



Länslagsträning 1-F04

Försvvarsspel

1. Positionsförsvvar
2. Överflyttning
3. Centrering
4. Press på bollhållare med understöd
5. Retirera



Länslagsträning 1-F04

Anfallsspel

1. Spelbredd
2. Speldjup
3. Spelbarhet
4. Spelavstånd
5. Possession (äga boll i laget)



Länslagsträning 1-F04

Positioner i spelsystem 1-4-4-2

Vilken roll i spelet har jag?

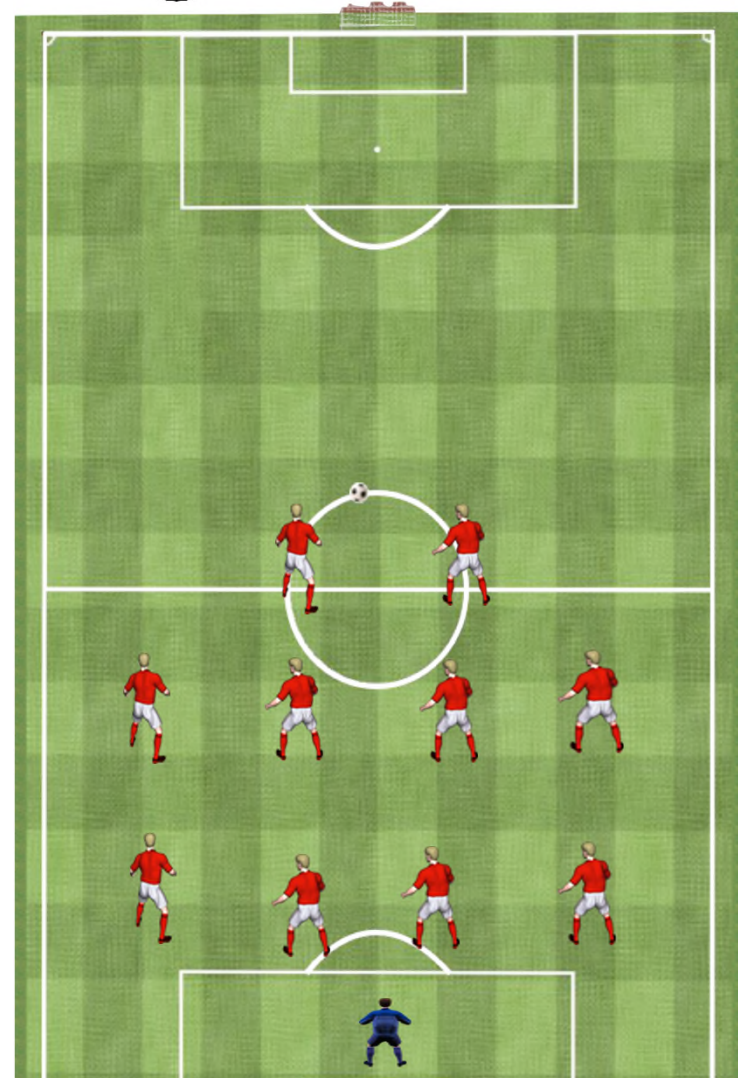
- Målvakt
- Back
- Mittfältare
- Forward



Länslagsträning 1-F04

Positioner i 1-4-4-2

1. I **försvarsspelet** har alla spelare en uppgift i sin position
2. I **anfallsspelet** har alla spelare en uppgift i sin position





Länslagsträning 1-F04

Positioner i 1-4-4-2

1. I **försvarsspelet** har alla spelare en uppgift i sin position, krymp ytor för motståndare

Ledord: **Kom snabbt i position**

Positionsförsvaret = press, täckning, centrering, överflyttning, uppflyttning, reterering

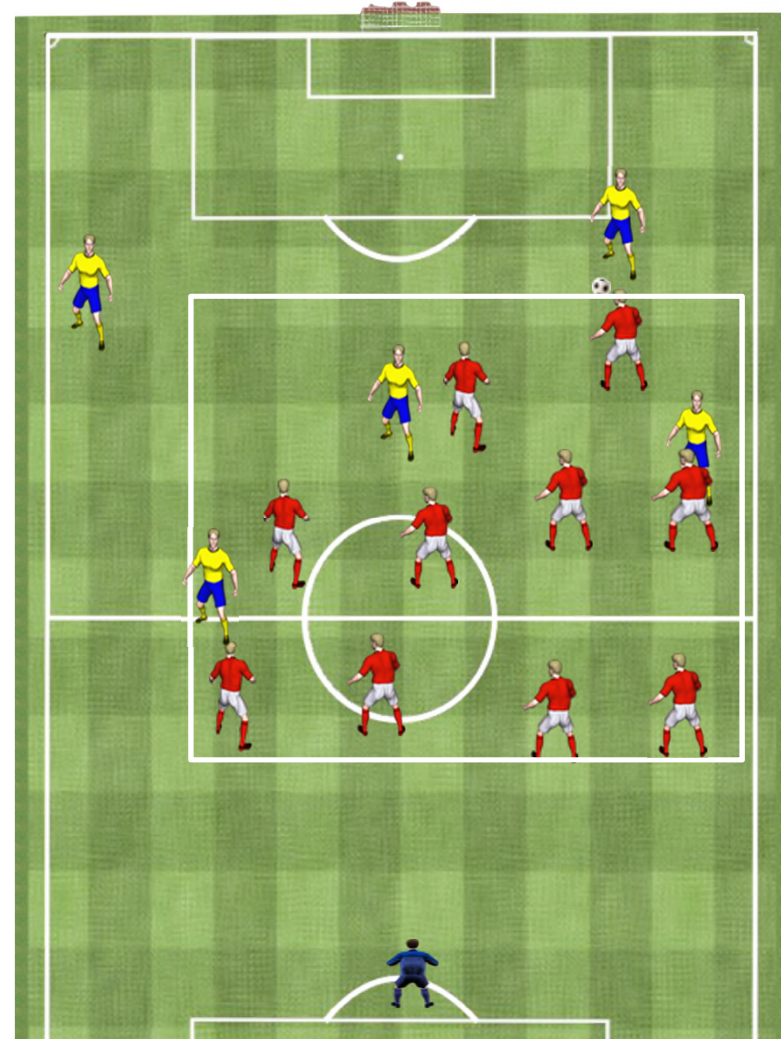
Spelare tittar inte i första hand på motståndarna

Titta på bollen och medspelarna – det avgör var du ska vara och vilken grundförutsättning du ska uppfylla

Håll ihop lagdelarna och lagom avstånd mellan lagdelarna

Spelare närmast motståndarens bollhållare pressar. Övriga spelare ger understöd och täcker ytor

Målvakt spelar långt ut för att täcka yta och ta långbollar.

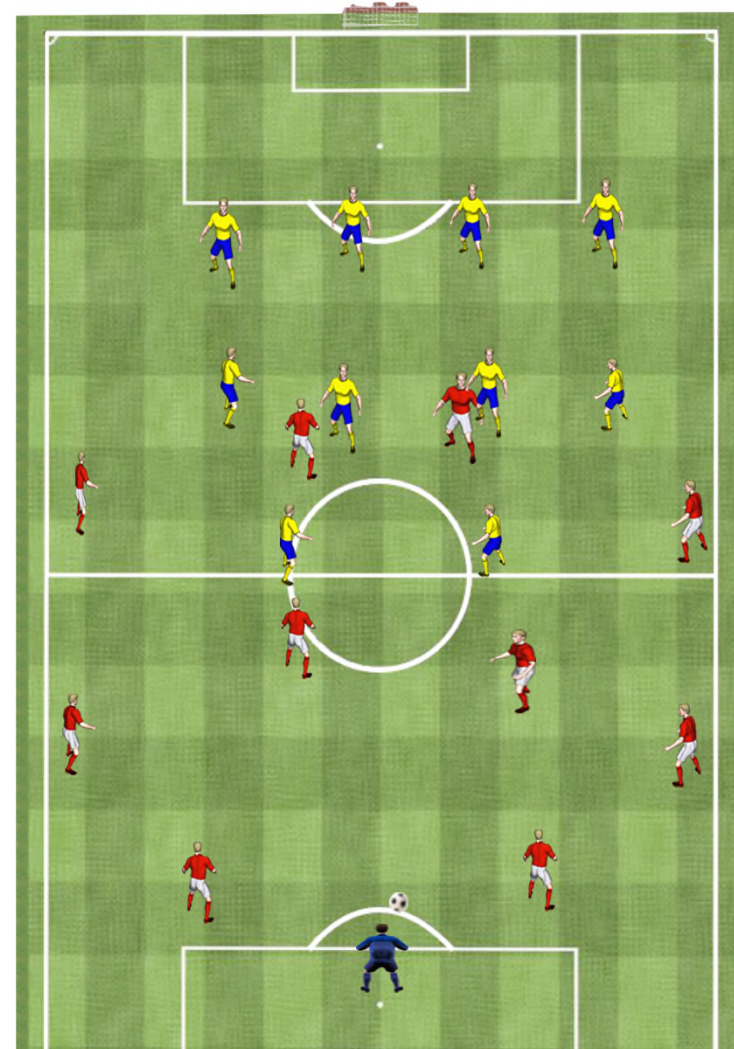


Länslagsträning 1-F04



Positioner i
speluppbyggnad

Anfall





Länslagsträning 1-F04

Positioner i 1-4-4-2

2. I **anfallsspelet** har alla spelare en uppgift i sin position, skapa målschans

Ledord: **Äga boll (Possession) och göra mål**

Positionsbetsämt anfall = spelbredd, spelbarhet, spelavstånd och speldjup.

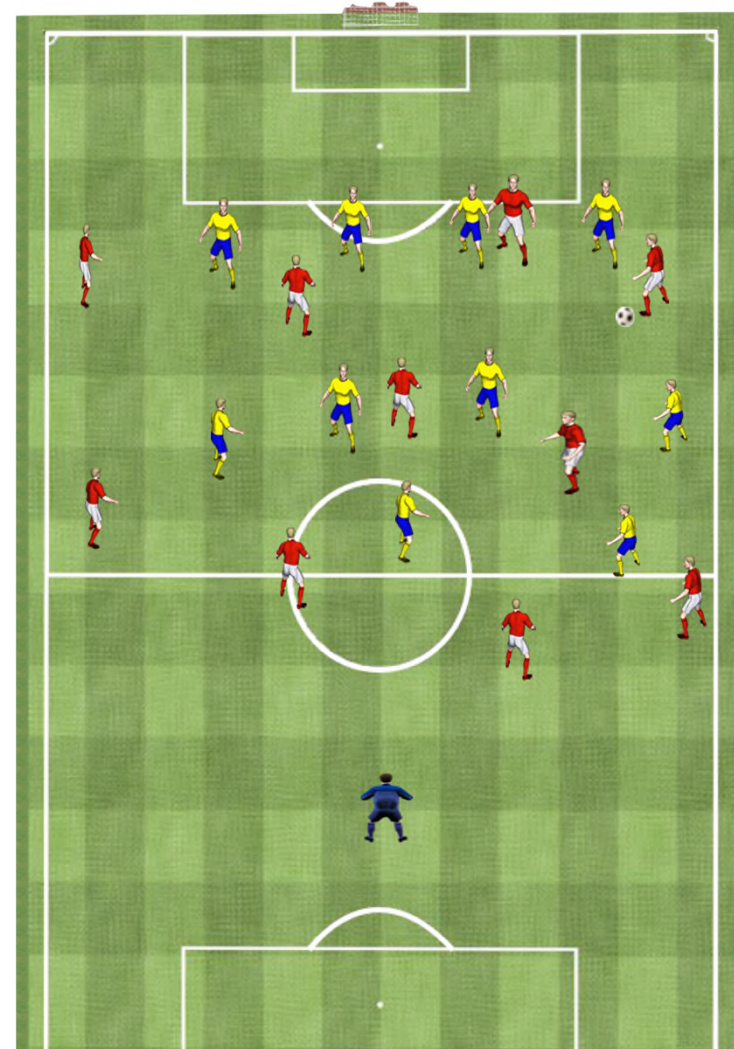
Det ska finnas spelare att spela till framåt, bakåt och i sidled.

Ytterspelarna håller bredd för att skapa ytor och att vara spelbara.

Backar tar djup för att skapa ytor och att vara spelbara.

Forwards är spelbara felvända och beredda att löpa ut på yta för att skapa målchanser.

Målvakt ska användas som en back i uppspel, spelar långt ut.

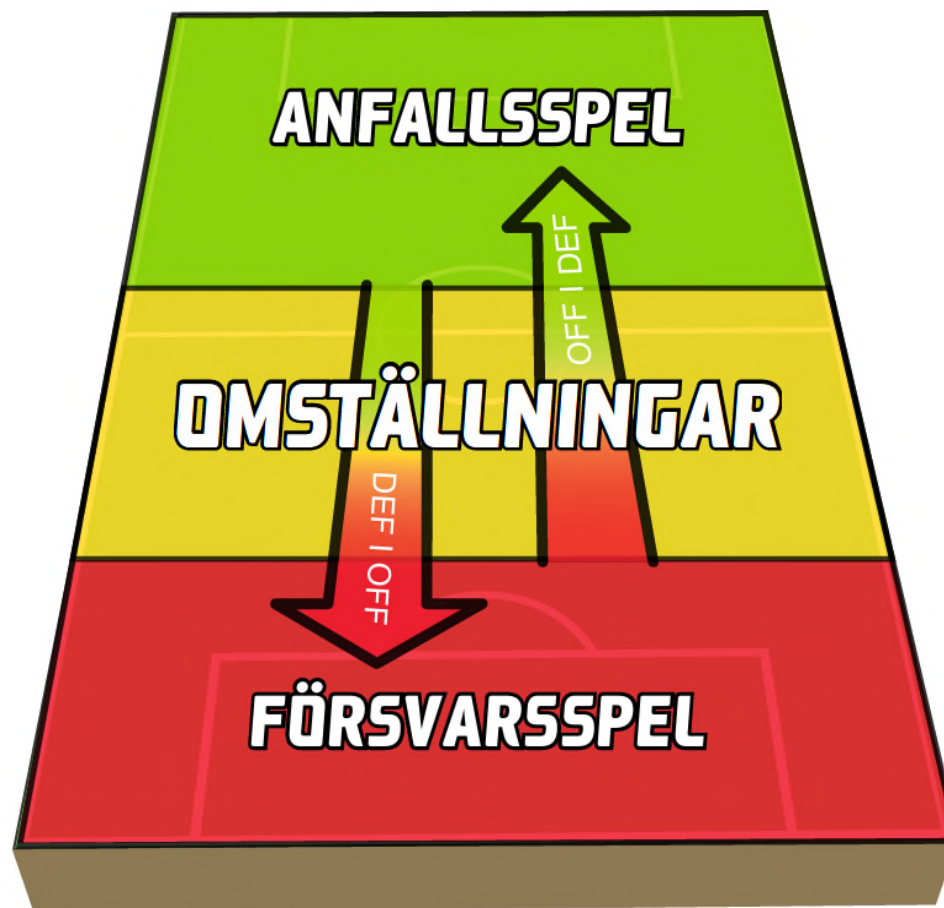




Länslagsträning 1-F04

Omställning

1. Från försvar till anfall
2. Från anfall till försvar





Länslagsträning 1-F04

Omställning

1. Från försvar till anfall

Ledord: **Äga boll (Possession)**

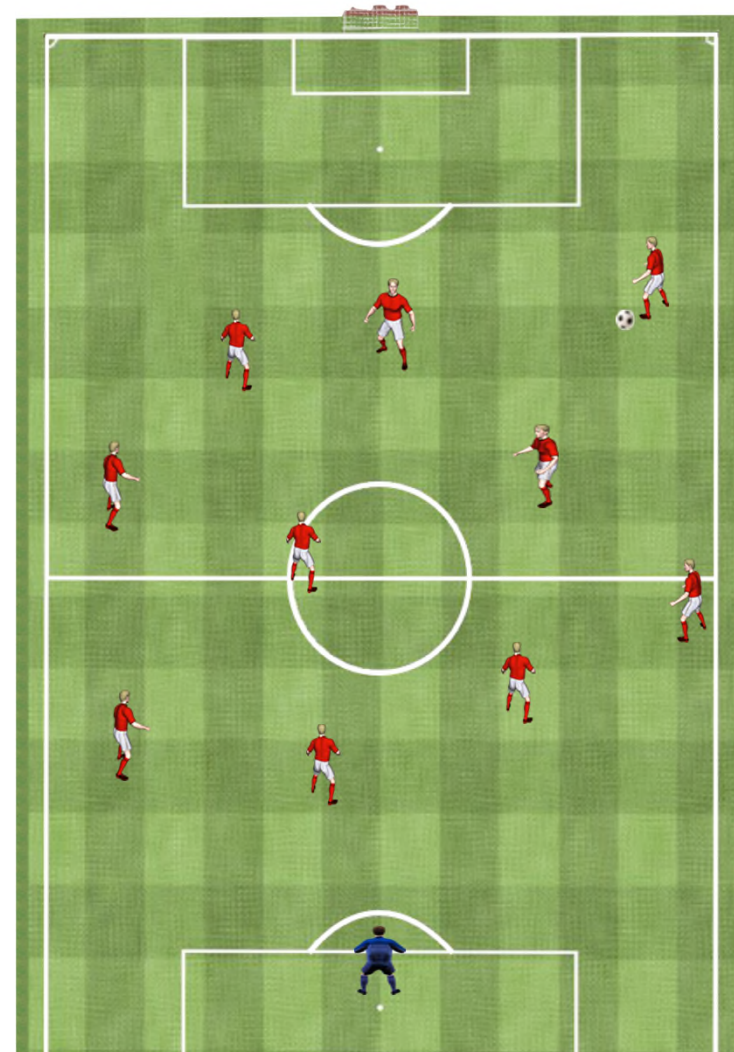
Spelbredd, spelbarhet, spelavstånd och speldjup.

Det finns spelare att spela till framåt, bakåt och i sidled.

Ytterspelarna håller bredd.

Backar och forwards skapar djup.

Målvakt ska användas som en back i uppspel.





Länslagsträning 1-F04

Omställning

2. Från anfall till försvar

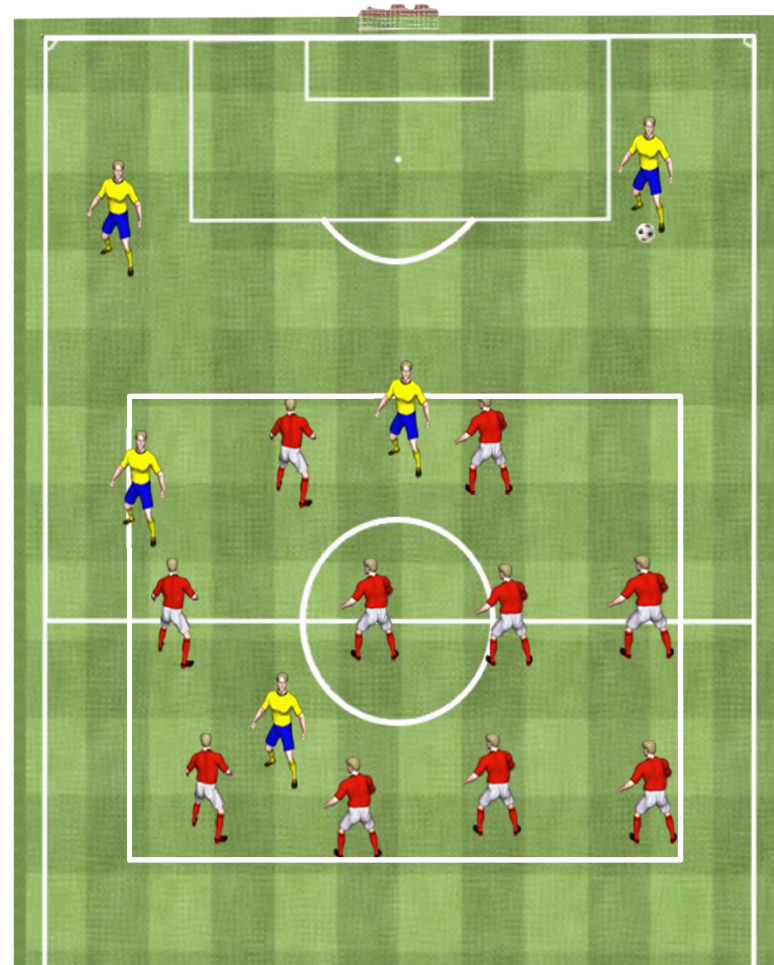
Ledord: **Snabbt**

Positionsförsvär

Spelare tittar inte på motståndarna

Titta på bollen och medspelarna – det avgör var du ska vara och vilken grundförutsättning du ska uppfylla

Håll ihop lagdelarna och lagom avstånd mellan lagdelarna





Länslagsträning 1-F04

Fotbollsspelarens egenskaper





Länslagsträning 1-F04

