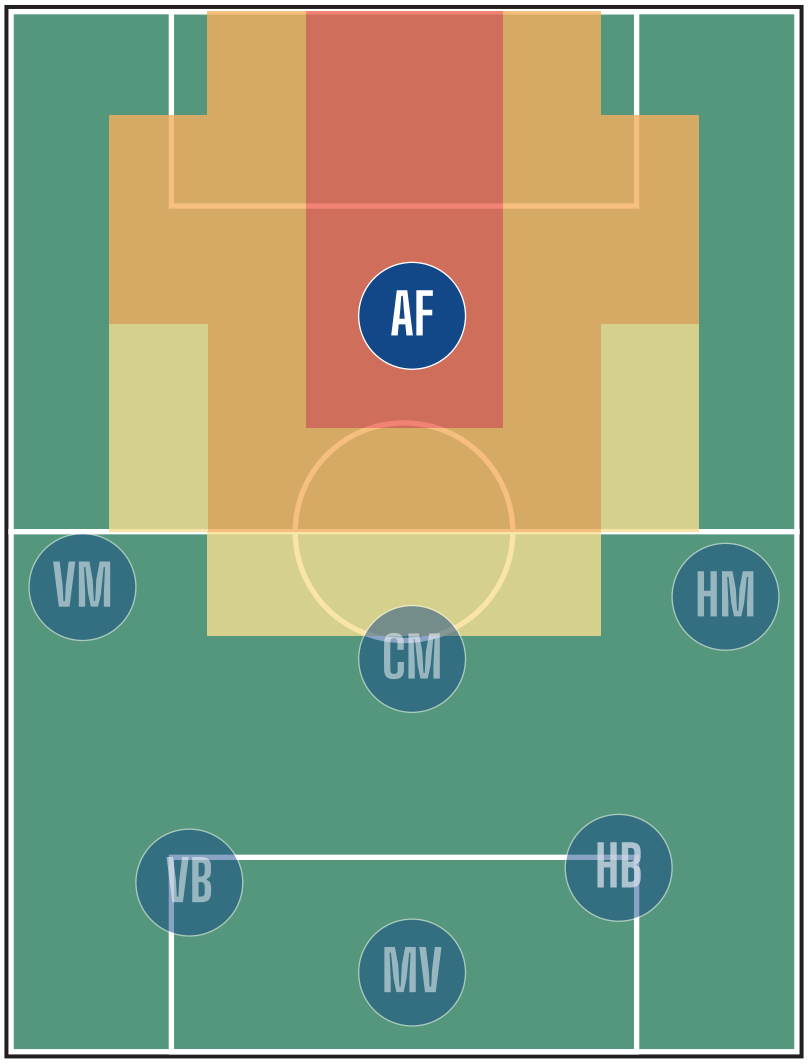
När vi har bollen är vi alla anfallare!
Vi rör oss, gör oss spelbara och hjälper varandra framåt. Vi vågar dribbla, passa och utmana för att tillsammans skapa målchanser.

- Göra planen stor
- Röra oss och hitta lediga ytor
- Hjälpa den som har bollen
- Våga dribbla, titta upp, passa och spela framåt

Min plats på planen

Anfallare

AF



2-3-1

Som anfallare hjälper jag laget att skapa målchanser geonom att rör mig hela tiden, hittar lediga ytor och vara spelbar högt upp i planen.

När motståndarnas målvakt rullar ut bollen är jag den som sätter press direkt och försöka vinna tillbaka bollen från motståndarna.

Jag rör mig, hjälper mina kompisar och vågar skjuta för att göra mål.

Viktigaste området
Här är jag ofta och deltar i spelat.

Här hjälper jag ofta till
Här rör jag mig framåt och bakåt och stöttar mina lagkamrater.

Här kan jag vara ibland
Här kan jag fylla på och vara ett alternativ ibland.

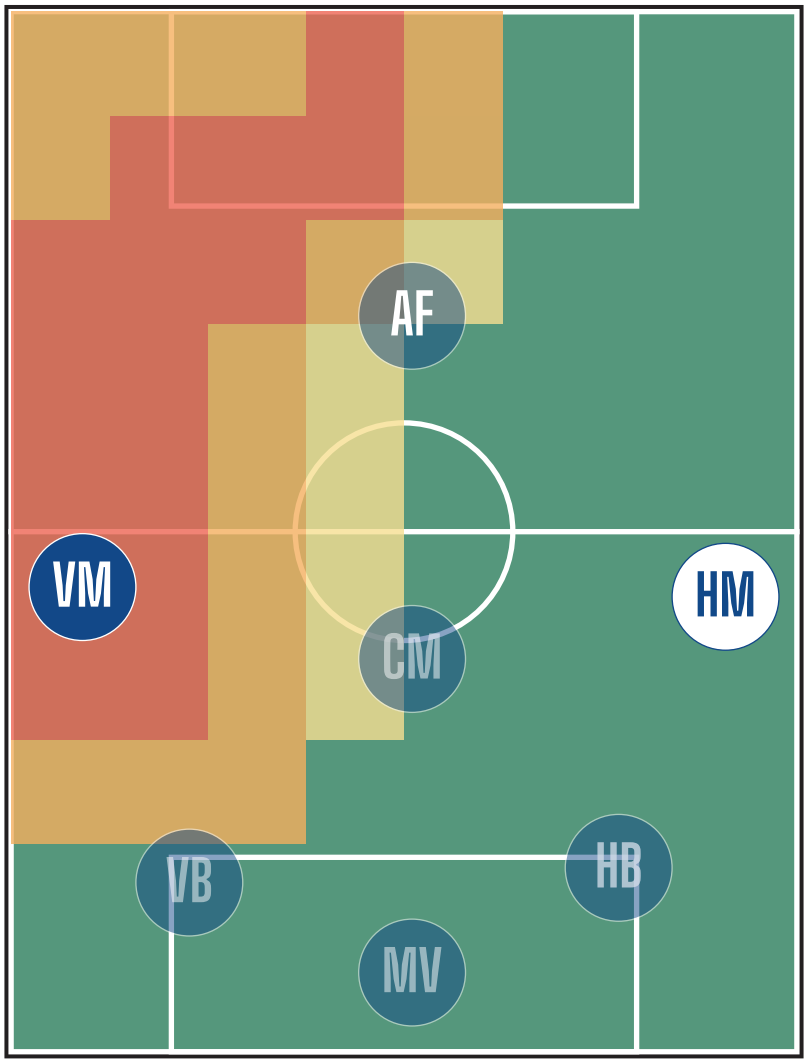
Dina superkrafter

1. Jag vågar utmana och försöka göra mål.
2. Jag rör mig hela tiden och letar efter lediga ytor.
3. Jag är lagets första försvarare.

Min plats på planen

Yttermittfältare

VM HM



2-3-1

Som yttermittfältare spelar jag längs min kant och hjälper laget både att anfalla och försvara. När vi har bollen springer jag framåt och gör mig spelbar. När vi har bollen på andra kanten hjälper jag till att var vid mål som en extra anfallare. När motståndarna har bollen kämpar jag hem och hjälper mina backar.

Jag rör mig mycket för att hjälpa laget att anfall och försvara.

Viktigaste området
Här är jag ofta och deltar i spelat.

Här hjälper jag ofta till
Här rör jag mig framåt och bakåt och stöttar mina lagkamrater.

Här kan jag vara ibland
Här kan jag fylla på och vara ett alternativ ibland.

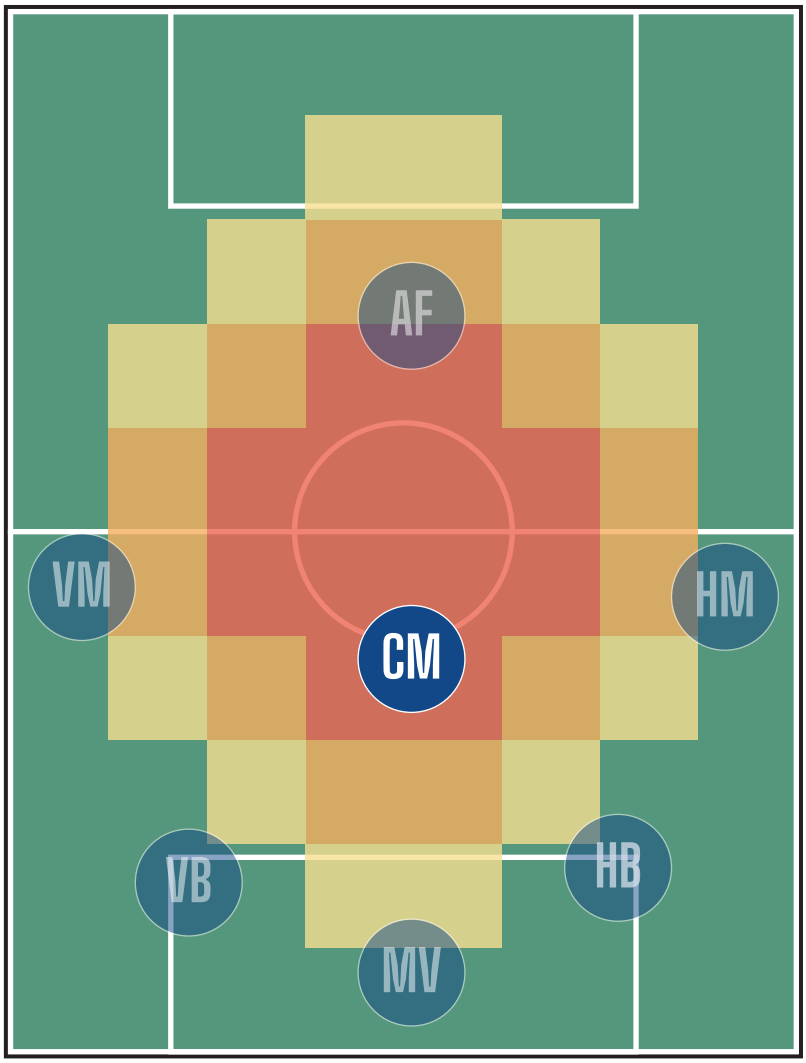
Dina superkrafter

1. Jag hjälper min back längs kanten. För att göra planen så bred som möjligt
2. Jag rör mig in mot mitten när bollen är på andra kanten.
3. Jag springer mot mål när vi har bollen på andra sidan

Min plats på planen

Centralmittfältare

CM



2-3-1

Som central mittfältare spelar du i mitten av planen. Du är en viktig länk mellan backarna, yttermittfältarna och anfallaren och hjälper laget i både anfall och försvar.

Jag är spelbar hela tiden. Jag ser till att var på rätt sida om bollen när vi försvarar

Viktigaste området
Här är jag ofta och deltar i spelat.

Här hjälper jag ofta till
Här rör jag mig framåt och bakåt och stöttar mina lagkamrater.

Här kan jag vara ibland
Här kan jag fylla på och vara ett alternativ ibland.

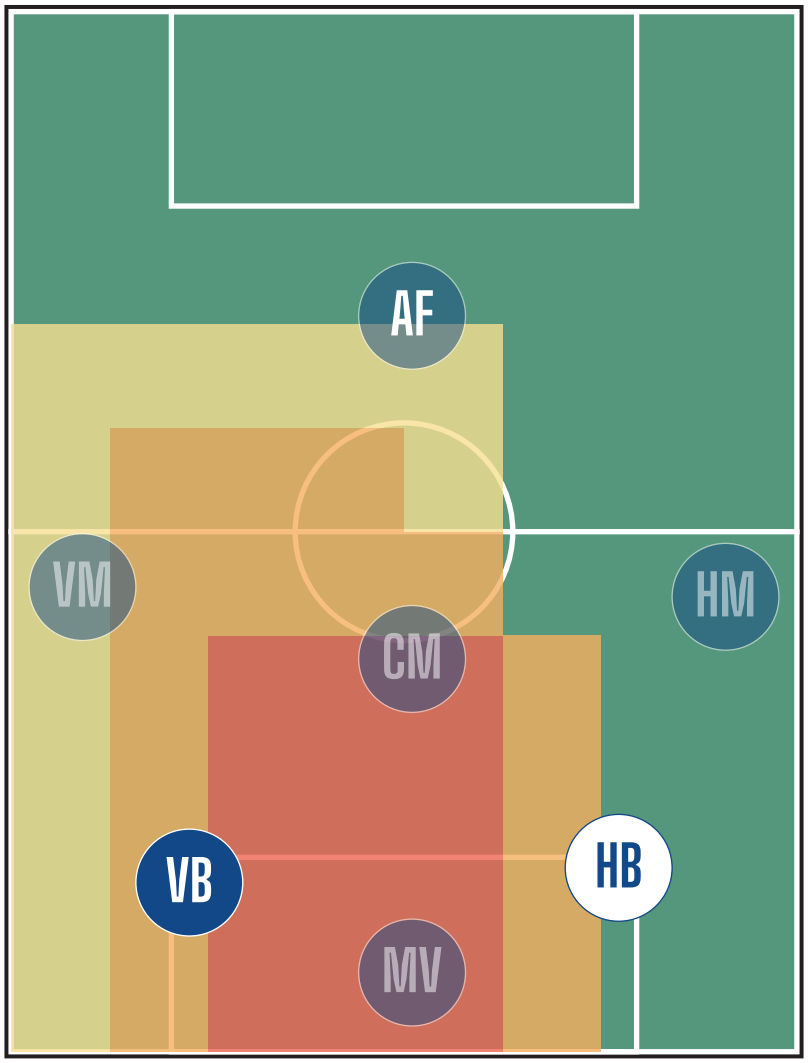
Dina superkrafter

1. Jag gör mig spelbar för alla mina lagkamrater som har bollen
2. Jag tittar upp och hittar mina lagkamrater
3. Jag hjälper mina mina backar att försvara

Min plats på planen

Backar

VB HB



2-3-1

Som back hjälper jag laget att försvara och är med när vi starta våra anfall. När målvakten har bollen springer jag ut mot kanten, vänder upp kroppen och gör mig spelbar.

När vi anfaller vågar jag följa med framåt och hjälpa mina kompisar så att vi får ett kompakt lag.

Jag spelar tufft och rejält när det krävs.

Viktigaste området
Här är jag ofta och deltar i spelat.

Här hjälper jag ofta till
Här rör jag mig framåt och bakåt och stöttar mina lagkamrater.

Här kan jag vara ibland
Här kan jag fylla på och vara ett alternativ ibland.

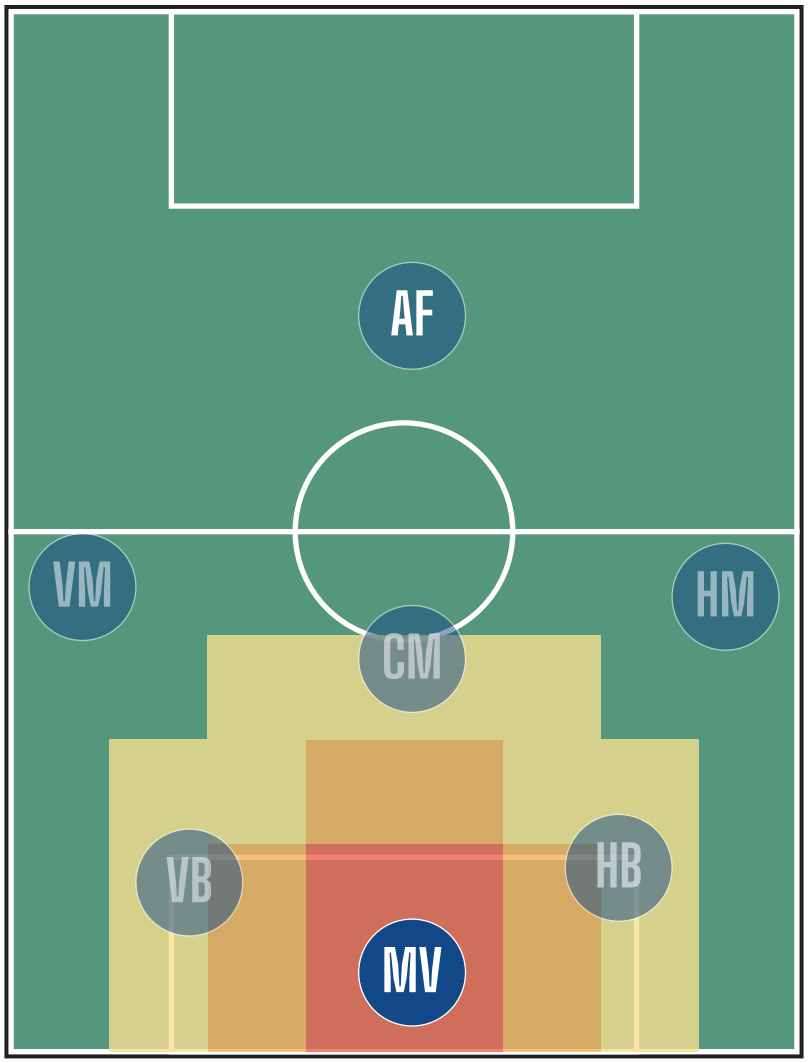
Dina superkrafter

1. Jag gör det trångt för motståndarna. Och försvarar den heta ytan framför mål
2. Jag samarbetar med den andra backen både i försvaroch uppspelen
3. Jag ser till att vara på rätt sida om bollen

Min plats på planen

Målvakt

MV



2-3-1

Jag är lagets sista försvarare och jag är lagets första anfallare. Jag hjälper till att starta våra anfall och försöker alltid rulla ut bollen till en back. Jag vågar komma långt ut från målet för att vara spelbar. Eftersom jag ser hela planen kan jag också hjälpa mina kompisar genom att prata mycket.

Jag ger alddrig upp jag försöker rädda alla bollar även om det känns omöjligt.

Viktigaste området
Här är jag ofta och deltar i spelat.

Här hjälper jag ofta till
Här rör jag mig framåt och bakåt och stöttar mina lagkamrater.

Här kan jag vara ibland
Här kan jag fylla på och vara ett alternativ ibland.

Dina superkrafter

1. Jag försöker använda händerna så mycket det går
2. Jag vågar prova, även om det blir fel
3. Jag är modig när jag räddar bollen

MIN PLATS PÅ PLANEN · BRA ATT VETA

FOTBOLLSSNACK!

Vad betyder egentligen alla orden vi använder på fotbollsplanen?

ORD VI ANVÄNDER OFTA

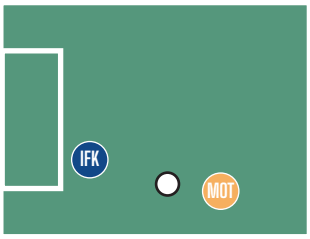
Ta ansvar
Att göra sitt bästa för att hjälpa laget och göra sin uppgift på planen.

Jobba hem
Att springa tillbaka mot vårt eget mål och hjälpa till att försvara.

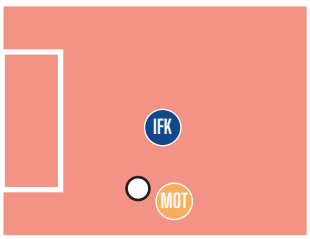
Högre upp i planen
Att flytta sig längre fram, mot motståndarnas mål.

Rätt sida om bollen
När vi försvarar betyder det oftast att vara mellan bollen och vårt eget mål.

✓ Rätt sida om bollen

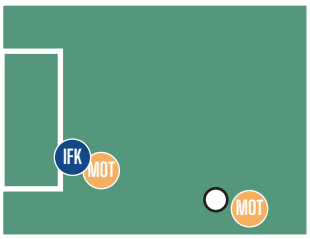


✗ Fel sida om bollen

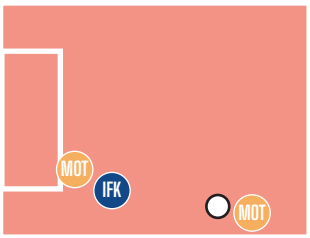


Rätt sida om motståndaren
När vi försvara så vill vi vara mellan motståndaren och vårt eget mål.

✓ Rätt sida om motståndaren



✗ Fel sida om motståndaren



Göra sig spelbar
Att hitta en ledig plats/yta där en kompis kan passa bollen till mig.

Hålla ihop laget
Att inte stå för långt ifrån varandra så att vi kan hjälpa varandra när vi försvarar.

Kom ihåg!

Det är alltid okej att fråga om du inte förstår ett ord. Vi lär oss tillsammans!