



Spelidé 7 mot 7

Modo FF

P14, säsongen 2024



Inledning

Bakgrund

Vi som tränare är överens om en och samma grunduppställning vid såväl träning som match för att barnen ska känna sig trygga i olika spelsituationer. Spelarnas självförtroende och spelsäkerhet gynnas när de vet vad de ska göra när olika situationer uppkommer. Som tränare slipper man då också detaljstyra spelare, vilket riskerar att bidra till stress istället för hjälp för spelaren och det hämmar också spelarens förmåga att fatta egna beslut.

Killarna spelar ganska fritt och ska kunna göra det på 7-manna. Den viktigaste strävan i spelet är glädjen, gemenskapen och den egna utvecklingen. Vi vill inte tvinga in spelarna i regler för att vinna matcher men vissa av "reglerna" är nödvändiga för att skapa trygghet hos spelarna och bevara och öka motivationen för spelet.

Vår erfarenhet är att spelarna blir bättre och tryggare när de spelat och tränat in dessa regler. Själva **spelet är helt fritt**, det förekommer inte några spelkombinationer eller avancerade inträna moment i själva spelet. Dock är **spelarnas uppgifter** väl uttalade och överenskomna. Vårt mål är att spelaren ska veta vad han ska göra och slippa bli orolig och tappa självförtroende. Tränaren har enkla instruktioner som "jobba tillbaka", "följ med spelet" etc. och påminna spelare som tillfälligt tappat tråden.

Vid spel 7 mot 7 blir medspelarna en större del av spelarnas utveckling och färdighetsförståelse. Vi tillrättavisar aldrig en spelare som väljer att driva bollen istället för att passa, men vi uppmuntrar och berömmar passningsförsök i en större utsträckning.

Träningsupplägg

Träningar och övningar fokuserar nu mer på laget och spelarna skall tillsammans med sina medspelare lösa situationen. Passningsspelet tar överhand i våra spelövningar och blir de tydliga instruktionspunkterna i att uppnå anfallsvapen i temaspellet. Vi jobbar inte endast med isolerade färdighetsövningar i passningsspelet, utan jobbar för att utveckla detta i olika spelformer. Spelarna är dock långt ifrån färdiga och bör därför få bekanta sig så mycket som möjligt med bollen så övningar med många bolltouch är fortfarande premierade. Träningen bör därför fokusera på följande delar - **passningsspel, bollkontroll och avslut**.

När vi pratar spelförståelse med spelarna kan vi nu börja nämna utgångspositioner men fokus bör ligga på att uppnå grundförutsättningarna i anfallsspelet som sedan stegras och utvecklas i anfallsvapen. I försvarsspelet börjar vi nu prioritera direkt återerövring som försvarsmetod samt fortsätter träna på att hamna på försvarssida i olika övningar. Pressteknik skall fortsätta utvecklas och kombineras med styrning till medspelare som har täckning. Vi börjar nu också introducera spelarna i försvarsteknik så som närmkamper men endast i moment som också involverar spelförståelse.



Inledning forts.



Träningens struktur

Vi tränar 2 tillfällen i veckan á 90 minuter. Träningen bör delas in i 4 olika delar med Färdighetsträning blandat med koordinationsövningar och Tema- samt Smålagsspel. Den isolerade färdighetsträningen är fortsatt till för att ge spelarna en förståelse för den nya färdigheten, vi tränar på och utvecklar färdigheten i spel. Vi försöker vid möjlighet också anpassa Smålagsspelet så att det följer träningens syfte som vi tränat på i Temaspelet.

Spelkoncept 7 mot 7

I vårt Spelkoncept för åldrarna 10-12 år lägger vi stor vikt vid att ha ett stort bollinnehav i de matcher vi spelar. Vi vill uppnå grundförutsättningarna i Anfallsspelet (**Spelbredd, Spelbarhet, Spelavstånd och Speldjup**). Passningsspelet skall sträva efter att alltid vara efter marken och att med kombinationsspel alternativt drivning nå in i respektive Spelyta.

Utgångspositioner

1-2-3-1 (1 målvakt – 2 backar – 3 mittfältare – 1 anfallare) där backarna har ett brett utgångsläge och målvakten alltid finns som alternativ i speluppbyggnaden. 3 mittfältare där vi försöker jobba på att de har bra avstånd till varandra och jobbar med att spela i trianglar och förhålla sig efter varandra i vinklar. Anfallaren ska i första hand sträva efter att bli spelbar i spelyta 2 för att därefter hitta rättvänd mittfältare, i andra hand bli spelbar i djupled genom att få passning in i spelyta 3. I försvarsspel gäller samma utgångspositioner (1-2-3-1).

Individuell utveckling

När spelarna kliver in i 7-manna fotbollen så blir laget viktigare för de individuella spelarna. Den individuella tekniken har fortfarande hög prioritet men spelarna skall nu uppmanas att använda sig av sina medspelare i både anfallsspelet och försvarsspelet i en betydligt högre grad. Vi ser det aldrig som fel om en spelare väljer att driva bollen istället för att passa men premierar och uppmuntrar spelarna att använda passningsalternativen som finns. Vi lär spelarna att förhålla sig till sina medspelare i försvarsspelet.

Spelidé och laguppställning



Spelidé

Vi vill spela offensiv och anfallsinriktad fotboll där vi fokuserar på ett bra passningsspel, bra spelförståelse där vi jobbar med spelaravstånd (bredd och djup) och god bollbehandling.

I anfallsspelet fokuserar vi på spelbarhet vilket innebär att vi gör oss passningsbara genom att röra på oss. Detta tillsammans med att vi över upp ett bra passningsspel är grunden för vårt anfallsspel.

I försvarsspelet kommer vi fokusera på att vi ska vara på försvarssida om "min" spelare och att se till att våra backar är duktiga på passningsspel. Vi kommer också att fokusera på att möta motståndarna högt upp i plan för att på så vis försöka hålla spelet på deras planhalva. Sist men inte minst bygger vårt försvarsspel på att vi alla deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen. Att snabbt vinna tillbaka bollen innebär att vi kan få anfalla igen vilket är det vi vill.

Laguppställning

Vår grundläggande laguppställning är att vi spelar enligt 1-2-3-1 principen vilket innebär att vi utöver vår målvakt spelar med:

- 2 backar
 - En högerback
 - En vänsterback
- 3 mittfältare
 - En central mittfältare (kallas även mitt-mitt eller innermittfältare)
 - Två yttermittfältare ("höger mitt" och "vänster mitt")
- 1 anfallare (kallas även "forward")

Ungefär samma laguppställning gäller i både försvarsspel och anfallsspel. Skillnaden är att vi när vi anfäller drar isär vårt lag för att skapa ett större avstånd mellan spelarna. När vi försvarar oss krymper vi istället ytorna genom att minska avståndet mellan våra spelare, för att göra det svårt för motståndarna att komma igenom vårt försvar. Man kan likna det vid en blomma som öppnar sig när vi vinner bollen och sluter sig när motståndarna har bollen (Se bild 1).

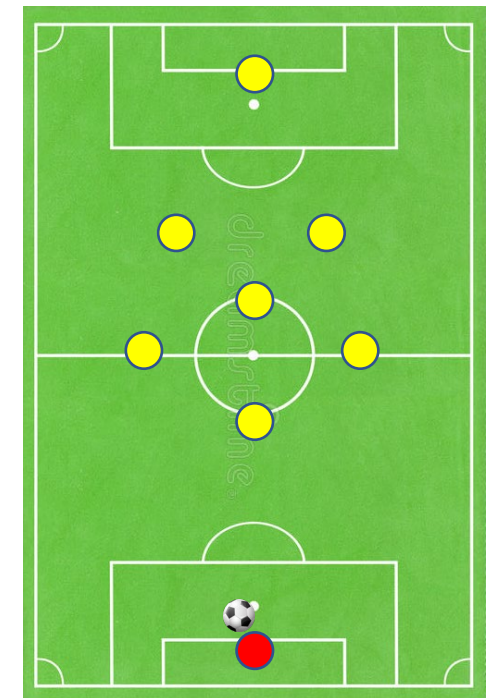
Bild 1 "Blomman"

Utgångsposition Anfall



Anfallsblomman ger oss stora ytor att spela på och gör oss svåra att markera för motståndaren

Utgångsposition Försvar



I **Försvarsblomman** kommer vi nära varandra, gör det trångt för vår motståndare och vi hjälps åt att försvara vårt mål

Speluppbyggnad

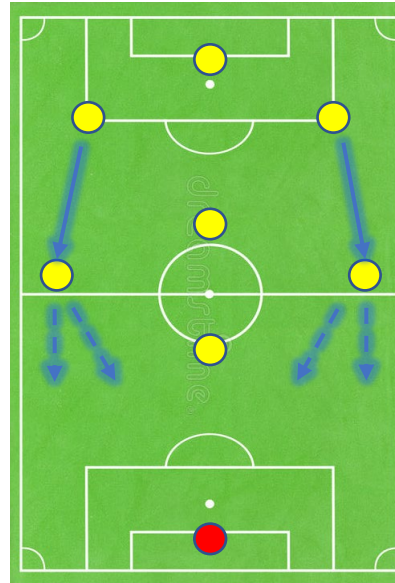
Vi börjar i möjligaste mån vårt spel genom korta uppspel längs med marken genom varje lagdel, det vill säga från målvakt till back, från back till mittfält och så vidare. Dels för att det är ett bra sätt att lära sig spela en passningsinriktad fotboll, och dels för att det ger trygghet i vårt spel. Målet är att "rulla" via backlinjen upp mot mittfältet och vidare mot motståndarnas mål.

När vår back har bollen finns det några olika uppspelsalternativ (se bild 2):

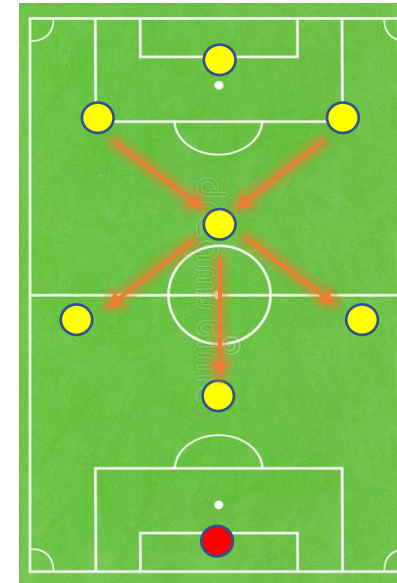
1. En snabb passning till yttermittfältaren (helst längs marken) på samma sida som backen själv spelar, där mittfältaren sedan försöker ta emot bollen (rättvänd eller halvvänd) och vända upp mot motståndarnas mål. Går inte det finns backen som understöd för tillbakaspel.
2. En passning längs marken till vår centrala mittfältare (mitt-mitt) som försöker med en spelvändning (motsatt sida från där passningen kommer) till en yttermittfältare eller en back som följt med upp i spelet. Om den centrala mittfältaren är halvvänd eller sidoställd så kan han även spela bollen direkt vidare framåt till central anfallare eller till yttermittfältaren på den sida bollen kom ifrån.
3. En passning längs marken till vår centrala anfallare som möter bollen och som får understöd av den centrala mittfältaren (mitt-mitten).
4. Tillbaka till målvakten som med fötterna söker en spelvändning direkt, eller indirekt via den andra backen, till borte yttermittfältare.

Bild 2 Speluppbyggnad

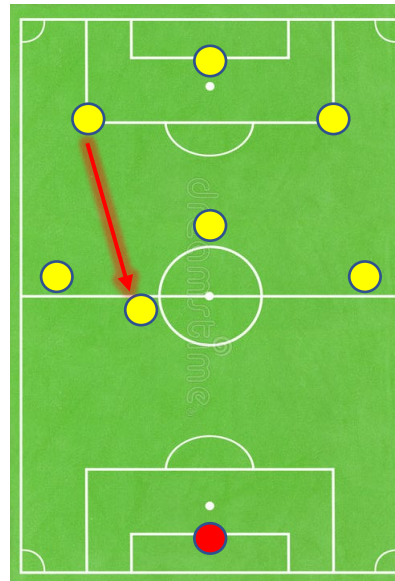
1



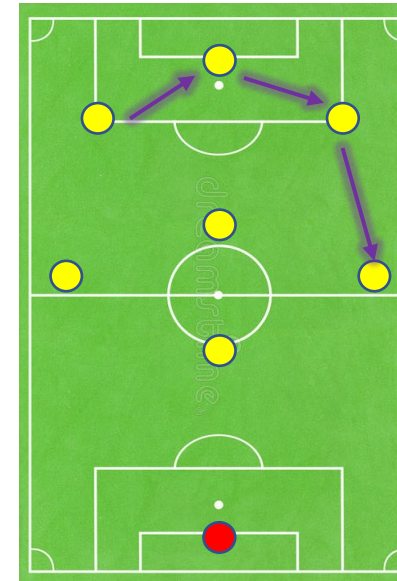
2



3



4



1-2-3-1 är i grund och botten ett offensivt spelsystem som skapar möjligheter att få med många spelare i anfallen och att spela en bra anfallsfotboll. Med endast två backar innebär detta samtidigt att det blir en utmaning i försvarsspelet då avståndet lätt kan bli stort mellan våra backar.

I en 1-2-3-1 uppställning är det viktigt att yttermittfältarna ligger högt upp och är löpstarka. I försvarsspelet möter de motståndarna tidigt för att skapa stabilitet på mitten och i anfallsspelet är de offensiva och ska utnyttja de fria ytor som finns på kanterna. Den centrala mittfältsspelaren behöver ha en god speluppfattning, vara en bra passningsspelare och ha bra löpstyrka. Målvakten och backarna skall vara skickliga passningsspelare.

Anfallsspel

Vi vill ha ett roligt och varierat anfallsspel där vi använder många olika "trianglar" för att skapa ett bra och varierat passningsspel. Vi vill sträva mot att ha mycket bollinnehav, d.v.s. att vi håller bollen länge inom vårt lag, genom att vi försöker slå enkla passningar (helst efter marken) och att vi helst spelar till rättvänd eller halvvänd spelare. Vi ska dock också använda ytorna på planen och gärna slå passningen mot en tom yta på motståndarnas planhalva dit en lagkompis kan springa, ta bollen och anfalla mot mål.

Grunden för ett bra anfallsspel är att vi:

- Är duktiga på att passa enkla men snabba passningar helst längs marken
- Rör oss mycket så att vi har många spelare "spelbara"
- Har en bra spelbredd genom att yttermittfältarna löper längs kanterna
- Har ett bra speldjup framförallt genom vår anfallare som ligger högt upp i plan

Även i vårt anfallsspel utgår vi ifrån att skapa målchanser genom att vi använder ett bra och varierat passningsspel med många snabba enkla passningar hellre än enstaka svåra passningar.

Några bra anfallsalternativ är att:

- Anfallaren eller yttermittfältare kommer rättvänd mot motståndarnas backlinje. Därifrån kan han söka spelalternativ (2 mot 1) med den centrala forwarden (t.ex. väggspel) eller skjuta själv.
- Den centrala forwarden tar sig till den tomma yta ("fickan") som ofta uppstår till höger eller vänster om motståndarnas straffområde. Yttermittfältaren kan då slå bollen upp längs kanten till anfallaren, som står ganska ensam i hörnet på plan, och som passar in till mitten där den centrala mittfältaren kommer och slår in bollen mot mål. Den centrala mittfältaren kan också väggspela med anfallaren som placerat sig i "fickan".
- Vi vill också försöka utnyttja våra yttermittfältare i anfallsspelet genom passningar i djupled (instick) bakom eller utanför motståndarnas backar.
- Slutligen kan man som spelare också via 1 mot 1 (eller man mot man) situationer ta sig förbi sin motståndare för att skapa målchanser.

Vi vill ha ett roligt och varierat anfallsspel där vi använder många olika "trianglar" för att skapa ett bra och varierat passningsspel.



Försvarsspel

I försvarsspelet fokuserar vi på vikten av att snabbt komma på försvarssida om motståndarna i sin lagdel och att alla spelare deltar i försvarsspelet. När motståndarna har bollen försöker vi krympa ytorna och hålla ihop laget för att göra det svårt för motståndarna att hitta ytor för sitt anfallsspel.

När motståndarnas målvakt har bollen så backar vi hem tillräckligt långt så att motståndarna kan starta en lugn speluppbyggnad via sin backlinje (fair play). När de satt igång sitt spel möter vi dock motståndarna så högt upp på spelplan som möjligt för att försöka hålla spelet på deras planhalva.

En del lag kör med lång utspark som ett viktigt anfallsvapen. Då är det särskilt viktigt att vi står på rätt sida (försvarssida på respektive försvarsposition) och ser till att de inte har alternativet att komma in bakom vårt försvar.

Om deras backar har som strategi att inte lämna egen planhalva försöker vi få vår anfallare att "tvinga" backen att passa till yttermittfält eller målvakt genom att ligga nära och "pressa" dem till pass tidigt.



De olika lagdelarnas roll



I uppställningen 1-2-3-1 har vi fyra lagdelar: Målvakt, backlinje, mittfält och anfallare, som alla har sina speciella roller och ansvar.

Målvakt

Vår målvakt är förstås den som ska försöka rädda alla skott som det andra laget skjuter. Men en målvakt gör mycket mer än så.

Vår målvakt ska helst vara mycket delaktig i spelet vilket är något vi kommer träna mycket på. Förutom att rädda ska vår målvakt prata mycket med kompisarna och hjälpa dem ta tillbaka bollen. Målvakten ser ju hela planen och kan se vad som sker. I försvarsspelet är målvakten därför med och dirigerar sina utspelare och hjälper dem att hålla sina positioner och se motståndare som kommer in bakom vårt försvar.

I anfallsspelet är det bra om vår målvakt deltar aktivt i spelet med fötterna genom en utgångsposition en bit ut i plan och längst bak i den triangel som bildas tillsammans med de två backarna. I spel 7 mot 7 är det nämligen väldigt effektivt att använda målvakten vid tillbakaspel och spelvändningar. Detta är samtidigt svårt, så det är något vi succesivt kommer göra mer och mer allt eftersom vi tränat.

I regel startar vi spelet genom att målvakten använder utkast eller utrullning. Möter vi ett lag som inte låter oss sätta igång spelet lugnt och aktivt pressar våra backar, kan vi ibland tvingas att starta med utspark. Vi lär oss dock att spela fotboll bättre genom att rulla upp bollen längs backlinjen så det är vår primära strategi i uppspelet.

Vid tillbakaspel får målvakten inte ta upp bollen med händerna vilket kräver att målvakten är duktig i spelet med fötterna.

Vår målvakts arbetsplats är i första hand hela straffområdet men ibland även utanför. Vår målvakt "äger" hela straffområdet. Tänk att man spelar som en flygande mållis som är utspelare när vi anfaller och är mållis och får ta med händerna när andra laget skjuter skott och vi försvarar oss.





De olika lagdelarnas roll

Backlinjen

Vår backlinje består av två spelare, en högerback och en vänsterback.

Många tror att det är tråkigt att spela back för då får man inte anfalla eller göra mål. Men det stämmer inte. I alla fall inte i vårt lag där vi vill ha med även våra backar när vi anfaller. Visst är det så att våra backar är de som äger det område av planen som är närmast vår målvakt och har koll på de motståndare som finns där. Men det är ju bara när det andra laget har bollen! När vi har bollen måste våra backar vara aktiva i anfallsspelet – det är superviktigt om vi ska spela en passningsinriktad fotboll med många anfall och vassa avslut mot mål.

I försvarsspelet samarbetar backarna med varandra genom att t.ex. ropa varningar till varandra och berätta när man flyttar upp mot motståndarnas planhalva. Backarna ska ofta ha ett ganska kort avstånd mellan sig när vi spelar försvar (tänk försvarsblomman). Det är också mycket viktigt att ligga på "rätt sida" (försvarssida) om motståndarnas anfallare.

I bilden till höger ser du vilket stort område i planen som högerback och vänsterback ska "äga". Våra backar ska försvara vårt mål OCH sätta igång våra anfall samt vara delaktiga och slå inlägg och skjuta skott mot mål!



De olika lagdelarnas roll

Mittfältet

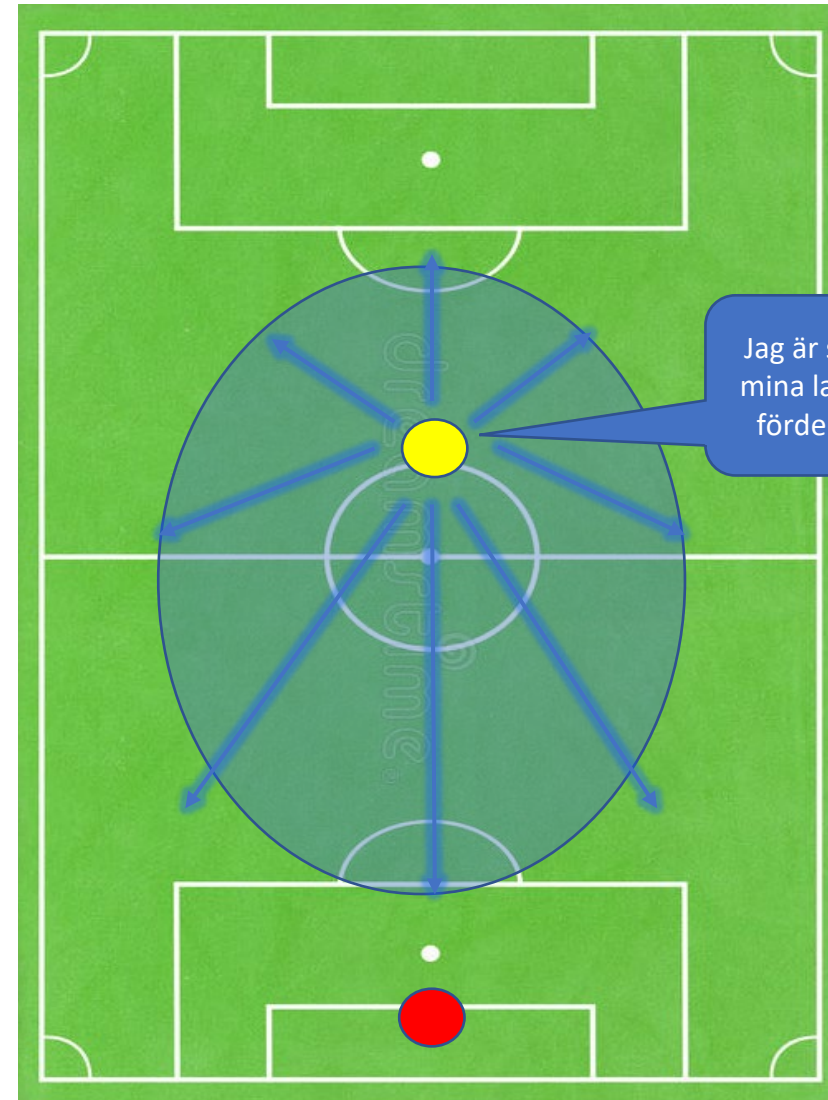
Mittfältet består av en Central mittfältare (mitt-mitt) och två yttermittfältare (högerytter och vänsterytter).

Central mittfältare (mitt-mitt)

Vår mitt-mitt är jätteviktig för både vårt anfallsspel och försvarsspel. Han måste orka springa jättemycket och vara med i våra anfall men också orka springa hela vägen hem, till rätt sida, och hjälpa till att försvara vårt mål.

Mitt-mittfältaren jobbar med att ge speldjup framåt till backarna och speldjup bakåt åt anfallaren. Det är ofta vår mitt-mitt som passar bollen ut till kanterna där våra Yttermittfältare eller Anfallaren finns. Man kan säga att han är navet eller spelfördelaren i laget. Mitt-mittfältaren är en viktig spelare för vårt sätt att spela. Det lag som äger mittfältet äger ofta matchen!

Var i planen ska vår mitt-mittfältare vara? Jo, centralt i planen, spelbar för alla andra i laget. Utgångsläget är framför våra backar och lite bakom yttermittfältarna.



Jag är spelbar för alla mina lagkamrater och fördelar passningar

De olika lagdelarnas roll

Yttermittfältare

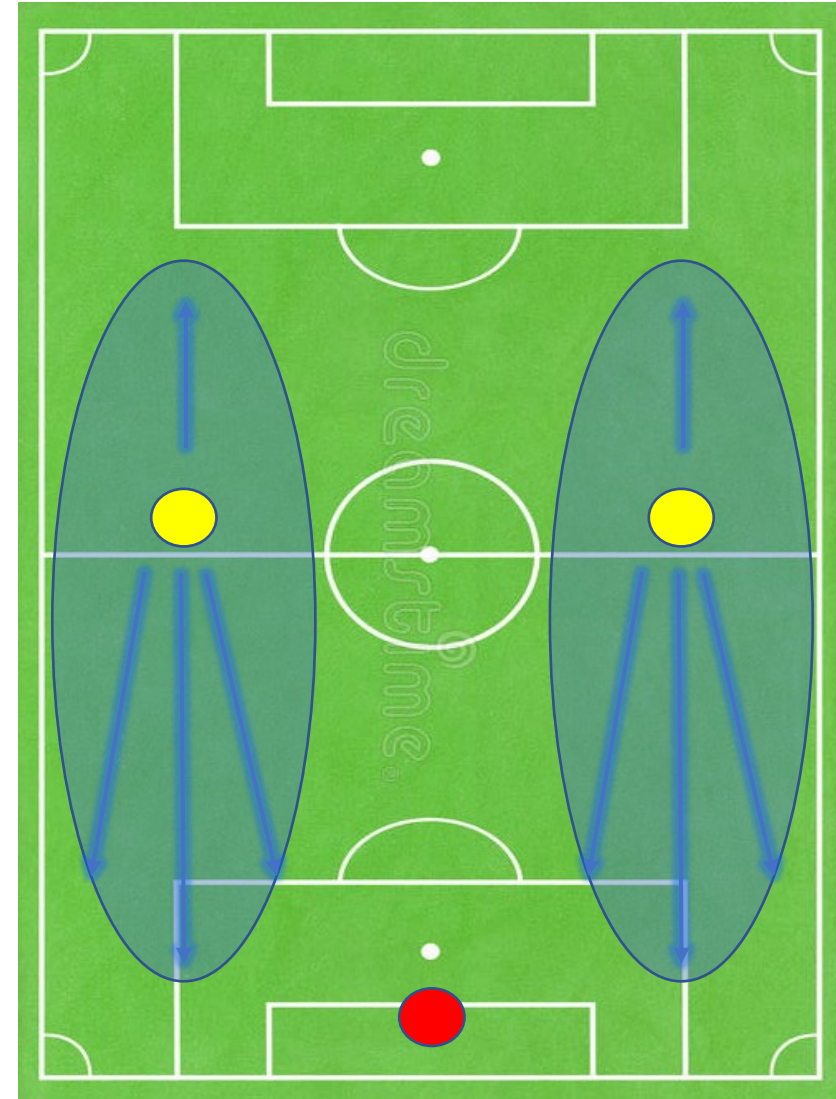
Våra yttermittfältare ska vara offensiva i anfallsspelet. Det betyder att de ska vara mycket delaktiga i anfallsspelet. Det är våra yttermittfältare som skall hålla spelbredden, löpa i djupled framåt och ge möjlighet för backar, mittfältare och anfallare att spela lite längre bollar ner mot det andra lagets mål. Då får vi speldjup och utnyttjar hela planens längd!

I försvarsspelet så skall yttermittfältaren snabbt springa tillbaka, komma på rätt sida om sin motståndare.

Vad var Spelbredd och Speldjup nu igen?

Spelbredd i anfallsspel: Vi utnyttjar hela planens bredd genom att placera våra backar och yttermittfältare nära planens långlinjer.

Speldjup i anfallsspelet: Vi rör oss, springer och visar oss, i planens längdriktning.



De olika lagdelarnas roll

Anfallare

Vår anfallare skall se till att anfallsspelet blir bra genom att röra sig mycket. När man rör sig blir man spelbar. Spelbar betyder att det är lätt för min kompis att passa till mig. Jag är fri och står inte bakom en motståndare i passningsskugga.

Anfallaren är den spelare som vi ofta vill nå med en kort eller lång passning från back eller mittfältare, helst via en passning efter marken. Vår anfallare ska se till att skapa djup i anfallsspelet och se till att vi håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva. Vår anfallare ska också försöka att utnyttja de ytor som lätt uppstår bakom motståndarnas försvar. Genom att leta efter och löpa in i tomma ytor skapar man en anfallsmöjlighet där medspelarna kan passa bollen till anfallaren som genom väggspel eller spel in mot mitten skapar farliga målchanser.

Anfallaren ska försöka hålla i bollen och antingen spela bollen framåt till någon av yttermittfältarna eller bakåt till mitt-mittfältaren. Självklart ska vår anfallare jobba stenhårt inne i motståndarens straffområde när passningar och inlägg slås dit.



De olika lagdelarnas roll

När vi försvarar oss (spelar försvarsspel) ligger anfallaren på rätt sida om motståndarnas backar. Det är i första hand anfallaren och närmaste yttermittfältare som börjar pressa motståndaren. Vi vill hellre att motståndaren ska rulla ut bollen än att de sparkar långt. Därför backar vi snabbt hem i position och börjar vårt försvarsspel när motståndaren rullat ut bollen.

Även om offside inte gäller så utnyttjar vi inte det, vi ställer alltså inte en spelare medvetet offside (på "sniken") för att utnyttja offsidelägen. Dock skapar vi speldjup genom att anfallaren, när vi har boll, ställer sig så högt upp på spelplan som möjligt och tvingar backarna att backa hem på egen planhalva.

Var i planen ska vår anfallare vara? Se bild till höger

Övrigt

Det är viktigt att alla våra spelare provar på olika positioner och inte fastnar i en viss position redan nu i ung ålder. Alla spelar alltså på alla positioner i vårt lag! Dock är det bra om en spelare håller sig till en eller få positioner i en och samma match för att skapa trygghet för våra spelare och stabilitet i spelet. Detsamma gäller ofta även i cuper.

Fasta situationer fokuserar vi inte så mycket på i ett inledningskede utan vi kommer att öva in några enklare alternativ som vi håller oss till i en början. En "lång" hörna där vi spelar in bollen framför mål om motståndarna inte täcker längs kanten, och en "kort" hörna där bollen spelas snett bakåt för skott eller pass är annars huvudalternativet.



Fotbollsglosor

Passningsskugga

Jag är fri och står inte bakom en motståndare i passningsskugga. Se exempel på sidan 12.

Speldjup

Med bra speldjup utnyttjar vi planens längd. Vi rör oss, springer och visar oss, i planens längdriktning. Se exempel på sidan 11.

Spelbredd

Med bra spelbredd utnyttjar man planens bredd. Detta gör vi genom att placera våra backar och yttermittfältare nära planens långlinjer. Se exempel på sidan 11.

Lagdelar

I lagupställningen 1-2-3-1 har vi fyra lagdelar: En målvakt är en lagdel, två backar är en lagdel, tre mittfältare är en lagdel och slutligen en anfallare som är en lagdel. Alla lagdelar har sina speciella roller och ansvar.

Spelbar/passningsbar

När man rör sig blir man spelbar. Spelbar betyder att det är lätt för min kompis att passa till mig.

Väggspel

Väggspel är en del av passningsspelet. Ett väggspel är när bollhållaren använder en medspelare som vägg för att passera en motståndare. Väggspel är ett effektivt sätt att ta sig förbi motståndaren vid 2 mot 1 situationer. För att ta sig förbi motståndaren vid väggspel är det viktigt att bollhållaren utmanar försvararen innan passningen.

Markering

När man markerar placerar man sig på försvarssida om motståndaren (mellan motståndaren och det egna målet) i en position så att man kan sätta press om bollen passas till den spelare man markerar.

Försvarssida

Försvarssida innebär att vara mellan bollen och det egna målet.



Anfallsblomman

När vi har bollen så blommar vi ut som en blomma så att vi utnyttjar hela planen. Anfallsblomman ger oss stora ytor att spela på och gör oss svåra att markera för motståndaren. Se exempel på sidan 4.

Försvarsblomman

I Försvarsblomman så sluter blomman sig och vi kommer istället nära varandra, gör det trångt för vår motståndare och vi hjälps åt att försvara vårt mål.

Spelvändning

Spelvändning är ett effektivt sätt att anfalla där man spelar bollen från ena kanten till den andra och därmed utnyttjar de fria ytor som ofta finns där när motståndarna flyttar över mot bollsidan. För att kunna genomföra en spelvändning måste laget ha bra SPELBREDD som ju är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. De övriga är SPELBAR, SPELAVSTÅND och SPELDJUP.

Spelavstånd

När en kompis ska passa mig är det bra om jag är spelbar på ett bra spelavstånd. Olika spelare bör vara spelbara på olika avstånd så att bollhållaren kan välja mellan lång eller kort passning. Då blir det svårare för motståndarna att försvara sig och bollhållaren får större möjligheter att lyckas med passningen.

”Schampo”

När jag markerar en spelare ska jag stå så nära så att jag kan lukta vilket schampo han använt.

Felvänd

När man som spelare med eller utan boll har framsidan av kroppen vänd mot det egna målet.

Rättvänd

När man som spelare med eller utan boll har framsidan av kroppen vänd mot motståndarens mål.



Halvvänd

När man som spelare med eller utan boll har kroppen vänd mot den långa sidan av planen, det vill säga framsidan av kroppen är varken vänd mot motståndarens mål eller det egna målet.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.

Pressa motståndare/sätta press

Detta är när en spelare i det försvarande laget attackerar (pressar) motståndarens bollhållare. Avsikten kan vara att erövra bollen eller att förhindra bollhållaren att driva eller passa bollen framåt. Det kan också vara en avsikt att fördröja motståndarnas anfall för att det egna lagets medspelare skall hinna komma på försvarssida.

Inlägg

Inlägg är en passning från kanten (långsidan) mot motståndarnas mål. Spelas passningen innan spelaren kommer i höjd med straffområdet är inlägget tidigt och om den spelas närmare kortlinjen är inlägget sent.

Driva

Driva är när jag med bollen under kontroll förflyttar mig över en fri spelyta.

Dribbla

Dribbla är när jag med bollen under kontroll tar mig förbi en motståndare.

Finta

Finta är när jag får min motståndare att tro att jag ska göra en sak och i stället gör jag något annat.