

**Fotbolls**

**Terminologi och Uttryck**



# Termer

Anfallstermer

Försvarstermer

Övriga termer



## Anfalls Termer

Andravåg är de spelare som intagit position bakom (djup) de främre anfallsspelarna vid ett avslutsförsök, ofta vid inlägg och hörnor

Avledande löpning (V löpning) är när en spelare löper åt ett håll för att senare snabbt ändra riktning för att bli spelbar och samtidigt skaka av sig sin motståndare.

Avslut när ett anfall avslutas med ett målförsök

Brytpassning är att i samband med en brytning ha en tanke att sätta laget i snabb omställning från försvar till anfall

Brytpassning är att i samband med en brytning ha en tanke att sätta laget i snabb omställning från försvar till anfall

Båglöpning Kan ha flera syften. Löpa ut i en båge för att öppna upp en yta för att få en passning. Att i anfall löpa så att man undviker offside och kan komma rättvänd med fart in bakom motståndarnas backlinje (yta 3). Löpa ut i en båge för att vid avslutssituationer komma rättvänd och med fart till bollen, eller att möta en passning för att bli halvt eller helt rättvänd



# Anfalls Termer

Täcka, skydda bollen från motståndare

Understöd, i anfallsspel är när en medspelare gör sig spelbar bakom bollhållaren för att möjliggöra tillbakaspel

Uppspel, är att med en eller flera passningar spela bollen inom laget från sin egen planhalva till motståndarnas planhalva;

- Kort uppspel är passningar via mittfältet
- Långt uppspel är en passning förbi mittfältet direkt upp mot forward eller på ytan bakom motståndarnas backlinje

Uppflyttning, i anfallsspel är när hela laget flyttar upp i planen i takt med att laget når nya spelytor.

Utmana, när bollhållaren avsiktligt driver mot en motspelare för att dribbla eller på annat sätt skapa problem

Väggspel, är när bollhållaren använder en medspelare som "vägg" för att passera en motspelare



## Anfalls Termer

Överlappning, är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en position bakom bollhållaren löper upp vid sidan om, som ett passningsalternativ i anfallsriktningen.

Överlämning, är när bollhållaren lämnar över (släpper) bollen till en mötande medspelare för att åstadkomma en för motståndarna överraskande riktningsförändring

Crossboll, en lång passning från den ena kanten av planen till den andra

Uppflyttning, i anfallsspel är när hela laget flyttar upp i planen i takt med att laget når nya spelytor.

Djupledslöpning/diagonallöpning, är en löpning i planens längdriktning för att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare



# Anfalls Termer

Dribbla, är att med bollen under kontroll ta sig förbi en motståndare

Driva, är att med bollen under kontroll förflytta sig över en fri spelyta

Finta, är när bollhållaren med en kroppsrörelse får motspelaren att tro en sak men i stället gör något annat

Inlägg, är en passning från kanten mot motståndarnas mål. Spelas bollen innan bollhållaren kommer i höjd med straffområdet är inlägget att betrakta som tidigt. Om den spelas närmare kortlinjen är inlägget sent. Cut-back är ett sent inlägg som från kortsidan spelas snett inåt.

Kontring, är en offensiv omställning

Medtag, är att ta emot och flytta bollen i samma moment

Passningsskugga, är området bakom den motspelare som pressar bollhållaren och till vilket bollhållaren inte kan passa



## Anfalls Termer

Riktningsförändring, är när en anfallare snabbt byter riktning i sin löpning eller drivning för att skaka av sig sin försvarare.

Skapa spelyta, är att förflytta sig med eller utan boll för att skapa spelutrymme för sig själv eller sina medspelare

Spel på markerad, spelare är när bollhållare passar egen medspelare trots att denna är markerad av en motspelare

Speluppbyggnad, är skedet då motståndarna har hittat sin försvarsformation

Spelvändning, är att flytta spelet från ena långsidan med en eller flera passningar för att få tid och utrymme för anfallet på den andra sidan

Tempoväxling, är när bollhållaren går ner i tempo för att senare överraska motspelaren med ett ryck, oftast när spelaren utmanar och direkt efter en fint

Tillbakaspel, är en passning bakåt i planen för att hitta ett bättre passningsalternativ framåt i ett senare skede



# Försvars Termer

Lågt försvarsspel, är när försvarande lag startar sitt försvarsspel ungefär i höjd med mittlinjen. Syftet är att inte bli bortspelad på motståndarnas planhalva och att ha många spelare samlade på egen planhalva för att begränsa motståndarnas spelytor

Nedflyttning, (retirering) är när laget skyddar ytorna bakom sina lagdelar. Nedflyttning kan vara ett svar på motståndarnas djupledsspel. Uppflyttning är när laget krymper ytorna framför sina lagdelar

Uppflyttning, kan vara ett svar på motståndarnas speldjup bakåt

Återerövring, är en defensiv omställning. Återerövring kan ske direkt då laget försöker ta tillbaka bollen omedelbart eller indirekt då laget söker sin försvarsformation

Överflyttning, innebär att spelarna flyttar över mot den sida där bollen befinner sig för att minska spelytorna och komma i numerärt överläge.

Högt försvarsspel, är ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarlagets planhalva. Syftet är att vinna bollen tidigt i motståndarnas uppspeltas genom att bryta, stressa motståndarna till dåliga uppspel eller styra dom till önskad yta



# Försvars Termer

Bryta, är att erövra bollen, det vill säga ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med eller utan kroppskontakt

Centrering, (inflyttning) är när närmaste spelare pressar och övriga flyttar in mot mitten för att minska spelytorna. Centrering används då motståndarna anfaller centralt

Djup, är att placera sig så att man ger täckning eller understöd åt pressande eller markerande medspelare för att kunna ingripa om denna blir passerad. Djup kan hållas av enskilda spelare eller hela lagdelar

Förhindra speluppbyggnad, är skedet då laget hittat sin försvarsinformation, motståndarna har speluppbyggnad

Försvarssida, är när försvarsspelaren placerar sig mellan motståndare och det egna målet.



# Allmänna Termer

Andra boll, är den boll som man får efter ett avslutsförsök, alltså en retur. Andraboll kan även vara resultatet av en närkampssituation.

Anfallsspelare, är samtliga spelare i det lag som har bollen

Arbetssätt, beskriver olika prioriteringar ett lag har i spelets skeden. Hur laget tillämpar kollektiva metoder och uppfyller grundförutsättningarna

Back, (ytterback, innerback/mittback) är den spelare som har sin utgångsposition långt bak i laget

Balansspelare, är en spelare som offensivt eller defensivt balanserar lagdelen eller hela laget

Egenträning, är när en spelare tränar extra på egen hand

Fasta situationer, är hörna, inkast, frispark, straffspark, inspark, avspark eller nedsläpp

Felvänd, är när spelarens fotställning är vänd i försvarsriktningen, mot det egna målet



# Allmänna Termer

Forward, spelare som har sin utgångsposition längst fram i laget

Fotbollsaktion, är ett ingripande i spelet. Fotbollsaktionen kan vara sammansatt av flera moment

Fotbollssnabbhet, innebär att en spelare är snabb med boll och till boll

Fotbollskondition, avser kondition som fås vid fotbollsläk träning, att orka spela fotboll

Funktionell teknik, är förmågan att behärska bollen i olika spelsituationer

Försvvarsspelare, är samtliga spelare i det lag som inte har bollen

Individuell träning, är träning för att förbättra individuell skicklighet hos en eller flera spelare

Libero, är spelare i backlinjen vars arbetsuppgifter i försvar är att ge understöd åt, och täckning till, de spelare som har till uppgift att markera

Matchplan, är en anpassning av lagets arbetssätt till kommande motståndare



# Allmänna Termer

Spelsystem, definieras som lagets sätt att arbeta i spelets skeden med utgångspositioner i anfall och försvar, med spelartyper och roller

Spelträning, innefattar spel, smålagsspel och spelövningar

Spelövning, är spel i andra former än spel och smålagsspel med eller utan mål

Styrt spel, är att i spelträning ange vissa förutsättningar eller begränsningar

Taktik, är att anpassa lagets spel till de förutsättningar som gäller under en enskild match

Vändning, är att med eller utan boll ändra rörelseriktning mer än 90 grader

Omställning, är övergången till anfalls eller försvarsspel

Mittfältsspelare, är den spelare som har sin utgångsposition mitt i laget

Riktningbestämd, innebär att en aktivitet sker i en bestämd riktning



# Allmänna Termer

Roll, beskriver vad spelaren ska göra i spelets skeden

Rättvänd, är när spelarens fotställning är vänd i anfallsriktningen

Smålagsspel, är spel på liten yta med till exempel 4 mot 4 spelare

Spel, innebär 5 mot 5 eller 11 mot 11 över en mindre plan eller fullstor plan

Spelartyp, beskriver vad en spelare besitter för egenskaper

Spelets skeden, är speluppbyggnad, kontrung, återerövring, förhindra speluppbyggnad, komma till avslut och göra mål samt förhindra och rädda avslut

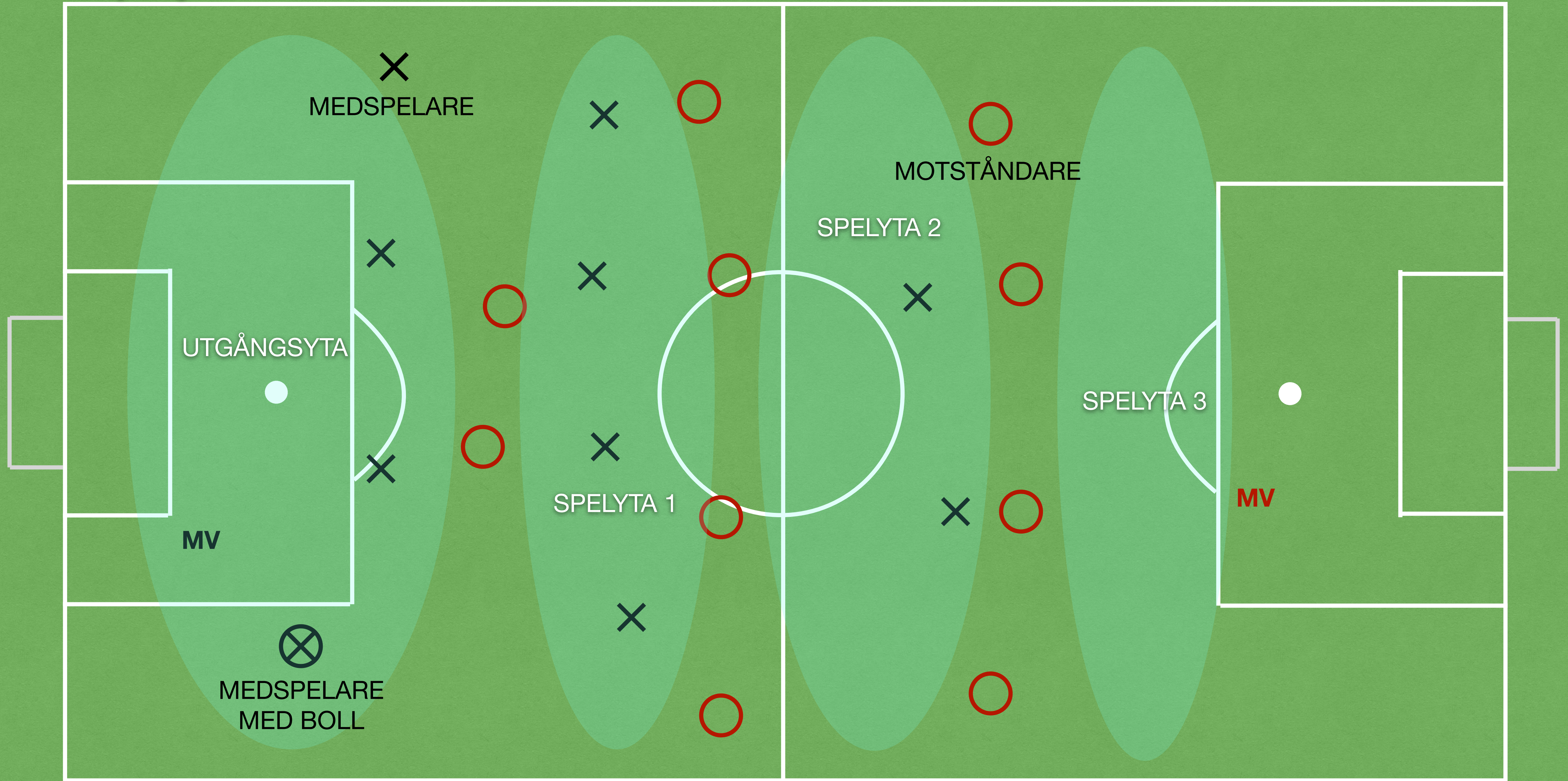
Spelförståelse, är en spelares färdigheter som visar att denna kan fatta kloka beslut som gynnar lagets anfalls- eller försvarsspel

Spelmoment, är att träna på en viss delalj i spelet

Spelytor, är ytor som finns bakom motståndarnas lagdelar då det egna laget har bollen



# Spelytor





# Korridorer





# Tredjedelar



**Första tredjedelen**

**Andra/centrala tredjedelen**

**Tredje tredjedelen**



# Spelets skeden

