

# Spelarutbildningsplan



Inledning.....	3
Målbild.....	3
Miljöanpassad träning .....	4
Åldersindelning.....	5
Tränaren.....	9
Motivation och passion .....	9
Mentorer .....	9
Tränarutbildningar .....	9
Hur tränaren ska lära ut.....	10
Vad som ska läras ut .....	11
Spelförståelse .....	11
Spelets skeenden .....	12
Första tankens regler.....	13
Fotbollens principer.....	14
Planera träningarna .....	15
Spelarens färdigheter.....	16
Appendix .....	23
Miljöanpassning inom en träningsgrupp .....	23
Exempel på en miljöanpassad träning .....	23
Anmäl laget i två olika matchmiljöer.....	23
Spelytor .....	24
Fotbollstermer.....	25
Anfallsspel.....	25
Försvarsspel .....	26
Fotbollens tecken .....	29

# Inledning

SDFF är beroende av att det finns föräldratränare för barn och ungdomslagen. Detta dokument ska ge föräldratränarna hjälp och stöd när de ska utbilda SDFF's barn och ungdomsspelare. Dokumentet beskriver vad vi ska träna och när. Det är ingen övningsbank

Tränare för SDFF's barn och ungdomslag ska i träningen sträva mot målbilden som finns i detta dokument.

SDFF's utbildningsplan bygger på Svenska Fotbollsförbundets utbildningsplan. Mycket av det som finns i detta dokument är direkt hämtat från SvFF

Om det finns skillnader mellan SDFF's och SvFF's utbildningsplan angående vad/när man ska träna olika färdigheter gäller SDFF's.

## Målbild

### Föreningens mål – spelarutbildning från gräsrot till elit.

- Att erbjuda en kvalitativt bra och genomtänkt fotbollsutbildning som främjar varje enskilds spelares chans att nå sin högsta möjliga spelfunktionella teknik.
- Att ha så många aktiva ungdomsspelare som möjligt och att verksamheten är så stimulerande att de stannar kvar i föreningen så länge som möjligt.
- Att få fram 1-2 spelare varje år från den egna verksamheten som tar steg upp till representationslaget.

Spelet i SDFF's ungdomslag ska kännetecknas av följande:

Alla spelare deltar i försvarsspelet och alla spelare deltar i anfallspelet. Omställningar till anfall och försvar sker snabbt.

Spelet bygger på att alla individer uppfattar, värderar, beslutar och agerar i alla matchsituationer på ett snabbt och säkert sätt.

## Miljöanpassad träning

Miljöanpassad träning innebär att alla spelare får träna och spela i en miljö där individen utvecklas bäst och där den enskilde spelarens långsiktiga behov och utveckling står i centrum. Målet med den miljöanpassade träningen är att individen ofta ska kännas att hon lyckas och leda till ett långt intresse för fotboll.

Miljöanpassningen görs utifrån individernas mentala, fysiska, sociala och fotbollsmässiga utveckling. Anpassningen kan göras inom träningsgruppen (se appendix) och/eller mellan olika träningsgrupper. Om det är aktuellt med miljöanpassning mellan olika träningsgrupper är det viktigt att spelaren har sin hemvist i sin egen åldersgrupp men erbjuds träningar/matcher i en miljö som passar individen.

# Åldersindelning

## 1. Fotbolls-glädje (6-9 år)

### Allmänt

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.

### Fysisk utveckling

- Stort rörelsebehov
- Grovmotoriks utveckling är i centrum (t.ex. springa, hoppa, fånga, sparka)
- Finmotorik är ännu inte fullt utvecklad (t.ex. öga-hand- och öga-fot-koordination)
- Uthållighetsträning ger liten effekt

### Psykisk utveckling

- Stor fantasi
- Egocentrisk
- Mindre utvecklad uppmärksamhet
- Vill vara i centrum
- Svårt att lyssna på längre instruktioner
- Liten förståelse för lagaktiviteter
- Kan oftast bara fokusera på en sak
- Självpuppfattningen börjar att utvecklas
- Förmågan att analysera är begränsad
- Rutiner är trygghet
- Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum
- Behöver positiv feedback
- Deltar i fotboll för att det är roligt

## 2. Lära att träna (10–12 år)

#### Allmänt

- "Den gyllene åldern för motorisk inläring".
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

#### Fysisk utveckling

- Tillväxtpurten sker för flickor mellan 10 och 14 års ålder
- Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (t ex kroppens tyngdpunkt)
- Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt
- Gyllene ålder för koordinations- inläring, den så kallade motoriska guldåldern. Bör prioriteras under denna period
- Förbättrad finmotorik
- Uthållighetsträning ger liten effekt

#### Psykisk utveckling

- Kort uppfattningsförmåga
- Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt
- Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt
- Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation
- Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två)
- Börjar förstå sociala roller
- Självkänedom och kroppsuppfattning är fortfarande svag
- Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare
- Imiterar idrottsidoler
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt

### 3. Träna för att lära (13–15 år)

### Allmänt

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen.
- Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.
- Även om spelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden. Detta minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner och bra organisation.

### Fysisk utveckling

- Tillväxtspurten sker för flickor mellan 10 och 14 års ålder
- Under denna period kommer det centrala nervsystemet bli nästan fullt utvecklat – vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination
- Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter
- I samband med tillväxtspurten är det gynnsamt med uthållighetsträning

### Psykisk utveckling

- Uppfattningsförmågan förbättras
- Förmågan att utföra flera saker samtidigt förbättras
- Kan processa mer information på samma gång
- Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut
- Förstår förhållandet mellan tid och rum
- Spänningar med vuxna uppstår
- Sociala interaktioner mellan flickor och pojkar börjar bli viktigt
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig

## 4. Träna för att prestera (16–19 år)

### Allmänt

- I den här fasen gör vanligtvis blivande elitpelare valet att satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång.
- Fotbollsspelaren utbildas inte bara i delfärdigheterna utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
- Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
- Matchandet ökar också i betydelse.

### Fysisk utveckling

- Fullständig biologisk mognad
- Muskelmassan ökar och effekten av styrketräning förbättras
- Koordination kan fortfarande förbättras men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar
- Stor effekt av aerob uthållighetsträning
- Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar

### Psykisk utveckling

- Spelaren vill vara delaktig i beslut
- Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån
- Förmåga att utvärdera och rätta till
- Förmåga att visualisera muntliga instruktioner
- Grupstryck kan förekomma och skapa konflikter
- Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt
- Kompisar viktiga och högt prioriterade
- Idrottandet blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation
- Individen värderar oberoende högt
- Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera



# Tränaren

## Motivation och passion

Tränarens mest betydelsefulla uppgift är att skapa självbestämmande motivation, passion för fotboll och välmående.

- Uppmana att alltid göra sitt bästa och kämpa oavsett situation
- Man måste våga misslyckas för att lyckas
- Delaktighet, låt spelaren vara med och påverka för att öka sin upplevelse av att ha inflytande och öka sin egen drivkraft.
  
- En trygg men utmanande miljö för inläring och utveckling skapar ett positivt motivationsklimat i träningsgruppen
- Långsiktig utveckling ska vara i fokus
- Varje individ eller del av laget jämförs med sig själva
- Fokus på kvalitet i utförande under träning och match

## Mentorer

För varje åldersindelning så finns det inom SDFE en mentor som hjälper tränarna för respektive träningsgrupp att jobba med spelarutbildningsplanen.

För mer information om mentors roll och arbetsuppgifter se dokumentet Mentorer i SDFE.

## Tränarutbildningar

Ledare i SDFE ska gå utbildningar för att förkovra sig i att utveckla spelarna och sitt eget ledarskap.

- 6- 9: UEFA C
- 10-12: UEFA C – UEFA B ungdom
- 13-15: UEFA B ungdom eller UEFA A ungdom
- 16-19: UEFA B

# Hur tränaren ska lära ut

Sträva mot att jobba med den metod som SvFF kallar

## Guided Discovery

Detta innebär bland annat att vi vill få spelare att fundera och försöka lösa situationer själva, inte bara vänta på instruktioner.

Exempel från SvFF

	Metodik				
	Instruktion	Frågor och svar	Observation och feedback	Guided discovery	Trial and error
<b>Samverkan mellan tränare och spelare</b>	Tränaren berättar och visar en lösning	Tränaren leder med frågor för att få svar från spelaren	Spelare och tränare observerar	Tränaren ställer en fråga och ger en utmaning	Spelaren och/eller tränaren beslutar om vilken utmaning
<b>Exempel</b>	"Jag vill att du ska ..."	"Kan du berätta för mig vad du kan göra här?"	"Titta på det här!"	"Kan du visa mig?"	"Försök själv...!"
<b>Beskrivning</b>	Tränaren väljer vad som ska visas i praktiken	Tränaren ställer frågor och spelaren ger muntliga förslag på lösningar	Diskussion om den feedback som spelaren fått	Tränaren frågar och spelaren visar sin tolkning	Spelare uppmuntras att hitta en lösning med minimalt stöd

Exempel på guided discovery:

- Ställ ledande frågor
- Låt spelaren prova sin egen ide och utvärdera.
- Matchlika övningar, låt spelaren förstå sammanhanget.
- Ge lite information om utförandet, mer om målet med beteendet
- Undvik en tro på att det finns "en rätt" lösning och för hård styrning av spelarna
- Stegvis svårighetsgrad för individen, miljöanpassning.

# Vad som ska läras ut

Träna de färdigheter som finns beskrivna för respektive ålder under rubriken "Spelarens färdigheter" i detta dokument.

- Träningen ska sträva mot målbilden som finns i detta dokument
- Ge möjligheter för spelaren att fatta många egna beslut
- Lär spelaren rätt språk. Förklara de fotbollstermer som används under träning och match samt vilka spelytor som finns på en fotbollsplan. *Se appendix.*
- Allteftersom spelaren blir äldre blir teori en viktig del som ska ingå i träningen. Teori kan köras vid kortare samlingar under ett vanligt träningspass samt vid separata samlingar och genomgångar.
- Använd rätt symboler vid taktisk utbildning och genomgångar. *Se appendix.*

## Spelförståelse

Spelförståelse är en avgörande färdighet för spelare som vill nå långt och något som går att påverka positivt med matchlik träning.

Tre praktiskt orienterade områden som tillsammans utgör förutsättningarna för att spelare ska förstå spelet är:

- Taktisk kunskap
- Perception
- Beslutsfattande

**Taktisk kunskap** får spelaren genom att få information hur samarbetet ska se ut och vilka uppgifter de olika rollerna har i laget. Spelaren ska också få utbildning inom olika spelidéer.

**Perceptionen** påverkar kvaliteten på spelarens beslut i matchsituationer. Spelaren har fördel av att ha varit i samma eller liknande situationer förut, träna matchlikt! Dessutom är det bra att behärska ett "scannande beteende", spelarens måste orientera sig om hur omgivningen ser ut. Det görs genom att använda framför allt blicken och huvudrörelser samt hörseln till att hämta in information om situationen på planen under spelet.

**Beslutsfattandet/Speluppfattning** är det sista steget som gör att spelaren agerar och genomför den för stunden bästa aktionen på planen. Spelaren behöver förstå spelets skeenden, känna till "Första tankens regler" och "Fotbollens principer".

## Spelets skeenden

Väldigt förenklat så består spelet av 3 skeenden.

- Anfallsspel
- Försvarsspel
- Omställning (offensiv/defensiv)



## Första tankens regler

- 1) Kan jag göra mål?  
Om inte ...
- 2) Finns det en lagkamrat nära mig som kan göra mål?  
Om inte ...
- 3) Kan jag driva bollen framåt? Finns det en yta framför mig som tillåter mig att driva bollen framåt?  
Om inte ...
- 4) Kan jag passa bollen framåt? Finns det en lagkamrat som kan ta emot bollen som inte är under press?  
Om inte ...
- 5) Kan jag passa bollen i sidled och använda bredden av planen för att finna en väg framåt?  
Om inte ...
- 6) Kan jag säkert passa bollen bakåt till en lagkamrat?  
Om inte ...
- 7) När du når steg 6, är de flesta alternativen borta. Då kan du spela en längre passning framåt till fri yta eller dribbla för att hitta yta och söka ett nytt alternativ i listan ovan.

## Fotbollens principer

1= om jag kan

2 = om jag måste

1) Spela bollen framåt om jag kan

2) Bakåt om jag måste

1) Spela bollen i vinkel om jag kan

2) rakt om jag måste

1) Spela bollen efter marken om jag kan

2) I luften om jag måste

1) Skjut på mål med precision om jag kan

2) På kraft om jag måste

1) Passa bollen på ett tillslag om jag kan

2) Två tillslag om jag måste

1) Ta emot bollen rättvänd om jag kan

2) Felvänd om jag måste

1) Passa bollen bakom motståndarspelarna om jag kan

2) Framför motståndaren om jag måste

1) Spela bollen centralt på plan om jag kan

2) Ut på kanten om jag måste

1) Ta bollen av motståndaren om jag kan

2) Avvakta om jag måste

1) Rör mig så jag blir spelbar om jag kan

2) Håll position om jag måste

# Planera träningarna

Ställ frågorna inför träningsplaneringen

- Hur många tränare är vi?
- Hur många träningspass?
- Vad ska vi träna på?
  - Varför?
  - Hur?

Återkoppla efter träningen – ställ frågor vad de lärt sig

# Spelarens färdigheter

Tanken är att de färdigheter som tas upp här under respektive åldersnivå är de som introduceras som nya för respektive ålder. Alla nya begrepp och färdigheter ska inte tas upp första året utan introduceras succesivt. Färdigheterna på de lägre nivåerna ska repeteras och vävas in på ett naturligt sätt tillsammans med de nya färdigheterna när man byter nivå.

1. Fotbolls-glädje (6-9 år)
Träningsformer <ul style="list-style-type: none"><li>• Lekar</li><li>• Smålagsspel</li></ul>
Teknik <ul style="list-style-type: none"><li>• Driva</li><li>• Passa/Insida/Utsida</li></ul>
Speluppfattning <ul style="list-style-type: none"><li>• Lyft blicken och se spelet</li></ul>
Anfallsspel <ul style="list-style-type: none"><li>• Spela bollen framåt</li><li>• Skjut när det finns möjlighet.</li></ul>
Försvvarsspel <ul style="list-style-type: none"><li>• Skydda målet</li><li>• Ta tillbaka bollen</li></ul>
Fysik/Träningslära <ul style="list-style-type: none"><li>• Rörelseglädje</li></ul>
Målvakt – Teknik <ul style="list-style-type: none"><li>• Fånga bollen</li><li>• Rulla ut bollen</li></ul>
Målvakt – Spelmoment <ul style="list-style-type: none"><li>• Inga</li></ul>
Spelform <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 manna (exempelvis 2-2, 1-2-1)</li></ul>
Lagspel <ul style="list-style-type: none"><li>• Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvvarsspelet.</li></ul>



## 2. Lära för att träna (10-12 år)

### Träningsformer

- Smålagsspel, 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, ibland med jokrar
- Färdighetsträning

### Teknik

- Mottagning - Insida/utsida
- Passning – på marken, längre avstånd, högre kvalitet.
- Skott - Insida/Vrist
- Finta
- Dribbla
- Medtagning
- Vändning
- Inkast
- Nick/Grund

### Speluppfattning

- Lyft blicken och se spelet

### Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- 2 mot 1/Väggspel
- 2 mot 1/Överlämning
- Passningsspel/trianglar
- Skapa ytor
- Spelbredd
- Speldjup

### Försvvarsspel

- Försvvarssida
- Markering
- Press på bollhållaren

### Fysik/Träningslära

- Koordination
- Löpteknik
- Styrketräning med kroppsvikt, core och ben
- Rörlighet

#### Målvakt – Teknik

- Fallteknik
- Sidledsförflyttning, fotarbete
- Upphoppsteknik

#### Målvakt – Spelmoment

- Tillbakaspel
- Igångsättande av spel
- Agerande vid skott

#### Spelform

- 7 manna (exempelvis 2-3-1, 3-3 eller 3-2-1)
- 9 manna (4-1-3, 3-2-3, 3-3-2)

#### Lagspel

- Alla spelare deltar i anfalls- och försvarsspelet utifrån sin position
- Skapa spelbredd och speldjup
- Numerära överlägen
- Uppflyttning i anfallsspel

### 3. Träna för att lära (13-15 år)

#### Träningsformer

- Smålagsspel, ibland med jokrar
- Färdighetsträning
- Spelmoment
- Genomgång av taktik och spelidéer

#### Teknik

- Passning – i luften vrist/chip
- Skott – hel- och halvvolley
- Finta
- Dribbla
- Bryta/Tackla
- Nick med upphopp

#### Speluppfattning

- Orientering
- Spelets skeenden
- Första tankens regler
- Se till att ha alternativ innan man får bollen

#### Anfallsspel

- Spelvändning
- Speluppbyggnad
- Offensiv omställning
- Passningsspel – rättvänd/felvänd
- Avslutningar – skott/friläge
- U- och V-löpningar
- Inlägg
- Fasta situationer

### Försvarsspel

- Defensiv omställning
- Krympa spelytor
- Bollorienterat försvarsspel
- Press med understöd
- Kommunicera med medspelare
- Känna till farliga ytor
- Markeringsförsvar man-man

### Fysik/Träningslära

- Kost
- Återhämtning
- Snabbhet
- Riktningförändringar
- Styrketräning
- Knäkontroll
- Uthållighet

### Målvakt – Teknik

- Positionsspel
- Utspark
- Boxning

### Målvakt – Spelmoment

- Friläge
- Frispark
- Kommunicera med utespelare både i anfallsspel och försvarsspel
- Delta i spelet med fötterna

### Spelform

- 7 manna (exempelvis 2-3-1, 3-3 eller 3-2-1)
- 9 manna (exempelvis 4-1-3, 3-2-3, 3-3-2)
- 11 manna (exempelvis 4-4-2, 4-3-3, 4-2:3-1, 3-4-3)

### Lagspel

- Förberedelser inför match och träning
- Bollen ska alltid vara i rörelse
- Alltid minst två passningsalternativ
- Skapa numerära överlägen

## 4. Träna för att prestera (16-19år)

### Träningsformer

- Smålagsspel, ibland med jokrar
- Färdighetsträning
- Spelmoment
- Rena fysträningar styrka/snabbhet/uthållighet
- Positions anpassade träningar

### Teknik

- Passning
- Skott
- Finta
- Dribbla
- Motlägg

### Anfallsspel

- Passningsspel – få tillslag
- Långa uppspel
- Övertalighet
- Kollektivt anfallsspel – uppflyttning
- Snabba offensiva omställningar – kontrung
- Snabba avslut
- Fasta situationer

### Försvvarsspel

- Kollektivt försvvarsspel – centrering/överflyttning, retirering
- Markeringsförsvvar – zonmarkering
- Positionsförsvvar
- Defensiv omställning
- Samarbete med målvakt
- Fasta situationer

### Fysik/Träningslära

- Tester
- Rehabilitering
- Anaerob träning (mjölksyreträning)
- Explosiv styrka
- Information om alkohols påverkan

#### Målvakt – Teknik

- Inspark

#### Målvakt – Spelmoment

- Samarbete med utespelare
- Straff

#### Spelform

- 11 manna (exempelvis 4-4-2, 4-3-3, 4-1:2-3, 4-2:3-1, 3-4-3)

#### Lagspel

- Rutiner och mer avancerade matchgenomgångar
- Renodlade positioner

# Appendix

## Miljöanpassning inom en träningsgrupp

Hela laget tränar tillsammans, ingen fast uppdelning finns. Vid vissa övningar delar man upp gruppen så att spelaren tränar i en miljö där de har bäst förutsättning att känna att de lyckas och därmed utvecklas. Är man tillräckligt många tränare kan man ha stationer med olika övningar som grupperna växlar mellan. Alla grupper kör samma övningar men med olika svårighetsgrad.

### Exempel på en miljöanpassad träning

- Uppvärmning/teknikdel med boll. Samma övning/moment för alla.
- Anfallsspel, utmana 1 mot 1 offensivt med avslut
  - Miljöanpassning i två grupper. Börja med en passiv försvarare för båda grupperna för att sedan öka svårighetsgraden med att försvararen blir mer och mer aktiv. Stegringen sker olika fort och olika långt i de olika grupperna.
- Passningsspel, smålagsspel 4 mot 4 utan mål.
  - Miljöanpassning
    - Lägg till 2 jokrar som alltid är med de som har bollen (minskad svårighetsgrad)
    - Begränsa antalet tillslag (ökad svårighetsgrad)
    - Öka/minska spelytan (ökad/minskad svårighetsgrad)

### Anmäl laget i två olika matchmiljöer

- Ingen spelare har en fast matchmiljö.
- **Matcher utvecklar alla spelare. Anpassa antalet matcher för individen utifrån dess fysiska och psykiska status.**

# Spelytor

**Utgångsyta** är ytan mellan egen mållinje och motståndarens Forwards

**Spelyta 1** är ytan mellan motståndarens Forwards och Mittfält

**Spelyta 2** är ytan mellan motståndarens Mittfält och Backlinje

**Spelyta 3** är ytan mellan motståndarens Backlinje och Målvakt





# Fotbollstermer

## Anfallsspel

<b>Spelavstånd</b>	Avståndet mellan spelarna och bollen.
<b>Spelbredd</b>	Spelarnas förmåga att utnyttja planens bredd.
<b>Speldjup</b>	Bollhållaren har medspelare både framför och bakom sig.
<b>Ej Spelbar</b>	En spelare som befinner sig bakom den motståndare som angriper bollhållaren.
<b>Tillbakaspel</b>	Bollhållaren passar bakåt för att behålla bollen inom laget.
<b>Uppspel</b>	Spela bollen från egen planhalva, till motståndarens planhalva där ha bollen under kontroll.
<b>Dribbla</b>	Bollhållaren försöker passera försvaren med bollen under kontroll.
<b>Finta</b>	Bollhållaren försöker få försvaren tro han gör en sak med gör sedan något helt annat.
<b>Utmana</b>	Bollhållaren försöker skapa en 1 mot 1 situation genom att driva bollen mot en motståndare.
<b>Vända Spelet</b>	Att i anfallsspelet flytta över bollen från ett område till ett annat område, oftast från kant till kant.
<b>Crossboll</b>	Lång passning från den ena sidan av planen till den andra.

## Försvorsspel

<b>Försvarsida</b>	Spelaren placerar sig mellan bollen och det egna målet.
<b>Markering</b>	Spelaren befinner sig så nära sin motspelare att han kan bryta en passning innan motspelaren hinner ta emot den.
<b>Täcka</b>	Bevaka ytor som är attraktiva för motståndare
<b>Press</b>	Bollhållaren angrips av närmaste försvarare och får därigenom svårt att spela bollen framåt.
<b>Understöd</b>	Ge stöd åt en spelare som pressar. Avståndet mellan den som ger understöd och den som pressar ska vara så långt att man kan ingripa om den spelare som pressar blir överspelad.
<b>Fördröja</b>	Vid ett numerärt underläge kan man fördröj motståndarnas anfall tills övriga medspelare hunnit hem på försvarssida.
<b>Bollorienterat försvarsspel</b>	Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.
<b>Farliga ytor</b>	De farligaste ytor är från vilka motståndarna kan göra mål d.v.s. mitt framför mål. Men även i andra situationer där motståndaren inte kan göra mål finns det mer eller mindre farliga ytor. Exempel på sådana ytor är spelyta 3 bakom egen backlinje eller spelyta 2 mellan mittfält och backlinje. Spelyta 3 är farlig för att därifrån kan du få fritt för skott mot mål eller inlägg. Spelyta 2 är farlig för där kan du spela in bollen i spelyta 3.

**Direkt  
återerövring**

Laget försöker snabbt vinna tillbaka bollen genom hård press på bollhållaren samt överflyttning mot denna.

**Indirekt  
återerövring**

Laget prioriterar att komma på försvarssida, fördröja bollhållaren samt täcka farliga ytor för att i ett senare moment när laget är samlat vinna tillbaka bollen.

# Fotbollens tecken

