**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 |