

## ANFALLSPRINCIPER FÖR ENSKILDA SPELARE

### Målvakterna –anfallet börjar när Du har bollen

Kom ut långt när vi anfaller  
Snabba fötter i straffområdet –ett steg framåt först  
Bra utkast på YB och YMF –utkast framför  
Lång utspark mot FW  
Sätt igång bollen – bolltempo  
Deltag i rundspelet- hjälp för tillbakaspel

### Ytterbackar Anfallsspelet

Bredd på uppspelssida  
Skapa tempo med bollen-spela upp få tillbaka  
Snabbt 1:a och 2:a tillslag  
Kvalitet i passen  
Vinkla in uppspelen i de flesta fallen  
Spela tidigt i djupled –speciellt om du vill nå ymf  
Följ med i anfallen-understöd till felvänd yttermittfältare  
Överlappa rättvänd  
Skapa tempo i "rullet" välj uppspelet snabbt  
Rulla tillbaka-spela på mötande-spela på ymf – spela upp  
På närmsta forward (på kropp – spela på yta  
bakom(svävande)- crossa(hårt)  
Sök väggspel högt upp i plan  
Slå tidiga och sena inlägg  
Fullöppningar-Snabbhet  
Spel på fri yta  
Omställning- stick när Du ser läget  
Låt deras yttermittfältare få tänka bakåt  
Du bestämmer rytmen

### Mittbackar Anfallsspelet

Djup i speluppbyggnaden understöd till ytterback-men  
Akta målvaktslinjen  
Sätt igång bollen – bolltempo i rullet-spela på rätt fot  
Snabbt 1:a och 2:a tillslag -kliv fram spela direkt(brytpass)  
Vinkla passen eller nicken när Du bryter  
Spela upp snabbt på mf eller på forward.  
Hög svävande boll bakom motståndaren är effektiv  
Gå med i anfall när du kan kliva framför-vi är tre som stannar  
Vinn boll – spela ut på kanterna  
slå djupledsbollar till YMF och FW –träna uppspel  
Snabb igångsättning  
Täcka upp för YB  
Prata i anfallsspelet-delta hela tiden med hjärnan  
Läs av våra positioner så att vi inte ligger fel om det  
Blir omställning.  
Lita på mv med tillbakaspel

## FÖRSVARSPRINCIPER FÖR ENSKILDA SPELARE

### Målvakt

Vara aktiv och prata , gör så att spelarna behåller sina positioner  
Agera libero, ta hand om spelet bakom backlinjen  
Våga komma ut lite –var aggressiv  
Hjälp med positionsspelet speciellt ytterbacken på icke bollsida-  
Prata tidigt på den långa bollen och på den höga så att vi undviker kollisionen  
Undvik sena beslut

### Ytterbackar försvarsspelet

Press (gå dit – var aggressiv och stanna inte två meter ifrån)  
Löp medan bollen rullar  
Läs spelet och våga kliva framför  
Understöd till yttermittfältaren  
Stå upp i linjen  
Du ansvarar för ytan bakom närmsta mittback när bollen är på andra sidan.  
Räkna med att du får klara dig själv ibland-styr utåt  
Centrera när vi närmar oss eget straffområde-bollen får inte gå mellan dig och mittbacken(instick)  
Kom in och täck bakom duellen om mittback går fram-tre i linje.  
Spärra ut (om de spelar mycket på spelvändning)  
Sida till (styr) och böj i knäna-gå mot bollen och håll balansen framåt –inte på hälar  
Flytta i sidled (hitta linje)  
  
Håll positioner på sista 3:e  
Omställning (rätt sida)-läs och delta i spelet hela tiden.  
Prata och styr i försvarsspelet-speciellt om du har överblick  
Fall (få samarbete med mv)

### Mittbackar försvarsspelet

Press (gå dit – var aggressiva)prata – en stannar en går  
Löp medan bollen rullar (gå dit)-kliv fram  
Sida till (styr)  
Stå upp och spela  
Understöd till yb ibland men principen är att vi håller båda mittbackarna centralt  
Smäll på -tryck till i närkamperna –stäng löpningar  
Håll ihop backlinjen –centrera  
Prata tidigt med mv på den långa bollen bakom så att vi undviker kollisionen-St å upp i linjen  
Flytta i sidled (hitta linje)  
Styr förflyttningarna sig i djupled  
Lyft linjen snabbt när vi spelat upp- vi bestämmer tempot  
Täck upp för den YB som följer med framåt  
Stanna centralt vid eget straffområde ( ta hand om våra zoner kring målområdet)  
Trycka upp laget och göra laget kort igen  
Omställning (rätt sida)  
Fall och hitta linjen på tre  
När det långa uppspelet kommer-  
Styr och korrigerar mittfältets positioner

