

Mittback (Libero)

Lyft upp laget när bollen lyfts upp i banan, lyft upp så långt det bara går (gärna till mittlinjen), ta sena djup, ung 5-10m

Skjer ett anfall på kanten skall mittbacken ge understöd till backen, Liberon skall ligga nedanför mittbacken och ha närmaste väg till mittbackens markering (mittbacken skall lämna sin markering). Backen på motsatt sida av där anfallet sker skall gå in till mitten av spelplan för att täcka upp ytan. Yttermittfältaren på motsatt sida av där anfallet sker skall gå ner och ta backens position men ligga lite längre in mot mittfältet. En av innermittfältarna skall falla ner och ligga i linje ovanför Liberon, den andra innermittfältaren skall täcka upp innermittfältet som blir ganska tomt på spelare ifall bollen hamnar där.

Skjer ett anfall centralt skall mittbacken alltid gå på bollen (även om både mittbacken och Liberon har markering). Liberon skall se till att vara den som har kortaste vägen till det egna målet om en motståndare skulle komma loss och driva mot målet. Om så sker skall Liberon inte gå på motståndaren för fullt, utan se till att ligga så nära att hon måste sakta ner sin fart mot målet. Detta görs bäst om man ligger ung 2-4m från anfallaren och hela tiden är på hugget att ta bollen från henne om hon petar den för långt fram, samtidigt som man ligger i direkt linje mellan målet och anfallarens boll så att hon inte kan skjuta.

Se upp med anfallare som löper längs med våran backlinje. Se till att mittbacken och Liberon har koll på de spelare som rör sej i sidled genom att lämna över en markering till mittbacken så att ni aldrig markerar 2 st anfallare. Kommer det ytterligare en anfallare så skall backen eller innermittfältaren hjälpa till, oftast är det deras markering som kommer i anfallet och då skall dom självklart följa sin spelare.

Vid höjdbollar mot mittback och Libero skall alltid mittbacken gå på bollen, här kan nog Emma och Ida växla då Emma är den starkaste på huvudet. Det innebär att nu måste nog Ida temporärt ta Libero-platsen tills bollen har hamnat längre upp i banan, sedan byter ni tillbaka sabbt.

Vinner en anfallare bollen framför mittbacken och Liberon så är det mittbackens skyldighet att inte släppa denna bollförande anfallaren utan hon skall ligga i ryggen hela tiden SÅ ATT HON INTE KAN VÄNDA UPP och spela bollen framåt. Mittbacken och Liberon får inte falla ner samtidigt, mittbacken måste ligga i ryggen på anfallaren så att hon inte kan vända upp.

Är det trångt och vi ligger under mycket trycke genom att motståndarna hela tiden matar bollar mot våran backlinje så är det läge för att slå upp bollen så långt det går och sedan lyfta upp laget så att vi kan vinna 2:a-bollen, detta är ett måste att lyfta upp annars kommer motståndarna att vinna 2:a-bollen och kan anfalla igen.

Att lyfta upp backlinjen handlar om att få alla backar att se på Liberon vad den gör. Lyfter inte de andra backarna så upphäver dom delvis offside och kommer att missa 2:a-bollen. Efter flera lyftningar i backlinjen så lär sej de andra backarna att se var Liberon är, är inte de andra backarna uppmäksamma på detta så bör man byta ut dom.

Fungerar inte dessa ovan nämnda riktlinjer så kommer vi att ha ett stort glapp mellan anfall och backlinje som leder till att motståndarna får utrymme att spela sitt spel på. Våra innermittfältare kommer att ta slut genom att dom får springa väldigt mycket upp och ner. Vi får väldigt långt avstånd till vårat anfall och kommer då att bli tillbakapressade hela tiden.

Tänk på: Se alltid till att ligga på rätt sida om er motståndare (mellan motståndaren och målet).Ligg hela tiden i ryggen på motståndaren (ha fysisk kontakt med henne, max en armlängd). Är motståndaren extra snabb, ligg då några extra meter längre ner i försvarsställning (närmare det egna målet) när det inte direkt finns något hot att din markering kan få ett kortpass, skulle hon få en lång passning, ja då hinner ni ju fram till henne när hon tar emot bollen eftersom bollen färdas i luften under flera sekunder.