



”Varje minut på planen bör betraktas som en möjlighet att utvecklas som spelare”

Fotbollstermer

Anfallsspel – när det egna laget har bollen

Grundförutsättningar i anfallsspel. De fyra S.en.

- **Spelbarhet** – spelbar blir man genom att agera så att bollhållare får passningsalternativ.
- **Spelavstånd** – spelavstånd är avståndet mellan bollhållare och medspelare.
- **Spelbredd** – med bra spelbredd utnyttjar man planens bredd.
- **Speldjup** – med bra speldjup utnyttjar man planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren.

Anfallstermer

- **Andravåg** – utgörs av de spelare som har sina positioner bakom de främre anfallsspelarna och som tar djup vid ett avslutningsförsök, ofta vid inlägg och hörnor.
- **Avledande löpning** (V-löpning) – är när en spelare först löper åt ett håll och sedan ändrar riktning för att bli spelbar.
- **Avslut** – är när ett anfall avslutas med ett försök att göra mål.
- **Blind sida** – är när anfallsspelarna befinner sig på icke bollsida om försvarsspelarna.
- **Brytpassning** – är att i samband med en brytning snabbt försöka nå en medspelare med en passning och på så sätt utnyttja omställning från försvar till anfall på ett effektivt sätt.



- **Båglöpning**- kan ha flera syften. Att försöka undvika offside genom att ”tima” sin löpning in bakom motståndarnas backlinje. Att löpa i en båge för att komma rättvänd och med fart till bollen vid avslutssituationer. Att möta en passning så att man blir halvt rättvänd.
- **Crossboll** – är en lång passning från den ena långsidan till den andra.
- **Djupledslöpning/diagonallöpning** – är en löpning i planens längdriktning med avsikt att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare.
- **Driva** – är att med bollen under kontroll förflytta sig över en fri spelyta.
- **Dribbla** – är att med bollen under kontroll ta sig förbi en motståndare.
- **Finta** – är att få motståndaren att tro att man ska göra en sak och istället göra något annat.
- **Inlägg** – är en passning från kanten (långsidan) mot motståndarens mål. Spelas passningen innan spelaren kommer i höjd med straffområdet är inlägget tidigt och om den spelas närmare kortlinjen är inlägget sent.
- **Kontring** – är en snabb, offensiv omställning.
- **Motrörelser** – är när en eller flera spelare byter plats i djupled för att försöka utnyttja den yta som kan skapas om motståndaren följer med spelaren som löper mot det egna målet.
- **Passningsskugga** – är de områden bakom motståndaren, till vilka bollhållare inte kan passa. Avser i första hand en passning efter marken, men även dit det kan vara svårt/omöjligt att nå med en passning i luften.
- **Skapa yta** – är att förflytta sig med eller utan boll för att ge spelutrymme för sig själv eller för sina medspelare. Motrörelser kan vara ett sätt att skapa yta.
- **”Spel på markerad spelare”** – är när bollhållare passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motståndare.
- **Spelvändning** – är att flytta spelet från en del av planen (ofta ena långsidan) med en eller flera passningar, för att få bättre spelutrymme på en annan del av planen.



- **Spelytor** – är ytor som finns bakom motståndarnas lagdelar då det egna laget har bollen dvs. spelar anfallsspel. Spelytorna kan användas som begrepp för att skapa en struktur åt anfallsspelet. Att nå en medspelare i de olika spelytorna kan ses som ”etappmål” i anfallsspelet.
- **Tillbakaspel** – är en passning bakåt i planen, med avsikt att hitta bättre passningsalternativ framåt i ett senare skede.
- **Täcka** – är att skydda bollen från motståndaren.
- **Understöd i anfallsspel** – är när en medspelare gör sig spelbar bakom bollhållare/ger speldjup bakåt, så att bollhållare kan göra tillbakaspel.
- **Uppflyttning i anfallsspel** – är när hela laget flyttar upp i takt med att laget når nya spelytor, efter t.ex. ett långt uppspel bör en snabb uppflyttning ske.
- **Uppspel** – är att med en eller flera passningar spela bollen från utgångsytan till medspelare i någon av spelytorna ett, två eller tre. Ett kort uppspel är passningar till medspelare i spelyta ett, ett långt uppspel är en passning till en medspelare i spelyta två eller tre.
- **Utmana** – är när bollhållaren avsiktligt driver mot (söker upp) en motståndare för att dribbla eller skapa problem för denne.
- **Väggspele** – är när bollhållare använder sig av en medspelare framför sig som vägg för att passera en motspelare.
- **Överlappning** – är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en position bakom bollhållare löper upp utanför denne som ett passningsalternativ i anfallsriktningen.
- **Innerlapp** – är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en position bakom bollhållare löper upp innanför denna som ett passningsalternativ i anfallsriktningen.
- **Överlämning** – är när bollhållare lämnar över (släpper) bollen till en mötande medspelare för att åstadkomma en för motståndarna överraskande riktningsförändring. En överlämning kan ske både i sidled och i djupled.



Försvårsspel – när motståndarna har bollen

Grundförutsättningar i försvårsspel

- **Markering** – i begreppet markering förekommer två varianter, som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar:
 1. Närmarkering – är att befinna sig så nära en motståndare att man kan bryta en passning eller vinna bollen.
 2. Avståndsmarkering – är att befinna sig på, och prioritera, försvarssida om sin motståndare; men inte så nära att man utsätter sig för risken att själv bli passerad av en eventuell passning till den som markeras. Därmed fyller spelaren både en täckande och markerande funktion.
- **Press** – när en spelare i det försvarande laget attackerar (pressar) motståndarens bollhållare. Avsikten kan vara att erövra bollen eller förhindra bollhållaren att driva eller passa framåt. Det kan också vara en avsikt att fördröja motståndarens anfall för att det egna lagets medspelare skall hinna komma på försvarssida. Ytterligare en avsikt kan vara att försöka styra spelet i en för det egna laget gynnsam riktning.
- **Täckning** – är en gardering i försvårsspelet som innebär att bevaka sådana ytor som är attraktiva för motståndarna. Spelare som täcker bör vara beredda att bryta, ta över markering, inleda press eller ”stänga” en yta som annars skulle vara möjlig att utnyttja för motståndaren.
- **Understöd** – är när en försvårsspelare hjälper den medspelare som pressar motståndarens bollhållare. Om den som pressar blir överspelad, ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att kunna bryta.

Försvårstermer

- **Bryta** – är att ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling eller utan kroppskontakt då man tar bollen innan den nått motståndaren eller när denne inte har kontroll på bollen.
- **Centrering** – är när närmaste spelare pressar och övriga flyttar in mot mitten, med samma syfte som vid överflyttning. Centrering genomförs när motståndarna anfäller centralt.



Djup – är att placera sig så att man ger täckning eller understöd åt pressande spelare eller markerande spelare för att kunna ingripa om bollen spelas förbi denne. Djup kan också vara nödvändig vid dålig press på bollhållare och kan skapas såväl av enskilda spelare som hela lagdelar.

- **Fördröja** – är när en försvarsspelare, som utmanas av bollhållare, följer med i förflyttning på försvarssida, utan att i första hand försöka erövra bollen. Syftet med ett sådant agerande är att vinna tid så att övriga medspelare ska hinna placera sig för att ge täckning.
- **Försvarssida** (eller ”rätt sida”) – är när försvarsspelare placerar sig mellan:
 1. motspelaren och det egna målet (försvarssida om motståndare)
 2. mellan motståndarlagets bollhållare och det egna målet (försvarssida om boll)
- **Högt försvarsspel** – är ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarlagets planhalva och ofta kring straffområdet. Syftet är att vinna bollen, stressa motståndarna till dåliga passningar eller att styra.
- **Lågt försvarsspel** – är när försvarande lag startar sitt försvarsspel ungefär i höjd med mittlinjen. Syftet är att inte bli bortspelad på motståndarens planhalva och att ha många spelare på egen planhalva för att där begränsa motståndarens spelytor.
- **Styra** – är att försöka få motståndarna i det försvarande laget att spela i en för det egna laget fördelaktig riktning.
- **Uppflyttning i försvarsspel** (Push up) – är när spelarna i det försvarande laget hastigt flyttar upp sina positioner i avsikt att minska spelytorna för motståndarna och eventuellt ställa motståndarnas anfallsspelare offside.
- **Återerövra boll** – att direkt sätta press på bollhållare och försöka vinna bollen efter att det egna laget tappat boll.
- **Överflyttning** – innebär att spelarna flyttar över mot den sida där bollen finns för att minska spelbara ytor och komma i numerärt överläge eller utjämna ett numerärt underläge i det område bollen befinner sig.



Allmänna fotbollstermer

- **Andraboll** – är den boll som man får efter ett första skottförsök, nickförsök etc. eller den boll som kommer efter en misslyckad brytning/passning från motståndarna, som oftast följer på en längre passning i samband med ett uppspel.
- **Anfallsspelare** – är samtliga spelare i det lag som har boll.
- **Back** – är den spelare som har sin utgångsposition långt bak i laget. Backarna i ett lag kallas även backlinjen. Libero är en spelare i backlinjen vars arbetsuppgifter i försvaret är att ge understöd åt och täckning till de spelare som har till uppgift att markera.
- **Balansspelare** – är en spelare som centralt på mittfältet agerar bakom övriga mittfältsspelare. Målet är att skapa en bra kontakt med backlinjen och balansspelaren kan på så sätt sägas balansera lagdelen.
- **Egenträning** – är när spelarna tränar extra på egen hand.
- **Fasta situationer** – är hörnspark, inkast, frispark, straffspark, avspark, inspark och nedsläpp.
- **Felvänd** – är när spelarens fotställning är vänd mot det egna målet.
- **Forward** – är den eller de spelare som har sin utgångsposition längst fram i laget. Spelar laget med tre forwards, kallas dessa även yttrar respektive center.
- **Fotbollssnabbhet** – innebär att man är snabb med boll och till boll.
- **Fotbollskondition** – avser uthållighet som erhålls vid fotbollsläk träning, dvs. att orka spela fotboll.
- **Funktionell teknik** – är teknik som fungerar i matchsituationer.
- **Individuell träning** – är träning av en eller flera spelare, utifrån spelarnas individuella behov, med möjlighet till individuell instruktion och feedback.
- **Mittfältsspelare** – är de spelare som har utgångsposition mitt i laget. Mittfältsspelarna kallas också för lagets mittfält. Består mittfältet av fler än tre spelare, kallas de i regel yttermittfältare respektive innermittfältare.



- **Omställning** – är övergången till anfalls- eller försvarsspel och kan sägas råda till dess att laget hunnit inta sina utgångspositioner.
- **Positionsanspassad träning** – är en specialiserad träning utifrån spelarens position i laget.
- **Riktningbestämt** – innebär en aktivitet i bestämd riktning mot mål eller ”mållinje”.
- **Rättvänd** – är när spelarens fotställning är vänd i anfallsriktningen.
- **Smålagsspel** – är spel i alla former utom fem, sju- eller elva-mannaspel, ner till tre mot tre och riktningbestämt mot två mål.
- **Spel** – innebär fem- och sju-mannaspel över en mindre helplan eller elvamanna på fullstor plan.
- **Spelförståelse – speluppfattning** – visar sig såväl med som utan boll i försvars- respektive anfallsspel. Spelförståelse innebär att ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar (teoretiskt). Speluppfattning är en spelares förmåga att värdera och uppfatta situationer samt att fatta kloka beslut för lagets bästa, dvs. rätt beslut under pågående spel (praktiskt).
- **Spelmoment** – är att träna på en viss detalj i spelet, t.ex. väggspel eller inlägg och avslut.
- **Spelsystem** – är lagets sätt att spela anfalls- och försvarsspel enligt utgångspositioner, spelartyper och arbetssätt.
- **Spelövning** – är spel i andra former än spel och smålagsspel med (t.ex. mot ett mål) eller utan mål.
- **Styrt spel** – är att i spelträning ange vissa särskilda förutsättningar eller begränsningar som gäller för en enskild match.
- **Taktik** – är att anpassa lagets spel till de förutsättningar som gäller för en enskild match.
- **Vändning** – är att, med eller utan boll, ändra rörelseriktningen mer än 90 grader. Om rörelsen är mindre än 90 grader kallas den riktningförändring.



Fystermer

- **Aerob träning** – är när energi skapas med tillgång på syre, vilket är en förbränningsprocess.
- **Anaerob träning** – när energi skapas utan tillgång till syre, vilket är spjälkningsprocess.
- **Balans** – är den typ av träning som stimulerar balanssinnet. Balanssinnet är det sinne som fastställer kroppens inriktning i förhållande till tyngdkraften så att en gynnsam kroppsställning kan bibehållas
- **Fotbollssnabbhet** – innebär att man är snabb med boll och till boll.
- **Fotbollskondition** – avser uthållighet som erhålls vid fotbollsläk träning, dvs. att orka spela fotboll.
- **Frekvens** – är hur många fotisättningar en spelare kan göra under en viss tid.
- **Förbränning** – är när energi skapas med tillgång av syre.
- **Glykogen** – är sammansatta kolhydrater som lagras i muskulatur.
- **Högintensivt arbete** – är arbete med hög hjärtfrekvens och mjölksyrabildning.
- **Intermittent arbete** – är oregelbundet/icke kontinuerligt arbete.
- **Koordination** – är förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och till omgivningen. Koordinationen är inte medfödd, utan måste utvecklas.
- **Lågintensivt arbete** - är arbete med låg hjärtfrekvens, upplevs av de flesta som "lätt"
- **Långsamma muskelfibrer** – är muskelfibrer som är anpassade för lågintensivt arbete
- **Löpteknik** – är den teknik som spelaren använder när denne löper.
- **Löpträning med boll** – är synonymt med fotbollskondition, vilket avser uthållighet som erhålls vid fotbollsläk träning.
- **Maximal hjärtfrekvens (MHF)** – är det högsta antal slag som individens hjärta kan slå vid maximalt arbete, genetiskt betingat, kan vara stor variation mellan individer.
- **Maxpuls** – är ett vanligt "vardagsuttryck" för maximal hjärtfrekvens.
- **Mjölksyra** – bildas i muskeln vid glukos-/glykogen spjälkning; mjölksyran verkar som "trötthetsämne" för muskeln och i stor mängd påverkar muskelarbetet negativt.



- **Rörlighet**¹ – är förmågan att röra leder, och den är specifik till en eller flera speciella leder.
- **Slagvolym** – är den mängd blod som hjärtat pumpar ut vid varje slag.
- **Smidighet** – är att kunna styra och röra sig med mjukhet och utan stelhet, men också att ha en obehindrad rörelseförmåga och kunna utnyttja hela ledens eller kroppsdelens rörelsemöjlighet
- **Snabba muskelfibrer** – är muskelfibrer som är anpassade för högintensivt arbete.
- **Snabbhetsuthållighet** – är förmågan att ta många snabba löpningar under en begränsad tid.
- **Spjälkning** – är när energi skapas utan tillgång till syre, anaerob energiprocess
- **Spänsträning** – är i stort sett synonymt med hoppstyrketräning. Desto bättre hoppstyrka desto högre kan man hoppa.
- **Stretching** – definieras som en övning där muskeln hålls i sitt ytterläge under en bestämd tid. Kallas även statisk rörlighetsträning.
- **Styrketräning** – ska ses som en långsiktig och systematisk uppbyggnad av kroppen och dess muskulatur.
- **Syreupptagningsförmåga** – är den mängd syre som kroppen tar upp och använda i förbränningsprocessen för att skapa energi.

¹ Spelare som är överrörliga bör ej träna rörlighet då skaderisken ökar.
