**4-3-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **POSISJON** | **ETABLERT** | **GJENVINNING** | **GENERELT** |
| Keeper | Sette i gang spillet på med-spiller. Gjerne sideback/ lav midtstopper | Tidlig igangsetting. Gjerne ut motsatt 58/IL/55. Få ut laget | Se alltid etter mulighet for tidlig igangsetting. Unngå distribuering på feilvendt spiller på egen halvdel |
| Sideback | Gå bredt, helt ut på krittet 10 m. høyere enn midtstopper Som l. angriper vinkle inn. Komme i 2.fase- gjenskape bredde. | Som gjenvinner vinkle tidlig inn Ellers skyve høyt og bredt  | Ansvar for å bidra til å skape overtatt på ballside. |
| Midtstopper | Vinkel til sideback som ballfører. Splitte i oppspillet Som ballfører søke indreløper gjennom ledd. | Få ut laget. Som ballfører søke tidlig gjennom ledd. | Bruk få touch. Spill i forkant av side back Sett fart på medspiller. Ansvar for å "ta med overtallet" bakfra. |
| Indreløper | Møter/stikker når sideback samme side er ballfører. Utgangspunkt tangent på midtsirkel. Motsatt IL holder igjen. | Frigjøre seg som ballmottaker sentralt True bakrom/ mellomrom. | Ikke "bruk opp" rommet når sideback har ball. Sørg for å komme i avslutningsposisjon så ofte som mulig. |
| Sentral midtbane | Lage vinkel og møte i 2.fase, gjerne som ballmottaker. Være spillbar sentralt når vi utfordrer på sidene (vende spill) | Frigjøre seg som ballmottaker sentralt. Utfordre sentralt, vinkle ut. | Sørge for balanse i angrepsrytmen. Kom i avslutningsposisjon ved legg fra sidene (returrom). |
| Sidespiss | Holde bredde på ballside. Aldri møte når samme side back er ballfører. Utfordre 1 til 1 når rettvendt. Skjære fra motsatt. | Hold bredt når kontra går sentralt Skjære inn når kontra går motsatt. | True bakrom så ofte som mulig Inn foran mål ved innlegg fra motsatt(skjære). Gjerne stå tidlig innlegg bak motstanders forsvar hvis mulig |
| Midtspiss | Fra / mot bevegelse når sideback har ball (skaffe seg rom i front). Tidlig gjenlegg som feilvendt ballfører. True bakrom. Skape rom for løp fra indreløper True mål. | Spillbar i fase 1. Tidlig gjenlegg som ballfører. Senere true bakrom/ mål | Slipp ball tidlig som feilvendt. Sett fart / utfordre med ball som rettvendt. Sørge for at man er så ofte som mulig i god avslutnings posisjon. True motstanders mål |