



Roslagsbro IF Div6 & 7

2025

Spelarnas utveckling – Generellt, SvFFs syn.

- **Långsiktig utveckling** innebär att spelarna ska kunna ta ansvar, reflektera och göra val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.
- **Göra nästa aktion** handlar om att spelarna ska kunna genomföra en fotbollsaktion med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare. Detta är generellt kopplat till möjligheterna i spelet för respektive spelform.
- **Göra lagkamrater bättre** innebär att spelarna ska kunna berömma och uppmuntra lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation i syfte att utveckla sig själva, lagkamraterna och samarbetet i laget.

Laget – Träning prio.

- ***Funktionell teknik.*** Passningsspel i rörelse, bollmottaning
 - ***Spelförståelse.*** Fria spelytor. Beslut.
 - ***Psykologi.*** Börja agera mer moget och som ett lag! Kallelser?
 - ***Eget ansvar, Fysik!*** Alternativt mer fysik på träning!
-
- Just nu 30 spelare som jag räknar med, kanske 3 tillskott?
 - Klarar vi av att bemanna div 6 & 7?

Satsning i serier

- Vi ska ta kliv 2025!
- Spela för att det är roligt/utvecklas! Varierad grupp!
- Vissa spelare kommer delta i träning eller match med Herr A
- Vissa spelare kommer delta i match med U-lag
- Vi vill se mer av:
 - Mognad – Fysisk/psykiskt
 - Förstå ansvaret för "jaget"
 - Förstå ansvaret för egna laget
 - Individuellt ansvar
 - Hjälpa andra lag

- Närvaron måste bli bättre
- Fokus på träning måste öka, fokus på rätt saker behövs!
- Kommunikationen behöver förbättras
- Ökat individuellt ansvar

Fokus på:

- **Individen**
- **Laget**
- **Klubben**

- Ökad spelförståelse
- Bra spelarutveckling
- Förståelse för koppling prestation och utfall ökar
- Mycket övertygande resultat i breddserier 2019

Spelarens agerande i gruppen – Robbroandan!

- Se & prata med alla
- Var uppmärksam på hur andra mår
- Håll tider, ordning & reda
- Lyssna på varandra
- Ta hand om nya spelare
- Våga vara dig själv
- Våga fråga
- Bjud på dig själv
- Ge beröm
- Ta ansvar
- Förbered dig inför både träning & match
- Var fokuserad vid samlingar
- Sätt laget före jaget
- Alltid göra sitt bästa
- Ge & ta konstruktiv kritik
- Delaktig- även på bänken
- Uppmuntra den som går av/på planen vid byte
- Lägg INTE energi på domare eller motspelare

Spelaren-Prioriterade beteenden

- **Spelförståelse**

- Sök information (Huvudvridningar)
- Jobba för att befinna sig på "rätt" plats
- Förstå din roll & agera enligt lagets arbetssätt

- **Teknik**

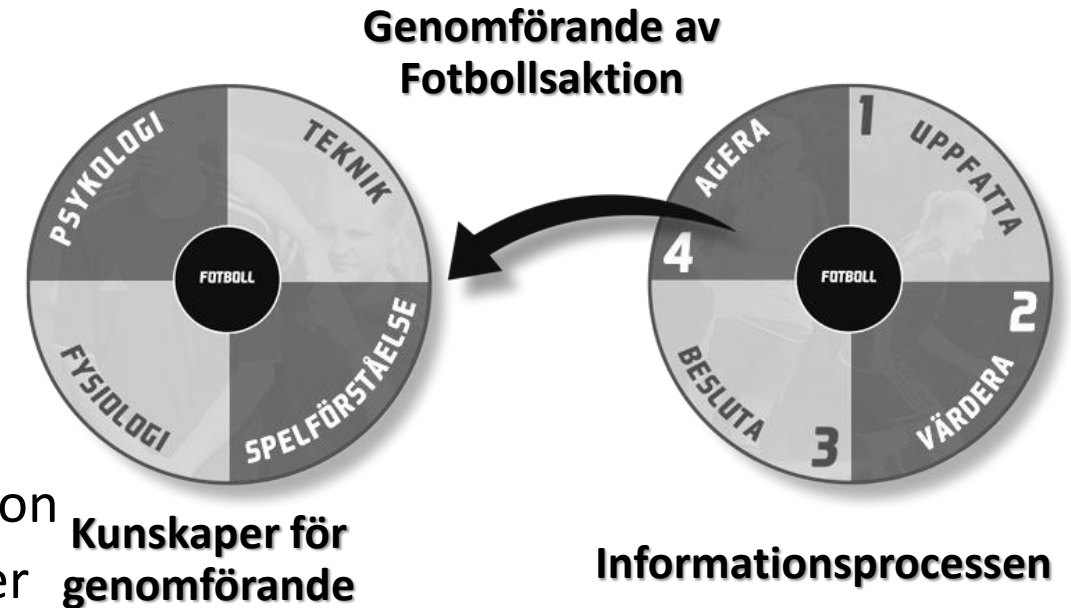
- Utveckla din teknik i "rätt" hastighet utifrån situation
- Försök välja & använda rätt teknik i olika situationer

- **Fysik**

- Arbeta aktivt med din kondition, styrka, koordination & kroppskontroll!
- Arbeta aktivt med att utföra fotbollsaktioner maximalt, flera gånger & över tid

- **Psykologi**

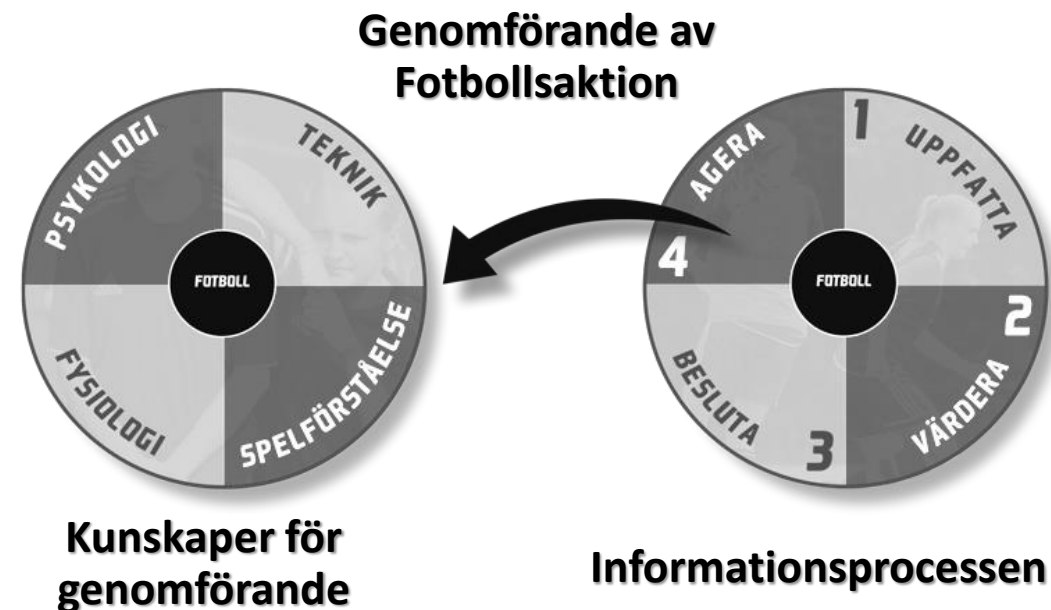
- Utför din roll/uppgift oavsett domslut, resultat eller prestation
- Fokusera på nästa aktion
- Gör dina medspelare bättre genom tex positiva signaler



Från tanke till aktion, Funktionell teknik

Utförandet av en aktion

- **Position** – (Var) ex. kroppsställning, position i förhållande till spelet
- **Tajming** – (När) ex. aktion i rätt tillfälle
- **Riktning** – (Hur) ex. Passning på "offensiv" fot, löpning mot eller ifrån, mm
- **Fart** – ex hårdhet i passning, löpningens hastighet



Position-Speldjup

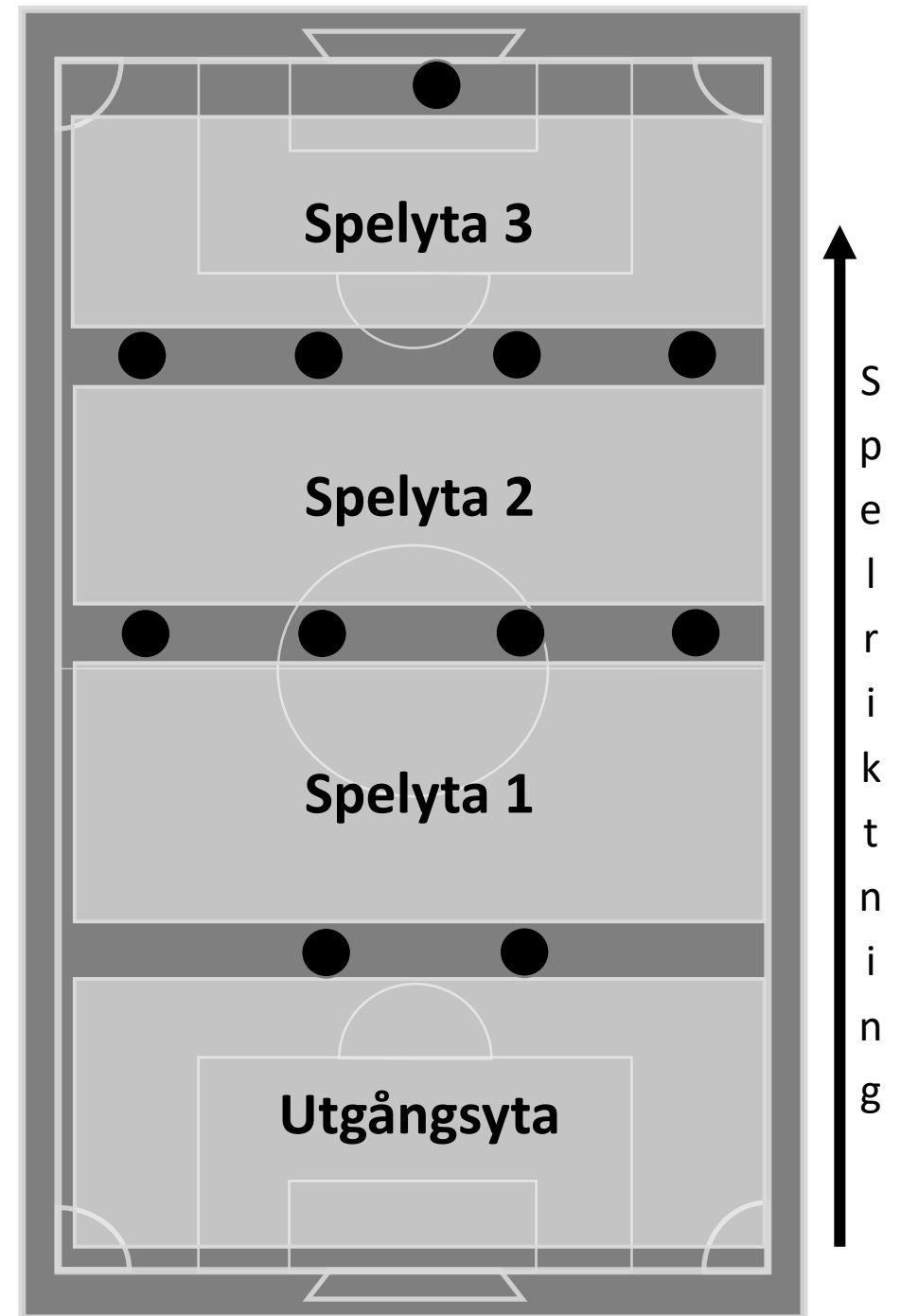
Spelytor

- **Utgångsyta.** Fram till motståndarens 1:a försvarslinje
- **Spelyta 1.** Mellan motståndarens anfall & mittfält
- **Spelyta 2.** Mellan motståndarens mittfält & backlinje
- **Spelyta 3.** Mellan motståndarens backlinje & målvakt

Metoder för anfall:

I vårt spel skall vi söka ytorna mellan motståndarens lagdelar

- **Låg risk:** Spel längs mark, succesivt avancemang framåt
- **Högre risk:** Längre bollar med snabbt avancemang



Position-Spelbredd

Spelkorridorerna & utgångspositionerna

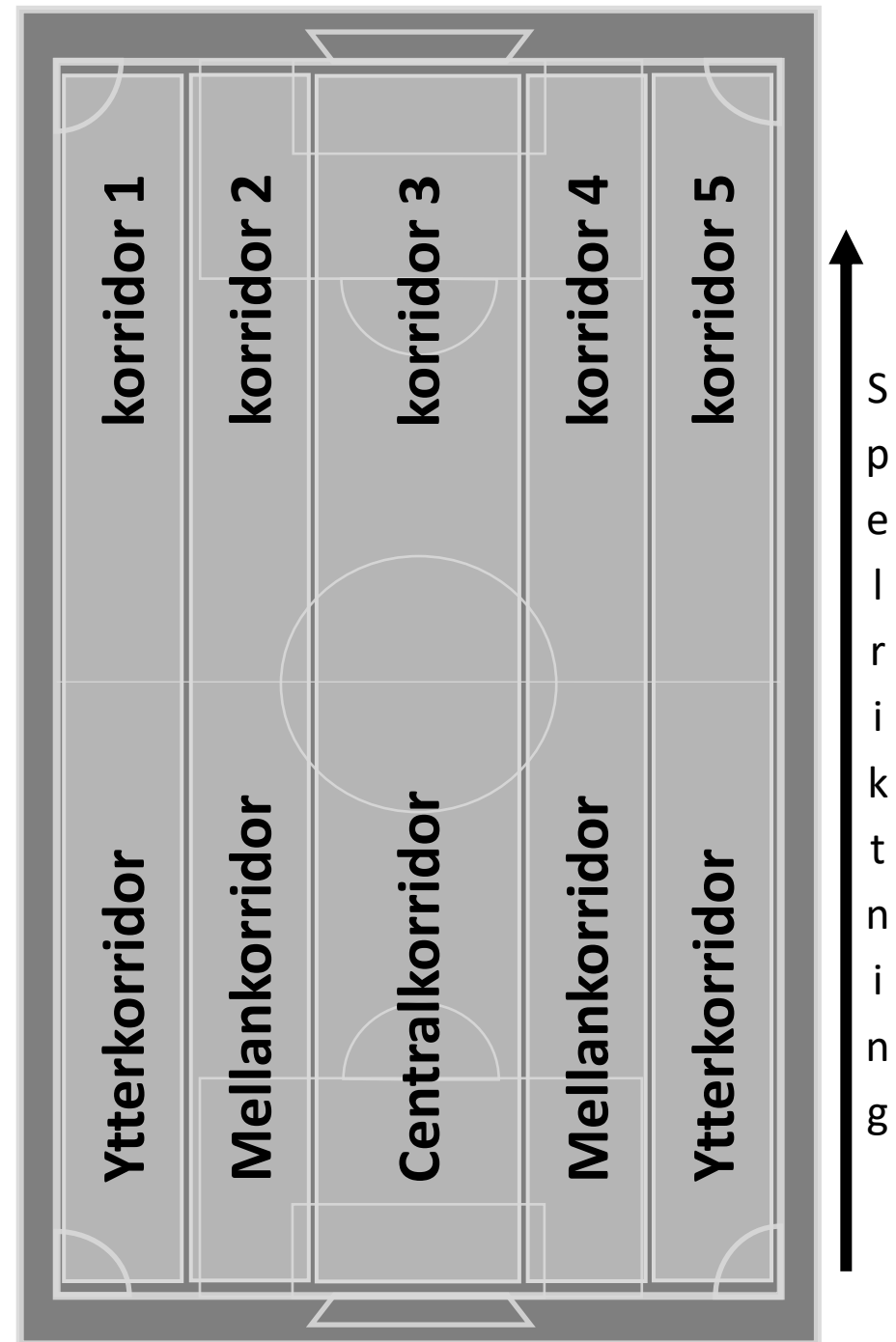
- Ytterkorridorer. För YB & YM/YF
- Mellankorridorer. För MB, MF & Anf
- Centralkorridorer. För MB, DMF, MF & Anf

Utgångspositioner anfall:

I vårt spel skall vi utnyttja korridorerna fullt ut för att få en **spelbredd** som öppnar upp avstånden mellan motståndarens spelare vilket ger möjlighet till **instick** eller tvingar dem till överflyttning & ger oss möjlighet att **vända spelet** in i fri ytterkorridor.

Utgångspositioner försvar:

Vi använder kollektiva försvarsmetoderna **uppflyttning**, **överflyttning** & **centrering**. CB styr backlinjens höjd. Bollens position avgör överflyttningen & centreringen gör det svårt för motståndaren att komma in/göra instick mellan våra spelare.

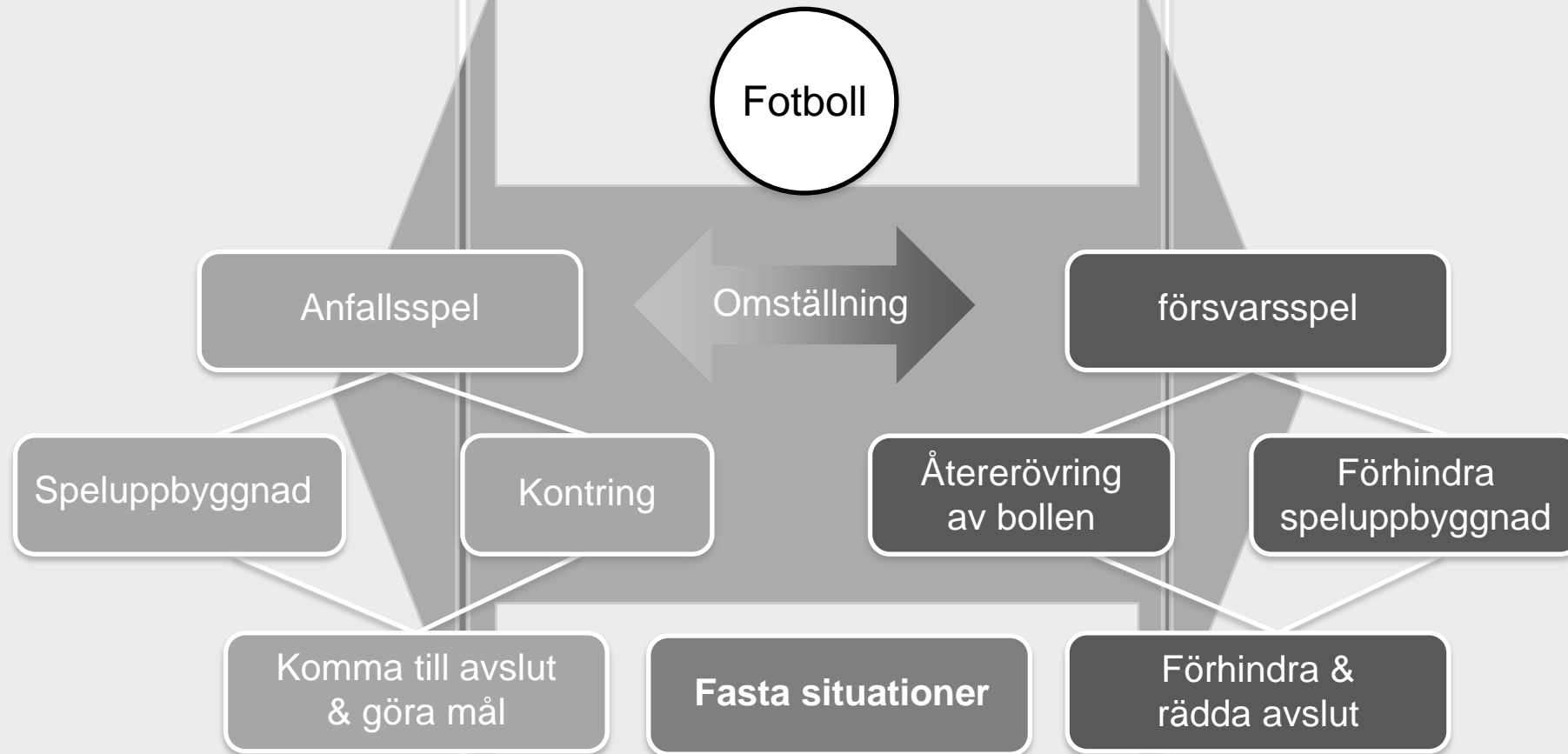


**”Genomtänkt & rörligt passningsorienterat
anfallsspel med positionsförsvar.”
”Vi gör varandra bättre”**

Anfallsspel

Omställning

försvarsspel



Vår spelidé-Arbetssätt

1. Framåt! Erövra spelytor!
2. Spelvändning!
3. Börja om!

”Vi gör varandra bättre”

Anfallsspel

- Vi vill ha **rättvända spelare** som deltar i **avslut, speluppbyggnad & kontring**.
- **Skapa övertalighet** på hela plan.
- **Erövra spelytor**. Spela in bollen på ytor till spelare i fart genom **väggspelel & överlapp** på hela plan.
- Kollektiv anfallsmetod. Uppflyttning i anfallsspel –**håll laget kort & flytta upp backlinjen. Spelvändningar**.
- Genom driv eller instick skapa **en-mot-en situationer i sista tredjedelen**
- **Då bollhållare passerat boll: Ta ny position & genom blick/kommunikation ge info till bollmottagaren.**
- **Risktänk!**

Omställning

- Vi blir utsatta för **tuff återerövring av motståndarna, så spela rättvänd tidigt. Vända hem om vi inte har väg framåt.**
- **Vinner vi bollen högt upp**, utnyttja vårt numerära övertag & **forcera fram snabbt**.
- **Vinner vi bollen på kant & kan driva framåt** gör vi det, sen **spelvändning, djupledspass alt. pass till felvänd i yta 3**.
- **Bortre ytterzonsspelare tar sig snabbt fram spelbara i djupled.**
- **skapa numerära överlägen** dit boll slås för att i slutändan få **optimal avslutningsfas**.
- Extraviktigt med **kommunikation**

försvarsspel

- Vi spelar **positionsförsvar** med markeringsinslag i utgångsyta **för att återerövra boll eller förhindra speluppbyggnad**.
- **Närmaste spelare sätter press**, övriga täcker farliga ytor. **Snabbt till rätt sida!**
- **Pressa utåt**. Kritiskt: När bollhållare passar medspelare, vill vi löpa när boll är på väg mot motståndaren för att sätta tidig press!
- Vi använder kollektiva försvarsmetoder. **Uppflyttning, överflyttning & centrering**.
- **Ytterkorridorsspelare kliver inåt i banan & täcker farliga ytor** samt pressar vid numerära underlägen för att **gemensamt förhindra avslut & göra det enklare för målvakt att rädda**.

Spelidé –ej beroende av uppställning! (ex. 4-3-3)

Anfallsspel-Utgångsposition

Arbete för att få motståndare att ge oss ytor

Grund för speluppbyggnad

Yta 3

Yta 2

Yta 1

Utgångsyta

S
p
e
l
r
i
k
t
n
i
n
g

Omställning

Omställning från anfall-

Viktigt med uppflyttning vid speluppbyggnad.

Det skapar många alternativ i passningsspelet.

Laget är då samlat vid omställningar mot oss

Omställning från försvar-

I försvarsspel läggs stor vikt vid kollektiva förflyttningar.

Vi krymper motståndarnas spelytor.

Bra positioneringar på laget vid eventuella omställningar för oss

Försvarsspel-Utgångsposition

Grund för att förhindra speluppbyggnad

Utgångsyta

Yta 1

Yta 2

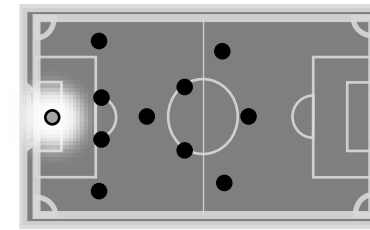
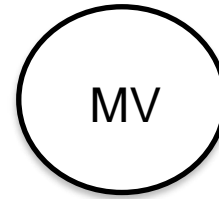
Yta 3

Arbete för att minska/ stänga motståndarens ytor

S
p
e
l
r
i
k
t
n
i
n
g

Övergripande rollbeskrivning

Målvakt



Anfallsspel

Omställning

försvarsspel

Speluppbyggnad

- Coacha medspelare
- Spelbarhet bakåt
- Vänd spel

Utgångsposition:

- Central korridor
- Utgångsyta

Kontring

- Snabb igångsättning
- Sök spelare i fart, gärna central om det går!
- Värdera noga

Återerövring av bollen

- Coacha medspelare
- ÄG Spelyta 3

Förhindra speluppbyggnad

- Coacha medspelare
- ÄG Spelyta 3

Komma till avslut & göra mål

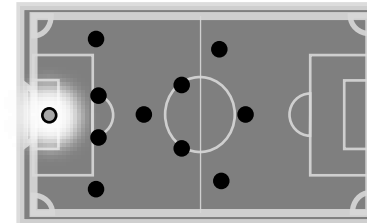
- Rätt utgångsposition för återerövring
- Coacha

Fasta situationer

Förhindra & rädda avslut

- Coacha intensivt & aktivt
- ÄG spelyta 3
- Fånga eller boxa inlägg
- Styr avslut (mot första stolpen)
- Rädda avslut
- Spela klart situationen!

Uppfatta, värdera, besluta & agera- Målvakt



Anfallsspel

Förmåga att...

- rulla ut boll framför medspelare
- ha säkerhet i positionsspelet
- kasta långt med precision
- delta i speluppbyggnad, spelvändning
- passa kort & långt med precision
- kunna värdera i passningsspelet
- kommunicera med medspelarna

Omställning

Omställning till anfall-

Förmåga att...

- skaffa överblick direkt efter räddning
- arbeta framåt i räddning
- kommunicera med medspelarna

Omställning till försvar-

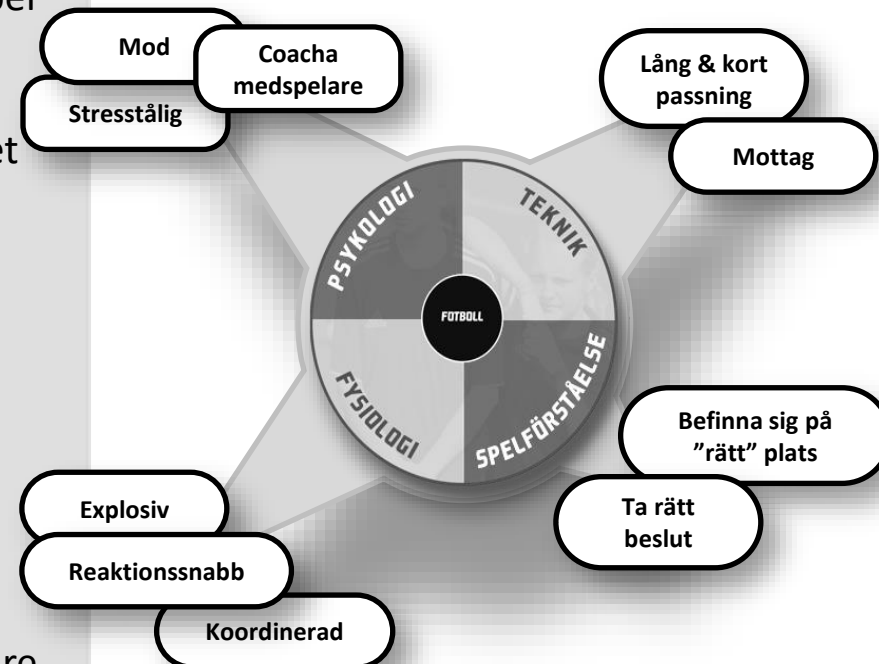
Förmåga att...

- värdera positionsspelet
- dirigera medspelare
- kommunicera med medspelarna

Försvarsspel

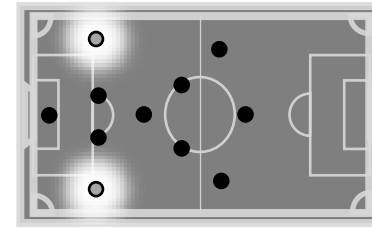
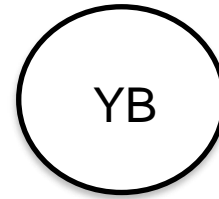
Förmåga att...

- ha säkerhet i positionsspel
- kommunicera med medspelarna
- ha bra timing i höjdspelet
- vara modig & orädd (duell/friläge)
- vara explosiv, spänstig & smidig (träna
- bålstyrka, fallteknik & reflexer, grundförutsättning)
- förebygga hot med utrusning
- kommunicera med spelare för att förebygga målchanser
- Greppteknik



Övergripande rollbeskrivning

Ytterback



Anfallsspel

Omställning

försvarsspel

Speluppbyggnad

- Driva (ta yta) eller spela bollen in i spelyta 2 eller 3
- Kontrollerat passningsspel
- Spela/ta bollen framåt om vi kan, bakåt/sidled om vi måste!

Utgångsposition:

- Spelbar i yttre korridoren i spelyta 1 eller 2

Kontring

- Löp djupled
- Spelbar i yttre korridoren
- Fullfölj löpningen in i bortre delen av straffområdet om kontringen är på motsatt sida.

Återerövring av bollen

- Pressa om du är närmast
- Markera spelbar motståndare
- Coacha medspelare

Förhindra speluppbyggnad

- Förhåll dig till mittbackarna – lågt.
- Förhindra spel mellan dig & närmsta mittback in i spelyta 3
- Markera spelbar motståndare vid högt försvarsspel

Coacha spelare framför dig

Komma till avslut & göra mål

- Skapa 2vs1 i yttre korridoren
- Driva eller passa in i spelyta 3

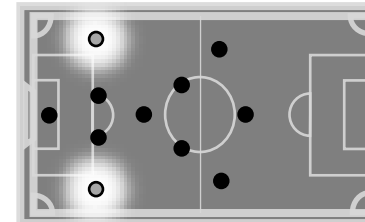
Fasta situationer

Förhindra & rädda avslut

- Coacha medspelare
- Närmarkera i inre korridoren
- Vinn dueller
- Blocka inlägg & avslut

Uppfatta, värdera, besluta & agera-

Ytterback



Anfallsspel

Förmåga att i uppbyggnad, yta 1 & 2...

- passa kort & långt med precision
- funktionellt ta emot & flytta bollen
- driva boll kontrollerat i hög fart
- våga skapa numerära överlägen i nästa yta

Förmåga att i avslutsdel, yta 2 & 3...

- ta emot bollen i rörelse
- utmana & skapa numerära överlägen (överlapp/väggspel)
- vara sprintuthållig/djupledslöpa
- vara aktiv & kunna ge understöd (med bra spelavstånd)
- driva boll kontrollerat i hög fart
- slå precisa inlägg & inspel

Omställning

Omställning till anfall- Förmåga att....

- snabbt skapa spelbredd & vara spelbar
- orientera sig om spelalternativ framåt
- ta emot bollen i rörelse
- våga skapa numerära överlägen

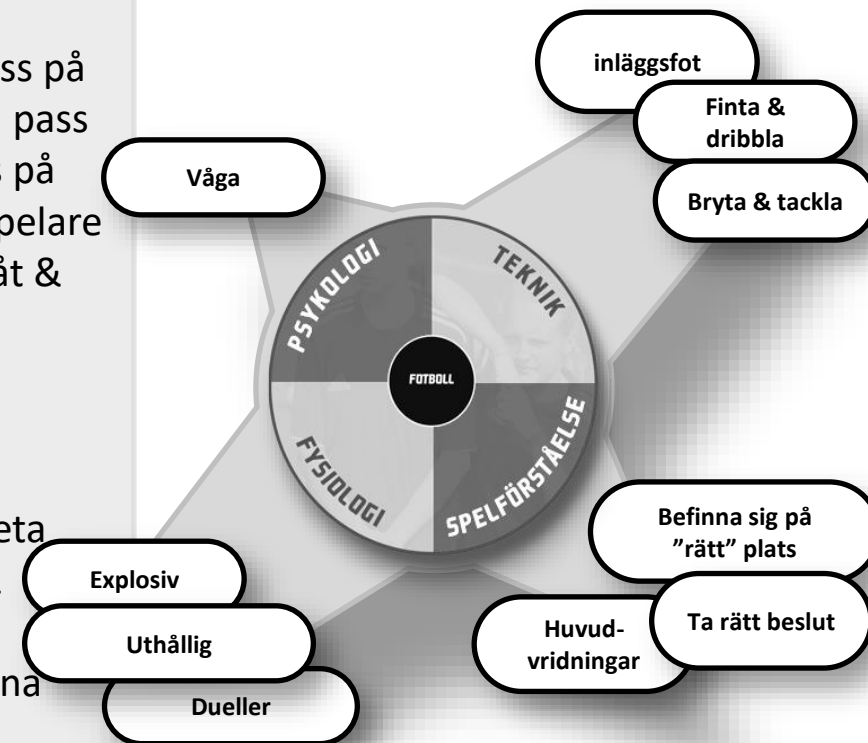
Omställning till försvar- Förmåga att....

- värdera positionsspelet
- värdera behov av press, täckning eller reträtt
- vikariera för mittback vid behov
- kommunicera med medspelare

Försvarsspel

Förmåga att...

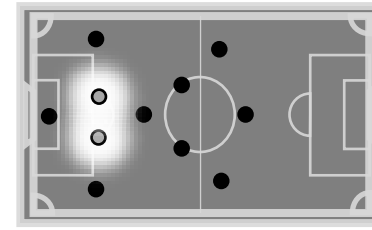
- värdera & behärska olika typer av press
- som understöd sätta press på offensiv ytter som kan få pass då vår ytter går in i press på bollförande bakre ytterspelare
- pressa motståndaren utåt & bakåt
- täcka viktiga ytor
- förhindra inlägg
- försvara mot inlägg
- kommunicera & samarbeta med närmaste spelare & målvakt
- bryta, tackla, nicka & vinna dueller
- prioritera mellan säkerhetsagerande eller omställning



Övergripande rollbeskrivning

Innerback

MB



Anfallsspel

Speluppbyggnad

- Spela eller driva in (ta ytan) i spelyta 1 eller 2
- Coacha medspelare
- Vända spel
- Utgångsposition: Spelbar i utgångsyta i inre korridorer.

Kontring

- Spelbar för snabb igångsättning
- Balansera laget
- Prioritera spelyta 3 i klassisk kontring

Omställning

Återerövring av bollen

- Förhindra spel framåt
- Avståndsmarkera/ markera spelbar motståndare
- Coacha medspelare

försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad

- Styra lagets kollektiva försvarsspel
- Coacha medspelare
- Styra offsidelinjen
- Närmarkera i högt försvarsspel

Komma till avslut & göra mål

- Ta ansvar för balansen i laget

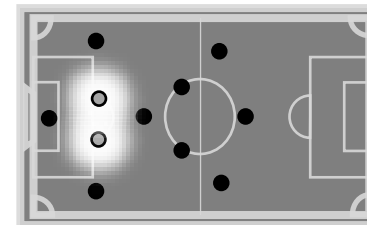
Fasta situationer

Förhindra & rädda avslut

- Coacha medspelare
- Pressa i central korridor
- Blockera avslut
- Spela klart/Skydda mål!

Uppfatta, värdera, besluta & agera-

Innerback



Anfallsspel

Förmåga att...

- vara spelbar & aktiv i uppbyggnadsspelet
- ha bra bollmottagningar
- ta fram boll & erövra yta
- driva boll i hög fart med bra kontroll
- med vinklade pass hitta rättvänd spelare
- göra spelvändningar med bra tillslag
- vara offensiv i huvudspelet
- ge understöd till bollhållare

Omställning

Omställning till anfall- Förmåga att...

- snabbt vara spelbar
- orientera sig om spelalternativ
- ta emot bollen i rörelse
- ta fram boll & erövra yta

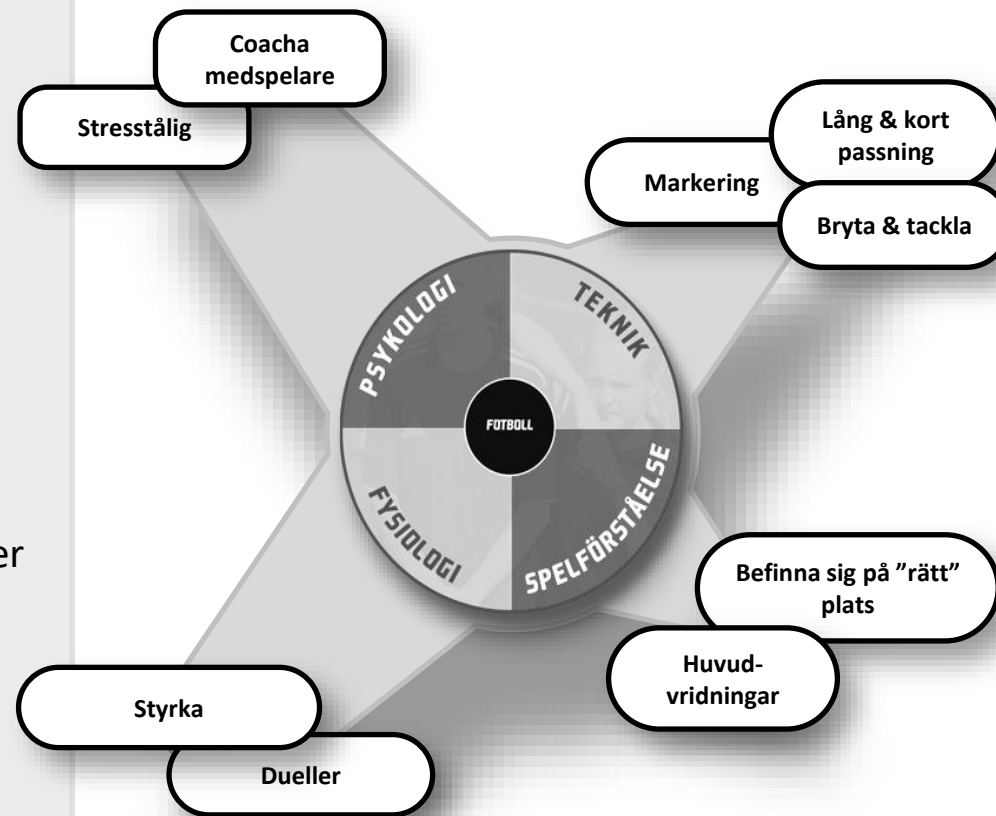
Omställning till försvar- Förmåga att...

- prioritera rätt sida
- värdera positionsspelet
- värdera behov av press i närhet av straffområdet
- kommunicera med medspelarna

Försvarsspel

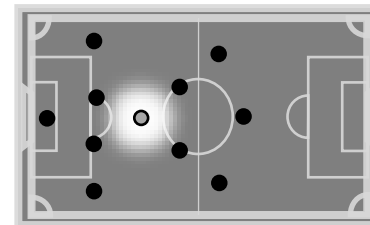
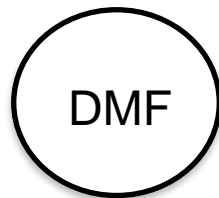
Förmåga att...

- vara snabb i löpningar & vändningar
- värdera & behärska att bryta, tackla & nicka
- vara stark i duellspel
- visa ledaregenskaper
- styra höjd & bredd i backlinjen
- kommunicera & samarbeta med andra innebacken, fallande eller täckande
- pressa & täcka
- försvara mot inlägg
- prioritera mellan säkerhetsagerande eller omställning



Grundläggande rollbeskrivning

Balans Innermittfältare



Anfallsspel

Omställning

försvarsspel

Speluppbyggnad

- Aktiv & spelbar i utgångsytan!
- Styra lagets speluppbyggnad
- Passa eller driva in i spelyta 1 alt 2
- Pulsera lagets anfallsspel
- Utgångsposition: Spelbar i utgångsytan

Kontring

- igångsättning
- Prioritera spelyta 3
- Spela på spelare i fart
- Bromsa/värdera läget

Återerövring av bollen

- Förhindra spel framåt
- Coacha medspelare
- Snabbt på försvarssida
- Balansera laget

Förhindra speluppbyggnad

- Styra lagdelen
- Täcka ytor
- Vinna dueller i inre & centrala korridoren
- Markering i högt försvarsspel

Komma till avslut & göra mål

- Understöd & vändspelare i centrala korridoren
- Balansera laget

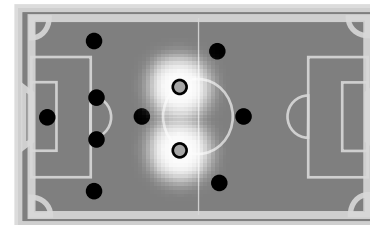
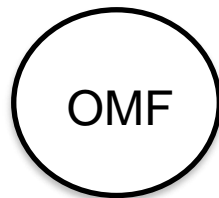
Fasta situationer

Förhindra & rädda avslut

- Coacha medspelare
- Pressa i centrala korridoren
- Närmarkering
- Vinna dueller centralt
- Blockera avslut

Grundläggande rollbeskrivning

Offensiv mittfältare



Anfallsspel

Speluppbyggnad

- Spelbar i central eller inre korridor
- Spela/ta bollen framåt om vi kan, bakåt/sidled om vi måste!
- Sök diagonala passningar
- Spela/ta bollen in i spelyta 3

Utgångsposition:

- Central eller inre korridor i spelyta 1 alt 2

Kontring

- Fullfölj med i kontring i central korridor.
- Andrabollar/speldjup bakåt strax utanför målområde
- Balansera centrala koridoren

Omställning

Återerövring av bollen

- Pressa
- Förhindra spel framåt
- Coacha medspelare

försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad

- Styr lagdel med balansspelare
- Pressa & vinna dueller i centrala & inre korridor
- Markering i högt försvarsspel

Komma till avslut & göra mål

- Spela in i spelyta 3
- Avslut/långskott
- Aktiv på andrabollar efter inläggsspel

Fasta situationer

Förhindra & rädda avslut

- Coacha medspelare
- Pressa i centrala koridoren
- Närmarkering
- Vinna dueller centralt

Uppfatta, värdera, besluta & agera-

Mittfältare

Anfallsspel

Förmåga att...

- orientera sig & se med- & motspelare samt fria ytor
- vara spelbar i vinklar
- medverka i motrörelser
- passa kort & långt med båda fötterna
- passa framför spelare så yta vinnas utan fartförlust
- vara bra i mottagningarna & att täcka samt flytta boll
- utmana för att skapa spelyta för anfallare
- samarbeta i spelbarhet & spelvändningar med övriga spelare
- driva boll i hög fart med bra kontroll
- skjuta distansskott &
- avsluta med bra teknik

Omställning

Omställning till anfall- Förmåga att....

- använda spelvändningar
- snabbt vara spelbar, länk i kontring
- orientera sig om spelalternativ
- ta emot bollen i rörelse
- ta fram boll & erövra yta

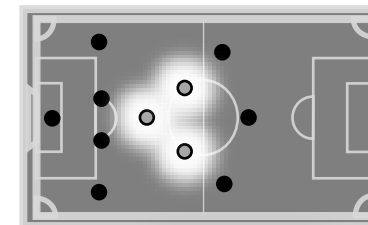
Omställning till försvar- Förmåga att....

- värdera positionsspelet
- värdera behov av press, täckning eller reträtt
- vikariera för inner- eller ytterback vid behov
- kommunicera med medspelarna

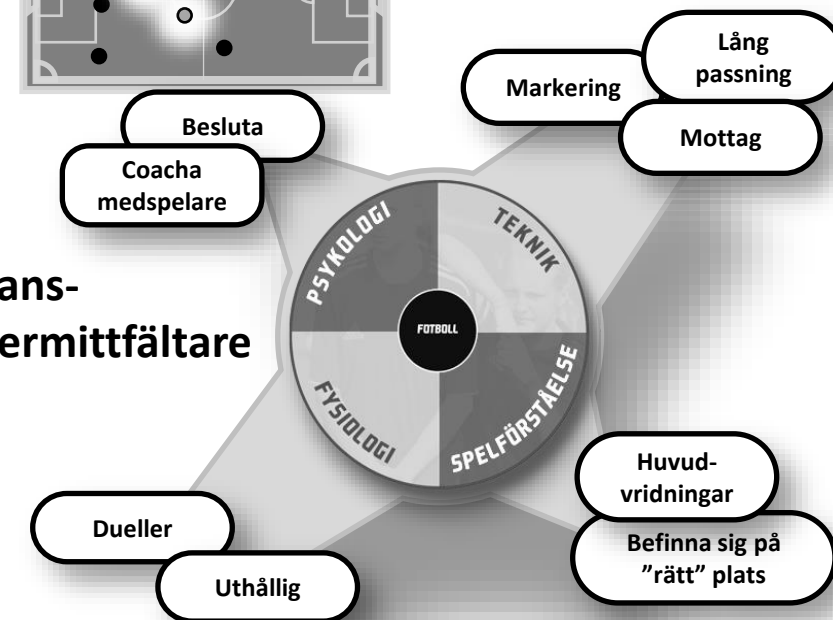
Försvarsspel

Förmåga att....

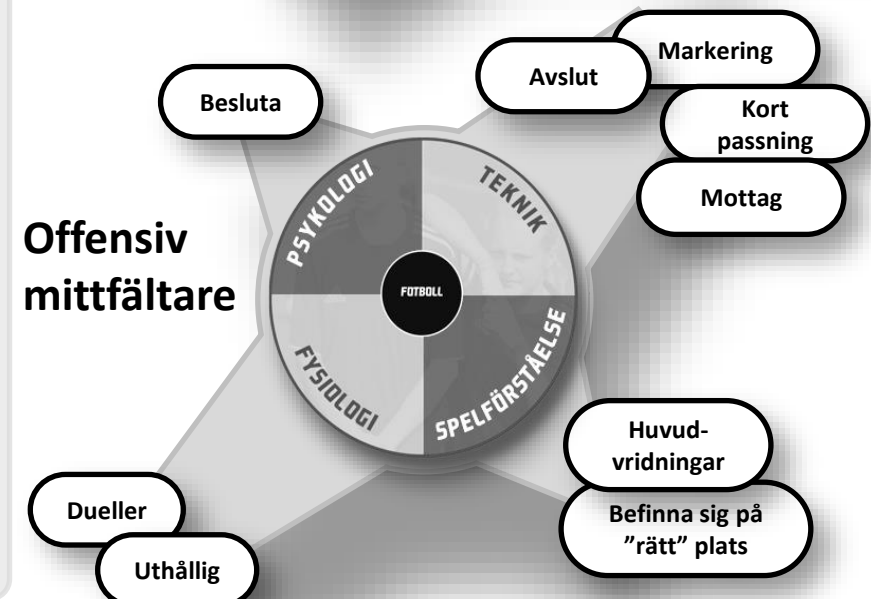
- vara kvick i riktningsförändringarna
- vara löputhållig
- samarbeta i press & täckning med övriga spelare
- förhindra inspel framför backlinje & bakom mittfält
- vara stark i duellspel & 2:a bollspel
- agera som understöd till yttermittfältare & ytterback
- orientera sig om spelalternativ vid möjlig återerövring & möjlig omställning



Balans- innermittfältare

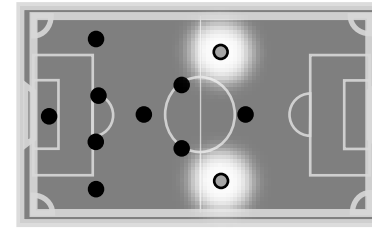
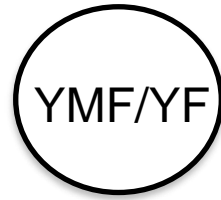


Offensiv mittfältare



Övergripande rollbeskrivning

Ytter



Anfallsspel

Speluppbyggnad

- 7 eller 11 blir "falsk" tia i central korridor
- 7 eller 11 erbjuder spelbarhet i spelyta 2 inre korridor.
- Samverkan mellan 7 & 11.

Utgångsposition:

- Inre/centrala

Kontring

- Löpa snabbt i djupled
- Fullfölj löpningen in i borte delen av straffområdet om kontringen är på motsatt sida.

Omställning

Återerövring av bollen

- Pressa för att vinna boll

försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad

- Förhålla sig till innermittfältare
- Förhindra spel igenom lagdel
- Pressa mot yttre korridor
- Närmarkering i högt försvarsspel

Komma till avslut & göra mål

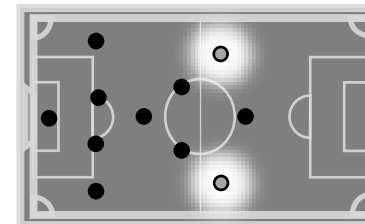
- Utmana/finta/dribbla 1vs1 Skapa 2vs1 med ytterback
- Löp in i spelyta 3
- Sök straffpunkten för "cutback" från motsatt håll
- -Avslut

Fasta situationer

Förhindra & rädda avslut

- Pressa bollhållare i yttre & inre korridor
- Följ med överlappande spelare
- Blockera inlägg & avslut
- Vinna andrabollar & dueller

Uppfatta, värdera, besluta & agera- Ytter



Anfallsspel

Förmåga att...

- utmana 1 mot 1 för att skapa numerärt överläge
- avsluta med bra teknik
- driva boll i hög fart med bra kontroll
- vara sprintuthållig
- vara spelbar & rättvänd
- skapa bra spelavstånd
- medverka i motrörelser
- snabbt uppfatta omställningssituationer
- samarbeta med ytterback för att skapa yta eller möjliggöra överlapp
- slå precisa inlägg & inspel

Omställning

Omställning till anfall-

Förmåga att...

- snabbt vara spelbar
- orientera sig om spelalternativ
- ta emot bollen i rörelse
- ta fram boll & erövra yta
- kunna gå mot mål

Omställning till försvar-

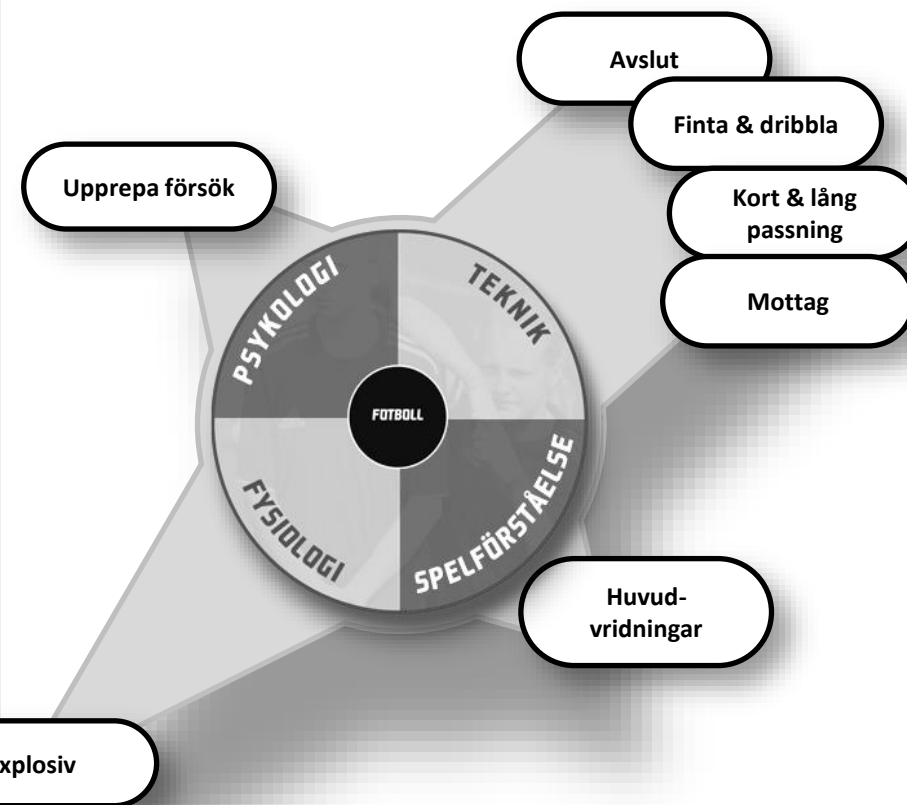
Förmåga att...

- värdera positionsspelet
- värdera behov av press, täckning eller reträtt
- vikariera för inner- eller ytterback vid behov
- kommunicera med medspelarna

Försvarsspel

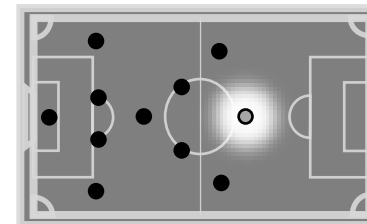
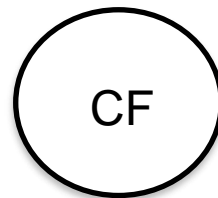
Förmåga att...

- värdera utgångsposition mittfältare vs forwardsposition (4-5-1 vs 4-3-3)
- värdera samt behärska press, täckning & överflyttning
- sätta press på anfallande yttrar som är felvända eller ej har kontroll på bollen
- pressa motståndaren utåt & bakåt
- kommunicera & samarbeta med övriga spelare
- agera som understöd till innermittfältare & ytterback



Generell rollbeskrivning

Mötande Anfallare



Anfallsspel

Omställning

försvarsspel

Speluppbyggnad

- Understöds spel till forward
- Hög spelbarhet i centrala & inre korridorer spelyta 2.
- Samverka med falsk "tia"
- Utgångsposition:
- Centrala korridoren i spelyta 2

Kontring

- Löpa i djupled centralt
- Komma till avslut
- Assistroll!

Återerövring av bollen

- Pressa för att vinna boll
- Närmarkera
- Coacha medspelare
- Hög intensitet!

Förhindra speluppbyggnad

- Samverka med andra fw
- Täcka spel igenom & bakom
- Pressa/Styra motståndare mot yttre korridor
- Låsa i yttrekorridor
- Vinna dueller
- Markering i högt försvarsspel

Komma till avslut & göra mål

- Avsluta
- Instick i spelyta 3
- Skapa 2vs1
- Löp alltid mot målgården vid inlägg
- Assistroll!

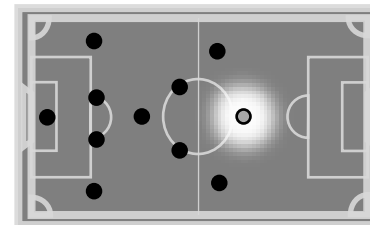
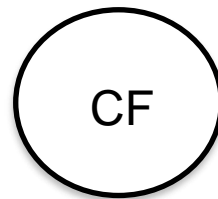
Fasta situationer

Förhindra & rädda avslut

- Coacha medspelare
- Vinna andrabollar
- Avståndsmarkera farlig andrabollsspelare

Generell rollbeskrivning

Djuplöp Anfallare



Anfallsspel

Omställning

försvarsspel

Speluppbyggnad

- Hota/löp alltid i djupled
- Utgångsposition:
- Centrala korridoren på gränsen till spelyta 3 (motståndarnas linje)

Kontring

- Spelbar i spelyta 3
- Löp diagonalt i djupled
- Avsluta på få tillslag

Återerövring av bollen

- Pressa för att vinna boll
- Närmarkera
- Coacha medspelare
- Hög instensitet!

Förhindra speluppbyggnad

- Samverka med andra fw
- Täcka spel igenom & bakom
- Pressa/Styra motståndare mot yttre korridor
- Låsa i yttrekorridor
- Vinna dueller
- Markering i högt försvarspel

Komma till avslut & göra mål

- Löp in i spelyta 3, diagonalt
- Avsluta på få tillslag
- Returer
- Löp alltid mot första stolpen vid inlägg

Fasta situationer

Förhindra & rädda avslut

- Coacha medspelare
- Vinna andrabollar
- Avståndsmarkera

Uppfatta, värdera, besluta & agera- Anfallare

Anfallsspel

Förmåga att...

- hantera mötande & djupgående roll
- orientera sig samt se med- & motspelare samt fria ytor
- finna ytor mellan backar
- göra sig spelbar i spelyta 2 & 3
- skapa yta med motrörelser
- hålla speldjup
- ha funktionella mottagningar fel- & rättvänd
- avsluta med bra teknik i straffområdet med 1 & 2 tillslag
- vara bra i det korta passningsspelet
- vara explosiv
- driva boll i hög fart med kontroll
- vara snabb i djupledslöpningar

Omställning

Omställning till anfall- Förmåga att...

- använda spelvändningar
- snabbt vara spelbar, länk i kontring
- orientera sig om spelalternativ
- ta emot bollen i rörelse
- ta fram boll & erövra yta

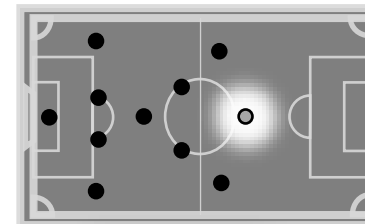
Omställning till försvar- Förmåga att...

- värdera positionsspelet
- värdera behov av press, täckning eller reträtt
- vikariera för inner- eller yttermittfältare vid behov
- kommunicera med medspelarna

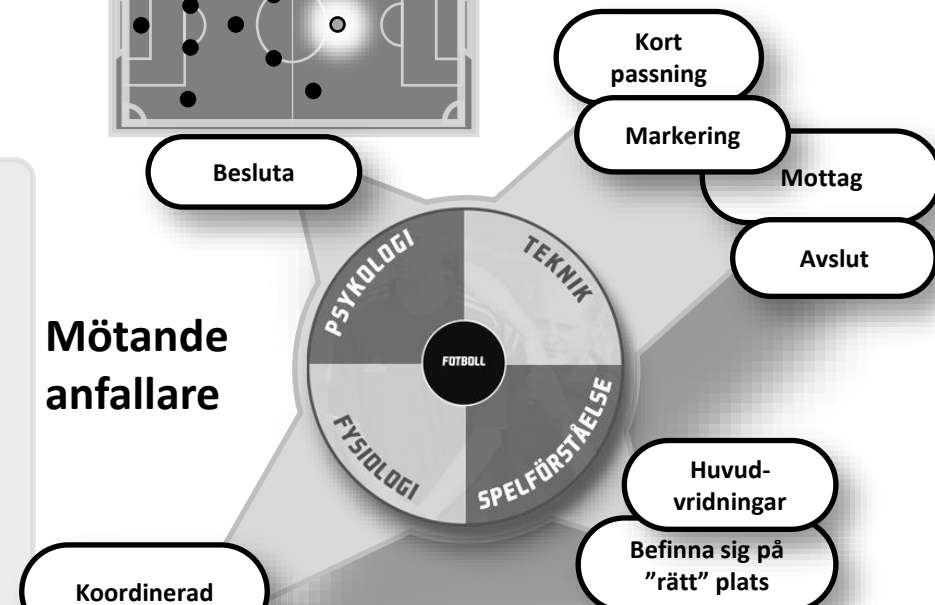
Försvarsspel

Förmåga att...

- återerövra
- pressa & täcka i samarbete med övriga spelare
- välja press eller täckning utifrån andre anfallares aktioner.
- sätta press på anfallande backar som är felvända eller ej har kontroll på bollen & därigenom styra presspelet
- vikariera för mittfältare



Mötande anfallare



Djuplöps- anfallare

