

1. Tränarens Roll

Tränarens roll är mångsidig och krävande. Du är inte bara en instruktör och ansvarig för träningar och matcher, utan Din roll är mycket större än så.

Du är en ledare med ansvaret för att tillsammans med Dina spelare skapa en POSITIV STÄMNING där ALLA deltagare känner sig välkomna och viktiga.

Du ska vara POSITIV och UPPMUNTRANDE och alltid vara ett gott föredöme. Ditt engagemang och Din entusiasm stimulerar din omgivning och spelarna känner sig TRYGGA när de deltar i fotbollsträningen.

Tala på ett sätt så att alla förstår Dig, och tänk på att det Du gör är minst lika viktigt som det Du säger.

Varje TRÄNINGSPASS ska planeras av TRÄNAREN så att tiden utnyttjas effektivt.

Som TRÄNARE: Använd den ledarpärm som finns till din hjälp för att använda lämpliga övningar, så att träningen blir meningsfull både för dig och övriga deltagare.

Att komma väl förberedd är ytterst viktigt. Det skapar ett bra arbetsklimat och god ordning som spelarna mår bra av. Spelarna får dessutom respekt hos Dig som tränare och blir motiverad att göra sitt bästa i alla lägen.

Inför varje träningspass bör man tänka på:

- Målsättningen med passet, vad är temat? Vad är viktigast med dagens träning?
- Hur många spelare kan tänkas komma?
- Hur stora ytor har vi att träna på?
- Hur organiseras passet på bästa sätt?
- Ska alla jobba med samma övning eller ska gruppen delas? Individuell?

Tränarens uppgift är att:

Observera

Organisera

Instruera

- Samla spelarna på en bestämd plats då träningen börjar. Det ska vara lugnt och koncentrerat när träningen börjar. Informera spelarna om vad ni skall jobba med under passet.
- Utryck dig enkelt och tydligt. Kom igång snabbt, men ge spelarna chansen att komma till tals om de har något att säga.
- Använd ett riktigt "fotbollsspråk". Det ingår i spelarens utbildning att lära sig fotbolls terminologi.

- Presentera övningarna genom att **visa**. Det är lättare att SE och förstå, än att bara lyssna.
- Låt spelarna pröva övningen innan Du går in och instruerar eller korrigerar. Det är lättare att få igång övningen på det sättet.
- När Du bryter en övning eller går igenom den efteråt, tänk igenom vad Du bör ta upp. Prata inte för mycket.
- GE MYCKET BERÖM! Visa att Du bryr dig om! Det är viktigt att DU som tränare/instruktör nämner varje spelare vid namn under träningspass/samlingar.
- Visa tålamod, och om övningen inte fungerar beror det kanske på att den är för svår.
- **Reflektera alltid över om Du verkligen når dina målsättningar med träningen, och var noga med att föra en dialog med spelarna.**
 - **Vad tycker spelarna?**
 - **Hur upplever de träningen?**
 - **Kan vi jobba annorlunda?**

3. Träningsplanering

Säsongspanering

En säsongspanering är en bra grund för såväl dig som tränare/ledare som för dina spelare och deras familjer. Dels bör du göra en grov träningsplanering för säsongen med innehåll i relation till ålder och spelarnas utbildningsnivå, dels bör du för spelare och föräldrar kunna presentera aktiviteter, träningar, seriematcher och cuper samt tidpunkter för dessa och ta hänsyn till skollov och storhelger. Det här underlättar både för dig och dina spelare i form av att de kan planera semestrar och resor och du kan få återbud i god tid.

Period/Veckoplanering

Med säsongspaneringen som underlag bestämmer du sedan innehållet i träningspassen, moment och övningar. Använd gärna teman under 3-5 veckors perioder. Tema innebär att övningar och moment hör ihop och att det sedan fokuseras på temat under matcherna i perioden.

Planering och samarbete

Det är en fördel om du som tränare har några gemensamma planeringsmöten med dina tränarkollegor i laget under säsongen och då kommer överens om träningsarnas innehåll och upplägg i kommande period. Det går naturligtvis att bestämma innehåll 10 minuter före träningens början men det blir då inte samma långsiktigt genomtänkta upplägg och kontinuitet.

4. Stationssystem

Denna modell är ett bra hjälpmedel och rekommenderas speciellt till 5- och 7-mannalagen. Dela upp planen/ytan i 3 delar/zoner och dela upp träningsgruppen i tre grupper med olika färg på västar och en ledare/zon. Ledaren stannar hela tiden kvar i sin zon medan spelare flyttar runt mellan zonerna och är ca 1/3 av träningstiden i varje zon.

5. Stadier i spelarutbildningen

Under respektive avsnitt i planen finns förslag på moment och övningar som är lämpliga för olika åldersgrupper. Moment och övningar hänger i huvudsak ihop med innehållet i SvFF:s tränarutbildnings olika steg som i sig är anpassade för de olika åldersgrupperna. För mer detaljerad information – se hänvisning under respektive avsnitt.

6. Ålder 6-9 år

Antal Träningstillfällen: 1 gång/vecka

Längd på träningspass: 1 tim/pass (1,5 tim/pass när de är 8-9 år skall erbjudas)

I denna ålder är det leken som är viktigast tillsammans med smålagsspel. Börja lite försiktigt - lär ut grundläggande teknik för passningar, mottagningar, driva/dribbla och skott. Målsättningen med träningen för denna åldersgrupp är att varje spelare i sin egen takt kan bli "vän med bollen". Övningarna bör stegras efterhand och naturligtvis anpassas efter var och en. Det är viktigt att övningarna på ett naturligt sätt utmanar spelarnas teknik och på så vis lockar till träning på egen hand.

Träningsupplägg

- **Inledning.** Samla spelarna och informera dem om vad träningspasset ska innehålla, och hur Du har tänkt att ni skall jobba.
- **Uppvärmning.** Varje spelare har en boll för sig själv så att hon/han kan känna lite arbetsro. Syftet är i första hand teknikträning. Uppvärmning är inte särskilt nödvändigt i fysiologisk bemärkelse, men det är viktigt att spelarna på ett tidigt stadium vänjer sig vid att varje träningspass innehåller en bra uppvärmning. Teknik delen med varsin boll är mycket viktig. En grundregel bör vara att alla träningspass innehåller en väl tilltagen del där spelarna jobbar med varsin boll.
- **Teknikövningar.** I par, eller i mindre grupper. Här är det lämpligt att genomföra enkla passningsövningar där spelarna får samarbeta.
- **Spelövningar.** Spelövningar bör vara av enkla, men inte nödvändigtvis innebära fritt spel. Gå in och bryt vid lämpliga tillfällen för att påpeka detaljer i spelet. Tänk på att använda korrekt fotbollsspråk, och lär ut termer enligt utbildningsplanen sid. 11
- **Lek eller tävling.** En trevlig krydda att avsluta passet med.
- **Avslutning.** Avsluta träningspasset tillsammans under lugna former där Du som tränare ger synpunkter på det ni jobbat med och hur det fungerat. Låt spelarna komma till tals med kommentarer och hur de upplevt passet. **Glöm inte att alltid ha en positiv framtoning. Beröm och förstärk mycket!**

Fotbollstermer som bör nämnas i åldern 6 – 10 år:

- **Dribbla**
- **Utmana**
- **Finta**
- **Nicka**
- **Ta ner bollen, Dämpa**
- **Inkast-Frispark-Straffspark**
- **Täcka Bollen**
- **Ej Spelbar/Passningsskugga**
- **Enkel regeltolkning**

Det viktiga ska inte vara att laget ska vinna alla sina matcher, utan det viktigaste är att barnen har roligt och spelar bollen till varandra. Hela laget ska vara delaktiga i spelet och alla ska spela lika mycket. Följs ovan nämnda punkter kommer glädjen i laget och alla spelare kommer känna sig motiverade och "viktiga". I slutändan ger det fler spelare på träningarna och en förening med många barn och ungdomsspelare!

Individuella moment

- Driva o dribbla
- Skjuta – Få göra mål
- Stå i mål – Få göra räddningar

Lagmoment

Utespelare

- Spela 2-mål
- Leka

Målvakter

- Grundläggande målvaktsteknik (grepp- fall- och utkastteknik) för samtliga spelare under del av träningen, vissa av träningarna, exempelvis en station (1/3-del av tiden) i ett stationssystem, varannan eller var tredje vecka.
- Alla spelare bör få prova på att stå i mål i matcher.

Förslag på övningar

Utespelare

- Driva o trixa inom yta
- Driva/Dribbla runt koner - konskog
- Följa John 2 och 2 med boll
- Skott mot mål där alla turas om att vara målvakt
- Passningsteknik breddsida 2 och 2
- Smålagsspel: 3v3 med/utan MV
- Smålagsspel: 4v4 med/utan MV
- Lekstafetter
- Stå på ett ben och kasta bollen emellan

Tips o råd

- Många bollkontakter
- Smålagsspel minst 50 % av tiden
- En lekövning/träning
- Undvik köer
- En boll/spelare
- Sträva att ha 1 tränare/10 spelare
- Använd stationssystem om det är många spelare
- Uppmuntra spelarna att spela/träna hemma och på rasterna i skolan
- Låt spelarna driva och dribbla och låt fördelarna med samarbete (passningsspel) mogna fram successivt och av sig själv.

Tränarutbildning genomförd före eller i början av detta skede

- SvFF:s grundkurs Avspark

7. Ålder 10-12 år

Antal Träningsstillfällen: 2 gånger/vecka

Längd på träningspass: 1,5 tim/pass

I denna ålder är de flesta spelarna som mest mottagliga för teknikträning – detta tillsammans med smålagsspel i olika former skall vara huvudinslagen i träningen. Kom ihåg att många repetitioner i kombination med rätta instruktionspunkter ger färdighet i hur ett moment utförs. Smålagsspel lär spelaren var på plan och när ett moment skall användas. Spel på fritiden och i skolan har mycket stor betydelse för teknikutvecklingen.

Dessutom kan man nu ha högre krav målsättning i utbildningen vad beträffar **spelförståelse, organisation av ett lag, samt medvetenhet.**

Träningspassen bör vara längre, även om detta inte ska vara ett självändamål på något sätt. Ett effektivt och roligt träningspass behöver inte vara långt, men man kan tänka sig att spelarna utan större problem klarar av ett pass på uppemot 90 minuter.

Träningsupplägg

- **Inledning.** Samla spelarna och informera dem om vad träningspasset ska innehålla, och hur Du har tänkt att ni skall jobba.
- **Uppvärmning.** En boll per spelare, enskild teknikträning. Stegra övningarna efterhand. Nu är de fysiologiska motiven större för uppvärmningen. Spelarna bör lära sig att ta eget ansvar för sin egen uppvärmning och lära sig ett basförråd av uppmjuknings- och stretching övningar. Variera uppvärmningsmomenten och glöm inte bort LEKEN! Låt någon av spelarna leda uppvärmningen för hela gruppen, en viktig del av spelarens utveckling. (Spelarna får lära sig att ta ansvar inför sina medspelare)

Teknik delen med varsin boll är mycket viktig. En grundregel bör vara att alla träningspass innehåller en väl tilltagen del där spelarna jobbar med varsin boll.

- **Huvudmomentet.** Spelövningar står i centrum och det är viktigt att de genomförs så matchlikt som möjligt. Det är mycket viktigt för spelarna att känna igen sig från träningarna de gånger "situationen" uppstår på matchen. Här bör man som tränare ha tålamod med att lite mer styrda övningar inte alltid fungerar omedelbart.
En eller två längre övningar är lämplig att satsa på.
TEMA träning är något som förbundet satsar på och vill att föreningarna ute i distriktet också gör. TEMA träning innebär att DU som tränare lägger upp träningarna ca: 2 - 3 veckor framåt och har samma tema under dessa veckor. Enligt förbundet är det lättare att utbilda spelarna genom denna typ av träning. Efter att man exempelvis gått igenom väggspel, rörelse under en tema period gör man om samma sak men med ett annat tema. TEMA träning innebär inte att DU behöver genomföra samma övning hela tiden utan lägga in TEMAT i olika övningar.

- **Avslutning.** Det kan vara bra att avsluta passet med fritt spel, behöver inte vara med alla i två lag utan det går även att spela smålagsspel. Samla hela gruppen efter träningspasset och gör en feedback på hur det fungerat under träningen. Ge feedback men framförallt fråga spelarna vad som varit bra och vad kan ni förbättra till nästa träningspass.

FOTBOLLSTERMER som bör nämnas i åldern 10-12 år:

- **Vara Spelbar**
- **Försvarsida**
- **Vända Spelet**
- **Spelbredd/Djup**
- **Markering**
- **2 mot 1 (Numerärt överläge)**
- **Uppspel**
- **Väggspel**
- **Press**
- **Regel tolkning**

Individuella moment

- Driva och Vända
- Utmana och Finta/Dribbla
- Skott vrist, halvrist och bredsida med båda fötterna
- Passning bredsida och Mottagning efter marken med båda fötterna
- Passning - Mottagning - Rörelse
- Grundläggande målvaktsteknik och agerande i situationer för intresserade
- Spela 2-mål i olika varianter
- Lek då och då
- Utbildning i offsideregeln under försäsongen.

Lagmoment

Anfallspel

- Gå igenom begreppen anfallsspelare, rättvänd och felvänd bollhållare, spelbarhet och spelavstånd teoretiskt och i spelövningar.

Försvarsspel

- Gå igenom begreppen försvarsspelare, markering (av motståndare utan boll) och press (på motståndarens bollhållare) teoretiskt och i spelövningar.

Målvakter

Intresserade skall regelbundet få särskild målvaktsträning exempelvis vid ett träningsstillfälle varannan vecka. Gruppen behöver inte vara statisk dvs. det behöver inte vara samma spelare, utan deltagarna kan ändras och variera under säsongen utefter intresse.

Teknikmoment

- Utgångsställning
- Sidledsförflyttning
- Grepp teknik med olika höjd på bollarna
- Fallteknik
- Utkast längs marken

- Utspark

Matchsituationer att träna på

- Försvarsspel: Skott
- Försvarsspel: Friläge- Djupledspassning
- Anfallsspel: Igångsättning

Förslag på övningar

Utespelare

- Driva o trixa inom yta >> driv och byt ruta; denna övning kan varieras i olika varianter
- Allsvenskan 1v1 (Driva/ Finta/Dribbla)
- Skotteknik-övningar, vristskott, halvrist, breddside
- 1 v 1 mot mål med/utan MV, Driv >> Utmana/Dribbla >>Skjut
- Passningar/mottagningar 2 o 2 och 3 o 3, Ajaxtriangeln och Rektangel 4 mot 1 i mitten
- Inkastteknik
- Spelövning 5 mot 3 med jokrar/numerärt överläge i anfallande lag
- Smålagsspel 4 mot 4 variant driva för att göra mål
- Smålagsspel 4 mot 4 + MV variant kom till avslut/skjut så fort det går
- Smålagsspel 4 mot 4 med/utan MV, variant max 3 tillslag för att öva spelbarhet (9-manna)

Tips o råd

- Smålagsspel i olika varianter 50 % av tiden
- Undvik köer vid skottövningar
- Börja Nivåanpassa träningarna – men inte alla övningar/moment
- Använd stationssystem om det är många spelare
- Uppmuntra spelarna att spela/träna hemma och på rasterna i skolan
- Börja med uppvärmning i form teknikövning med boll följt av enklare tøjning
- Börja med nedvarvning i form av lågintensiv övning följt av enklare stretching
- Uppmuntra spel från MV via backar och mittfältare istället för långa utsparkar direkt till forwards. Förbjud långa utsparkar i vissa eller alla matcher om det behövs.
- Låt tidigt utvecklade 12 åringar prova på träning i nästa åldersgrupp om de vill de själva

Tränarutbildning genomförd före eller i början av detta skede

- SvFF:s Bas1 kurser: Ledarskap, Spelförståelse, Teknik och Träninglära /Målvaktsspel.

8. Ålder 13-16 år

Antal Träningsstillfällen: 2 gånger/vecka (erbjuda 3 pass/vecka för äldre)

Längd på träningspass: 1,5 – 2 tim/pass

I den här åldern ökas tempot på träningarna och matcher, och ställer högre krav på spelarnas egen inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare. Alla spelare skall uppmärksammas på ett positivt sätt oavsett hur långt man kommit i utvecklingen och träningsinnehållet i stort bör omfatta funktionell teknik och anfallsspel samt påbörja utbildning i lagets försvarsspel. Prioritera smålagsspel i olika varianter på träningarna, max 6 spelare/lag och målvakt. Träningsflit/närvaro och inställning/motivation påverkar om vissa spelare får mer speltid än andra. Nivåanpassa träningsmomenten där det är möjligt.

I de övre åldrarna ökar kraven på **spelförståelse och taktisk spelförståelse** men det innebär inte att teknikträningen blir mindre viktig. Teknikträningen har alltid hög prioritet oavsett ålder. Dessutom ökar de fysiska kraven på spelarna vilket innebär nya moment på träningen såsom: **konditionsträning, styrketräning och skadeförebyggande rörlighetsträning.**

Träningsmängden måste i första hand anpassas efter träningsgruppens ambitionsnivå, men det bör vara ett mål att bedriva åretrunträning. Åretrunträning är lämpligt för alla åldrar.

En annan viktig del i åldersgruppen 15 – 16 år är kostintaget. En studiecirkel i ämnet bör genomföras under säsongen.

Det bör vara ett mål att spelarna som lämnar 16-årslaget har kännedom om alla grundläggande fotbollstermer.

De begrepp som tillkommer i denna åldersgrupp är t.ex.:

- **Understöd/Tackling**
- **Zon-Markering, Man-Man Markering**
- **Analys av spelet, enkel (taktisk medvetenhet)**
- **mm. mm**

Individuella moment

Fortsätt träna:

- Utmana och Finta/Dribbla
- Passning bredsida och Mottagning efter marken med båda fötterna
- Försvarsteknik 1v1: Markerings- Press- Tacklings- och Brytningsteknik
- Inlägg och Längre passningar i luften
- Mottagning(Nedtagning) av passningar i luften med olika delar av kroppen
- Löpteknik och snabba fötter
- Regelbunden målvaktsträning

Bygg på med:

- Krav på högre tempo i utförandet
- Snabbhetsträning med och utan boll
- Skott: Skruvade skott med utsida o insida

- Avslut på Volley i olika varianter
- Individuell träning utifrån enskild spelares behov
- Skadeförebyggande styrketräning med egen kropp som belastning

Lagmoment

Anfallsspel

- Fortsätt träna uppspel och förmåga att fylla på med spelare för att skapa numerärt överläge.
- Fortsätt träna anfallsvapen Väggspele, Överlappning, Motrörelse/Djupledslöpning, Genomskärare. Bygg på med Överlämning, V-löpning, Korslöpning, Spel på markerad spelare, Platsbyten
- Fortsätt träna effektivitet i avsluten
- Träna in några olika hörn- och frisparksvarianter

Försvårsspel

- Fortsätt träna försvårsspel i lag: Man-man markering, Zonmarkering, Press inkl styrning av bollhållare, Understöd till pressare, Täckning av yta.
- Bygg på med försvårsspel i lag på olika delar av plan: Högt, Lågt och vid eget straffområde samt vid motståndarnas hörnor och frisparkar. Börja öva överflyttning och centrering.

Målvakter

Lagets målvakter bör som i föregående ålder få särskild målvaktsträning regelbundet under ett till - två träningstillfälle/vecka med särskild målvaktstränare. Redan inlärd färdigheter kan nu tränas i högre tempo och med svårare motstånd. Kommunikation och färdighet i att samarbeta med utespelarna bör få utrymme i träningsmomenten.

Teknikmoment

- Enl. tidigare åldrar

Bygg på med:

- Upphoppsteknik
- Boxteknik

Matchsituationer att träna på

- Enl. tidigare åldrar

Bygg på med:

- Försvårsspel: Inlägg
- Försvårsspel: Fasta situationer
- Anfallsspel: Fasta situationer
- Fysisk träning: Styrke-, snabbhets- och rörlighetsträning för målvakt.

Förslag på övningar

- Isolerade teknikmoment och anfallsvapen som följs av spelövningar och smålagsspel där samma moment övas mer funktionellt i spelsituationer.
- Uppspel MV+ 8-9 mot 5-6 på egen planhalva från MV till mittlinje
- Anfallsspel 8-7 mot 5+ MV mot ett mål från mittlinjen
- Anfallsvapen/avslut 4 mot 2 + MV mot ett mål, smal plan
- Högt försvårsspel på motståndarens planhalva 6 mot 7+ MV

- Lågt försvarsspel på egen planhalva 6 mot 6 + Mv
- Försvar vid eget straffområde 1+3 mot 3+1 + MV
- Smålagsspel 4 mot 4, 5 mot 5 variant dubbla konmål på varje sida för att öva spelbredd
- Smålagsspel 4 mot 4, 5 mot 5 med/utan MV, variant max 2 tillslag för att öva spelbarhet
- Smålagsspel 4 mot 4, 5 mot 5 + MV, variant med fria korridorer för att öva inlägg och avslut
- Smålagsspel 4 mot 4, 5 mot 5 + MV, variant med krav på tillbakaspel till MV innan anfall startas

Tips o råd

- Fortfarande smålagsspel 30-50 % av tiden i olika varianter
- Glöm inte bort att ha kul på träningar och matcher
- Låt tidigt utvecklade 15-16 åringar prova på träning och matchande i juniortruppen om de vill det själva

Övrigt

- Domarutbildning för intresserade i syfte att döma 7-manna
- Tränarutbildning Avspark - Unga ledare för att vara ledare inom fotbollslekis/skola

Tränarutbildning genomförd före eller i början av detta skede

- SvFF:s Bas1 kurser: Ledarskap, Spelförståelse, Teknik och Träningslära /Målvaktsspel.

10. Spelarutbildning – ”Mål att jobba mot”

Översikt 6 –12 år ”Barn”

| Ålder | Mål att kunna | Att påbörja |
|----------|--|--|
| 6-8 år | <p>”Vän med bollen” övningar. Driva med bollen. Vända med bollen. Bredsidespassningar. ”två-målsspel”</p> | <p>Bollmottagning, höga bollar. Skott med vristen. Ej spelbar. Enkla finter (passningsfint) Nick, stillastående. Prova på målvaktsspel.</p> |
| 9-10 år | <p>Bollmottagning, höga bollar. Vristskott på liggande boll. Utmana 1 mot 1, 2 mot 1. Några finter Våga nicka Driva bollen med tempoväxling. Försvarsida.</p> | <p>Mottagning med bröstet, låret. Utsidan av foten i dribblingar. Skott under löpning. Nick med upphopp. Spelavstånd. Vara spelbar. Enkel markering.</p> |
| 11-12 år | <p>Bollmottagning på bröst och lår. Nick med upphopp och under rörelse. Driva bollen med tempoväxling och riktningsändring. Spelavstånd. Spelbredd. Speldjup. Enkel markering. Uppvärmning, hur och varför.</p> | <p>Väggspel Täckning / understöd Inlägg.</p> |

11. Spelarutbildning – ”Mål att jobba mot”

Översikt 13 –16 år

| Ålder | Mål att kunna | Att påbörja |
|----------|---|---|
| 13-14 år | Väggspel Täckning Crossboll / vända spel. Skapa yta. Överlämning. Enkelt zonspel (zonmarkering). Regler. Press mot bollhållaren. Grundläggande stretching och rörlighetsträning. | Förbränningsträning med boll i spelövningar. Snabbhetsträning. Uppspel. Fasta situationer. |
| 15-16 år | Överlappning. Andra våg. Skillnad mellan zonförsvar och markerings försvar. Press/understöd. Skillnaden mellan spjälknings- träning och förbränningsträning. Kost och vätska i idrotten. Skadeförebyggande åtgärder. | Enkla analyser av matcher. |

9. Fotbollstermer

Anfallspel:

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

Försvarspel:

| | |
|---------------------|--|
| Förssvarsida | Spelaren placerar sig mellan bollen och det egna målet. |
| Press | Bollhållaren angrips av närmaste försvarare och får därigenom svårt att spela bollen framåt. |
| Markering | Spelaren befinner sig så nära sin motspelare att han kan bryta en passning innan motspelaren hinner ta emot den. |