

# **TEKNIKREGISTER**

# TEKNIKREGISTER

Teknikregistret beskriver de olika anfalls- och försvarsteknikerna och gäller för hela tränarutbildningen, ända upp till "professionell". För att veta när och i vilken ordning teknikerna ska tränas bör man följa gången och innehållet i teknikkurserna.

De eventuella varianter som finns av teknikmomenten kommer i bokstavsordning eller i "svårighetsordning" efter grundinstruktionerna av momentet.

Instruktionerna under "grund" är generella och gäller för alla varianter av momentet. Varken motståndare eller medspelare är här inblandade (med undantag för finta, dribbla och försvarsteknikerna – som av nödvändighet måste ha med motståndare) och instruktionerna är skrivna i "kronologisk ordning", dvs. i den ordning de kommer vid utförandet av momentet. Under "utveckling" av ett teknikmoment kommer medspelare och motståndare att finnas med i instruktionen.

Det som är specifikt för varje variant står i punktform (i kronologisk ordning vid komplexa varianter). När instruktionerna för en variant går igenom måste man gå tillbaka till "grund" för att få med alla instruktioner – därför finns alltid "grund" med som repetition överst på sidan innan varianten beskrivs.

Instruktionen för grund, utveckling och varje variant finns på ett separat blad, så att det kan tas med ut på träningen.

Orden **hitom** och **bortom** har använts istället för framför och bakom, eftersom de två sista orden inte tolkas på samma sätt av alla.



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## ANFALLSTEKNIKER – individuella tekniker

<b>1. DRIVNING – grund</b>	5
Drivning – utveckling	6
<b>2. FINT – grund</b>	7
Varianter:	
• Kroppsfint	8
• Passnings- och skottfint	9
• Överstegs- och vändningsfint	10
<b>3. DRIBBLING</b>	11
<b>4. PASSNING – grund</b>	12
Varianter:	
• Breddsida (insida)	13
• Chip	14
• Halvvolley	15
• Skruvade passningar	16
• Utsida	17
• Volley – rakt framifrån	18
• Volley – med sidan i passningsriktningen	19
• Vrist	20
Passning – utveckling ("Passningsspel")	21
<b>5. MOTTAGNING – grund</b>	22
Varianter:	
• Mottagning med foten, insida, utsida och vrist – bollen efter marken	23
• Mottagning med foten, insida, utsida, vrist och sulan – bollen i luften (nedtagning)	24
• Mottagning med bröstet	25
• Mottagning med låret	26
• Mottagning med huvudet	27
Mottagning – utveckling	28
<b>6. VÄNDNING – grund</b>	29
• 90- och 180-gradersvändningar, med insidan och utsidan	30
• Sulvändning 90 och 180 grader	31
• Cruyffvändning	32
Vändning – utveckling	33
<b>7. SKOTT – grund (utveckling finns under "Avslut")</b>	34
• Breddsida	35
• Chip (lobb)	36
• Halvvolley	37
• Skruvade skott	38
• Utsida	39
• Volley – rakt framifrån	40
• Volley – med sidan i skottriktningen	41
• Vrist	42

<b>8. NICK – grund (utveckling finns under "Avslut")</b>	43
• Nick – utan upphopp	44
• Nick – med upphopp, utan ansats (jämfotaupphopp)	45
• Nick – med ansats och upphopp, från en fot och jämfota	46
• Nick – löpa ut i sidled och nicka	47
• Nick – bollen i luften bakom dig	48

## ANFALLSSPEL

<b>9. INLÄGG</b>	49
<b>10. AVSLUT</b>	50
• Passning från medspelare – efter inlägg eller framspelning, skott och nick	50
• Att själv komma till avslut, skott och friläge	51
<b>11. ÖVERLAPPNING</b>	52
<b>12. VÄGGSPEL</b>	53
<b>13. ÖVERLÄMNING</b>	54

## FÖRSVARSTEKNIKER – individuella tekniker

<b>14. PRESS - grund</b>	55
• Mot rättvänd motståndare	56
• Mot felvänd motståndare	57
<b>15. BRYTNING/TACKLING – grund</b>	58
• Rensning	59
• Skuldertackling	60
• Motlägg	61
• Glidackling	62
<b>16. MARKERING</b>	63

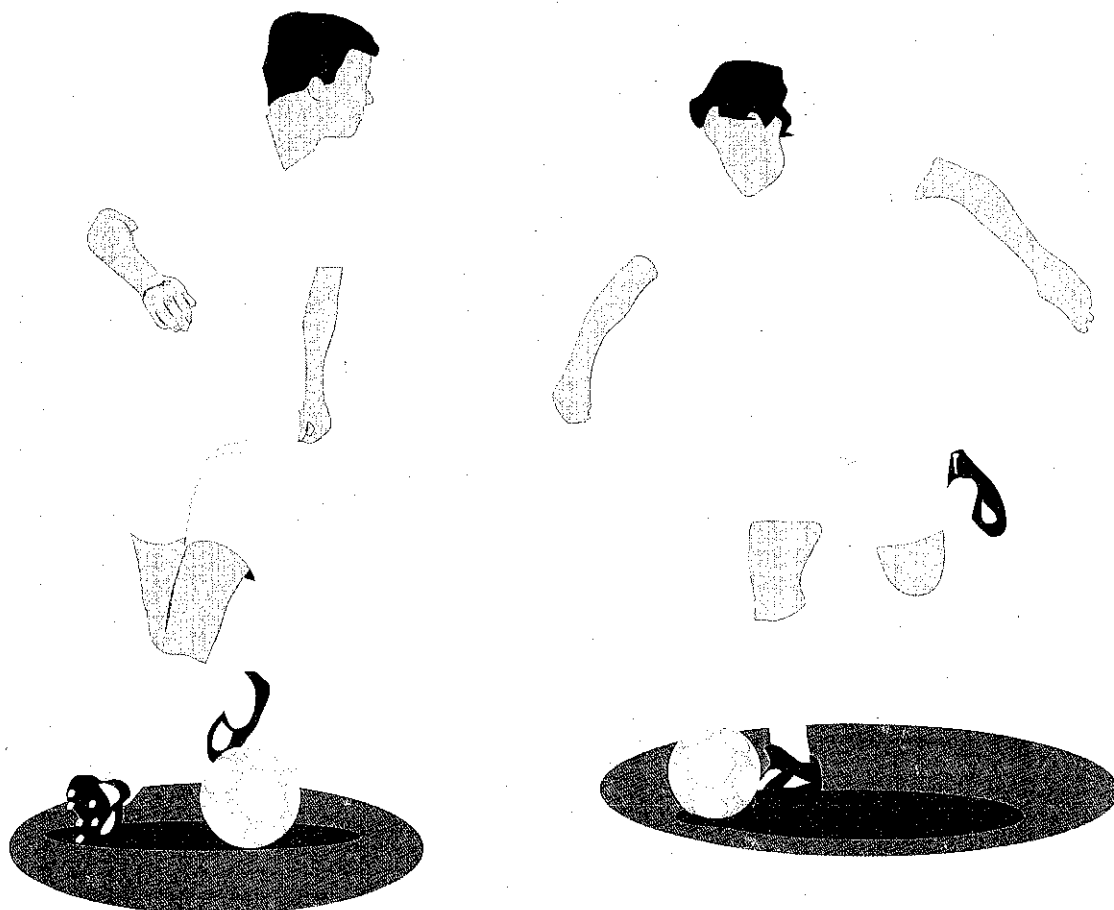
# DRIVNING

Att driva är att förflytta sig med bollen under kontroll över en fri spelyta. Du kan driva för att utmana en motståndare, för att ta dig bort från en pressande motståndare eller för att få en bättre position i anfalls-spelet. Att öva på att driva bollen på olika sätt är också gynnsamt för den allmänna "bollkänslan" - som kan sägas vara en grund för utförandet av alla tekniska moment.

## DRIVNING - GRUND

Instruktion:

1. Sök fri spelyta.
  2. Du driver mestadels med vristen eller utsidan - hälen upp och tårna ner. Men när du startar din löpning, närmar dig en motståndare eller när du gör riktningförändringar kan det vara lämpligt att också använda fotens insida.
  3. Titta upp så ofta du behöver, för att se vad du ska göra.
  4. Sträva efter bollträff på bollens undre halva, för att inte bollen ska rulla iväg.
- Träna på att driva med båda fötterna - med vristen, utsidan och insidan.
  - Snabba ryck (tempoväxlingar) och oväntade riktningförändringar är värdefulla att behärska



# DRIVNING – UTVECKLING

1. Håll bollen nära foten, om motståndaren kommer nära – då är det lätt att ändra riktning och tempo. Om motståndaren är långt ifrån bollen, kan du slå bollen längre framför dig (hur långt bollen kan spelas fram avgör spelsituationen) och löpa i högre fart mellan tillslagen.
2. Driv bollen med den fot som ligger längst ifrån motståndaren.
3. Driv så att motståndaren tvingas ändra löpriktning eller stanna upp.
4. Försök lura motståndaren genom att göra olika finter.
  - När du behärskar tekniken – träna på att driva i så hög fart som möjligt
  - Bryt gärna din motståndares löpriktning – så att han/hon tappar fart

# FINT

Att finta är att luras genom att få motståndaren att tro att man ska göra en sak och i stället göra något annat. Varje spelare har stor nytta av att behärska minst en finta, gärna en personlig. Alla finter, om de inte direkt följs av ett skott eller en passning, följs av en dribbling (med samma fot där bollen fanns vid finten eller genom att direkt föra över bollen till den andra foten, en s.k. "tvåfotsdribbling").

## FINT – GRUND:

Instruktion:

1. Ju närmare foten du har bollen – desto bättre.
2. Kan du passera motståndaren utan att finta – gör det!
3. Gör din finta – så att motståndaren kommer ur balans. Utför momentet på rätt avstånd. För långt ifrån – ingen effekt. För nära – motståndaren kan nå bollen.
4. Idealmomentet är precis innan motståndaren kan nå bollen. Ju högre fart, desto längre ifrån motståndaren kan du finta.
5. Registrera motståndarens reaktion på finten.
6. Om du inte direkt skjuter eller passar: Dribbla förbi – eller bort från motståndaren, helst med en tempoväxling (ett ryck).



## KROPPSFINT

### Grund:

1. Ju närmare foten du har bollen – desto bättre.
2. Kan du passera motståndaren utan att finta – gör det!
3. Gör din fint – så att motståndaren kommer ur balans. Utför momentet på rätt avstånd. För långt ifrån – ingen effekt. För nära – motståndaren kan nå bollen.
4. Idealmomentet är precis innan motståndaren kan nå bollen. Ju högre fart, desto längre ifrån motståndaren kan du finta.
5. Registrera motståndarens reaktion på finten.
6. Om du inte direkt skjuter eller passar: Dribbla förbi – eller bort från motståndaren, helst med en tempoväxling (ett ryck).

### Variant:

- Luras genom att flytta över kroppsvikten som om du ska fortsätta i en riktning – men välj istället en annan riktning



## PASSNINGS- OCH SKOTTFINT

### Grund:

1. Ju närmare foten du har bollen – desto bättre.
2. Kan du passera motståndaren utan att finta – gör det!
3. Gör din fint – så att motståndaren kommer ur balans. Utför momentet på rätt avstånd. För långt ifrån – ingen effekt. För nära – motståndaren kan nå bollen.
4. Idealmomentet är precis innan motståndaren kan nå bollen. Ju högre fart, desto längre ifrån motståndaren kan du finta.
5. Registrera motståndarens reaktion på finten.
6. Om du inte direkt skjuter eller passar: Dribbla förbi – eller bort från motståndaren, helst med en tempoväxling (ett ryck).

### Variant:

1. Driv i önskad riktning.
2. Blir du attackerad eller väljer att utmana en motståndare, lurar du denne genom att låtsas passa eller skjuta – men istället väljer du en annan fortsättning.
3. Beroende på motståndarens reaktion/agerande dribblar du i lämplig riktning.





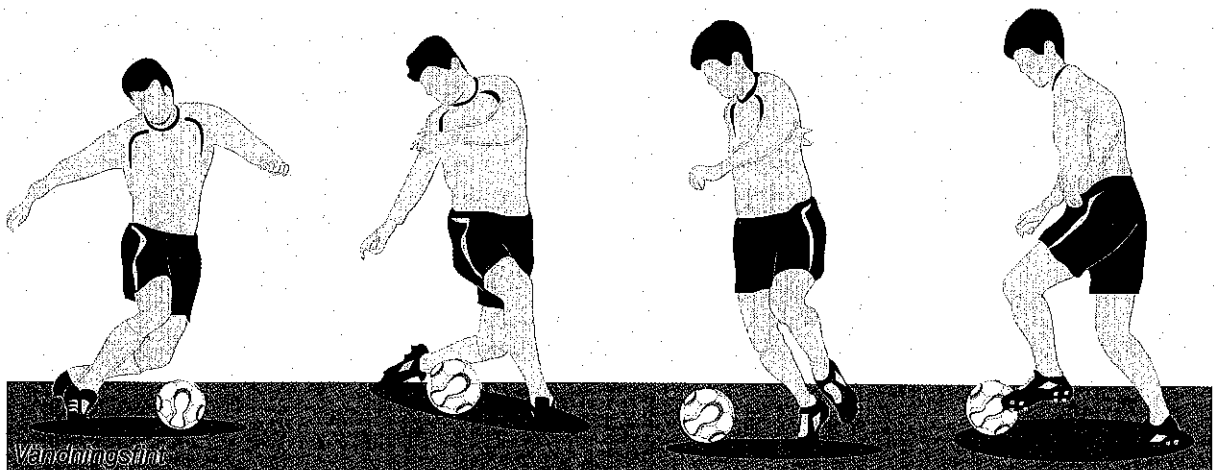
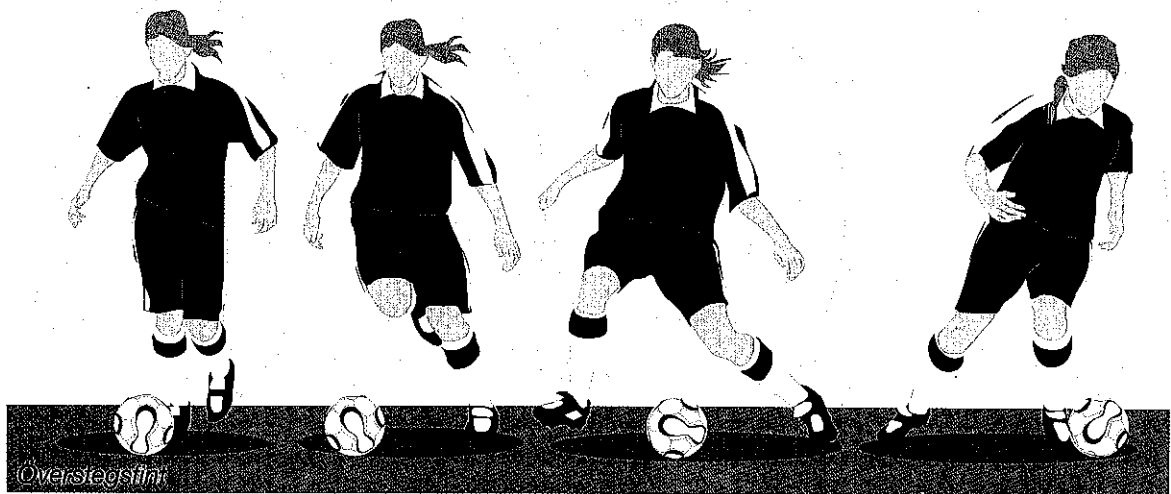
## ÖVERSTEGS- OCH VÄNDNINGSFINT

### Grund:

1. Ju närmare foten du har bollen – desto bättre.
2. Kan du passera motståndaren utan att finta – gör det!
3. Gör din fint – så att motståndaren kommer ur balans. Utför momentet på rätt avstånd. För långt ifrån – ingen effekt. För nära – motståndaren kan nå bollen.
4. Idealmomentet är precis innan motståndaren kan nå bollen. Ju högre fart, desto längre ifrån motståndaren kan du finta.
5. Registrera motståndarens reaktion på finten.
6. Om du inte direkt skjuter eller passar: Dribbla förbi – eller bort från motståndaren, helst med en tempoväxling (ett ryck).

### Variant:

1. Driv i önskad riktning.
2. Blir du attackerad eller väljer att utmana en motståndare, lurar du denne genom att låtsas ta med bollen, eller vända i en riktning – men istället kliver du över bollen och fortsätter i en annan riktning.



# DRIBBLING

Att dribbla är att passera en motståndare med bollen under kontroll.

1. Om du ska passera en motståndare ska du titta på bollen vid dribblingen, men lyft blicken så snabbt som möjligt efter dribblingen.
2. Täck bollen (skydda bollen från motståndaren) så mycket som möjligt genom att ha kroppen mellan motståndaren och bollen, där också armarna kan användas som skydd. Låg tyngdpunkt är också gynnsamt.
3. Du kan dribbla förbi en motståndare med eller utan att finta före.
4. Dribbla så att motståndaren tvingas ändra löpriktning alt. stanna upp.

- När du behärskar tekniken – träna på att dribbla i så hög fart som möjligt
- Bryt gärna din motståndares löpriktning – som då tappar fart



# PASSNING

I en match spelar varje spelare 30-40 passningar. För att passningsspelet ska bli bra och matchen få hög kvalitet måste naturligtvis merparten av dessa passningar vara bra passningar. Då finns det goda möjligheter att passningsspelet kan leda till ett avslut.

## PASSNING – GRUND

Instruktion:

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

- Med stödjebenet rätt placerat ger bollträff mitt på bollen eller över mitten på bollen en markpassning, medan träff under mitten ger en högre passning
- Tillslagsfotens hastighet är en viktig faktor för bollens fart
- En passning efter marken är lättare att ta emot än en i luften



*Exemplet visar breddspassning*

## **BREDSIDA – PASSNING MED FOTENS INSIDA**

### **Grund:**

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### **Variant:**

- Håll tårna uppåt på tillslagsfoten – stabilisera foten, hälen ner och vristen låst
- Vrid ut tillslagsfoten och pendla tillslagsbenet bakåt-uppåt och sedan framåt, med något böjd knäled
- Slå till på bollen och låt häls rörelse vara parallell med och strax ovanför markytan

### **Fördelar:**

- Bra precision
- Lämplig över korta avstånd

### **Svårigheter:**

- Mindre användbar över längre avstånd
- Dåligt maskerad – lätt att förutse



## CHIPPASSNING

### Grund:

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

Tillslaget på bollen vid en chippassning är mycket speciellt och helt avgörande för om resultatet ska bli bra.

### Variant:

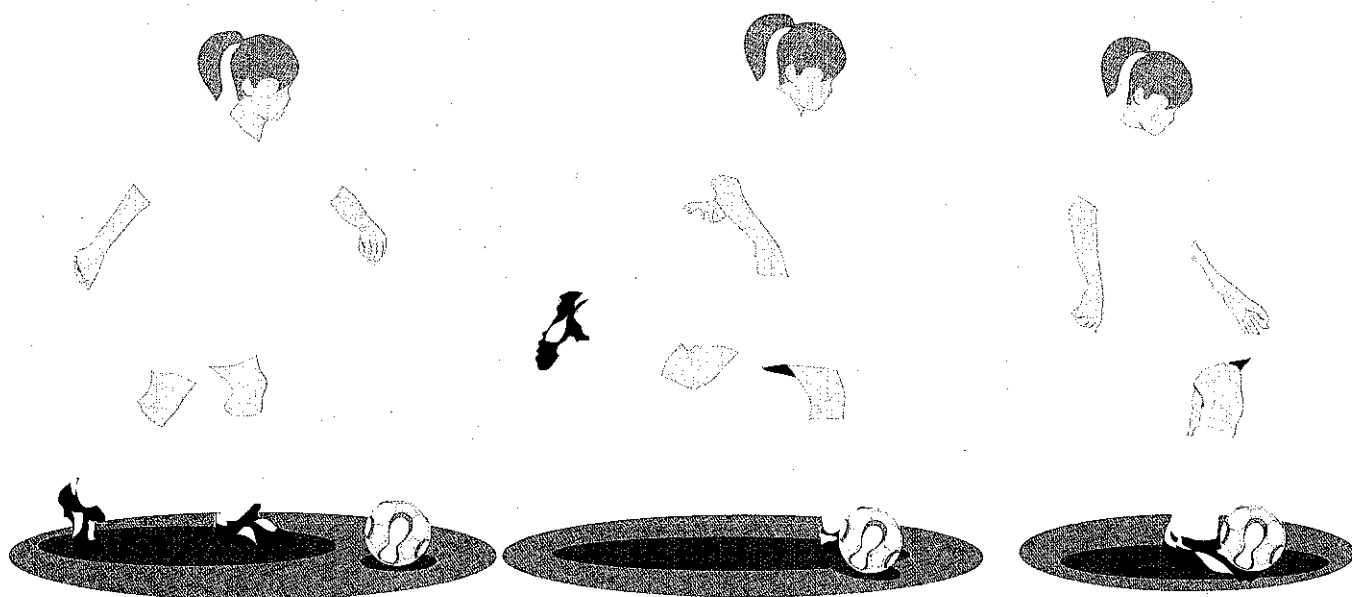
- Agera som om du skulle passa eller skjuta...
- Tillslagsfoten ska träffa bollen med en nedåtriktad rörelse, vilket ger bollen underskruv
- Benets pendling avbryts abrupt vid bollträffen – som oftast sker med markkontakt

### Fördelar:

- Bollbanan blir mycket brant, så att ett "hinder" – en utrusande målvakt, foten på en motståndare som försöker nå bollen eller en medspelare som står "i vägen" – kan passeras

### Svårigheter:

- Svårt att använda över längre avstånd
- Mottagaren kan ha svårt att kontrollera bollen på grund av den branta bollbanan och bollens skruv



## HALVVOLLEYPASSNING – MED VRISTEN, INSIDAN OCH UTSIDAN

### Grund:

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### Variant:

- Träffa bollen precis vid uppstudsens – i övrigt huvudsakligen samma instruktion som vid halvvolley-varianterna



## SKRUVADE PASSNINGAR – MED VRISTEN, INSIDAN OCH UTSIDAN

### Grund:

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

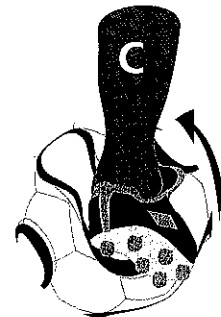
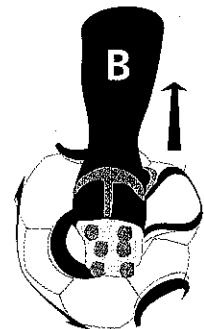
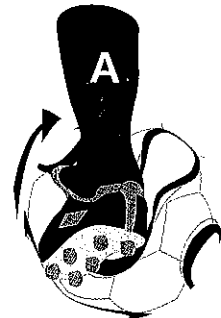
### Variant:

- Stödjebenet ska, då man använder insidan och vristen, vara bredvid och en bit ifrån bollen i tillslagsögonblicket. Då man använder utsidan ska stödjebenet vara lite vid sidan av och hitom bollen i tillslagsögonblicket
- Se till att vristen vid tillslaget är "låst"
- Avgörande för skruven är var på bollen du träffar

Vid träff enligt A blir skruv enligt pil.

Vid träff enligt B går bollen rakt fram.

Träff enligt C blir skruv enligt pil.



### Fördelar:

- Användbar vid både kortare och längre avstånd (vid längre avstånd är utsidan mindre lämplig)
- En spelare kan passa runt motståndare med en skruvad passning
- Viktiga användningsområden för skruvade passningar är inlägg och hörnor

### Svårigheter:

- Svår teknik. Det krävs mycket träning för att få ett bra tekniskt utförande
- Passningar med skruv kan vara svåra att ta emot

## UTSIDA – PASSNING MED FOTENS UTSIDA

### Grund:

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### Variant:

- Stödjebenet ska vara lite hitom och vid sidan av bollen i tillslagsögonblicket och behöver inte peka i riktning för passningen. Avståndet mellan stödjebenet och bollen ska vara större än vid insides- och vristpassning
- Tårna ner och hälen upp

### Fördelar:

- Lätt att maskera och ofta överraskande för motståndaren, som har svårt att förutse när och vart passningen spelas
- Minimal fotrörelse. Kan utföras "i steget"
- Lämplig för korta och snabbt utförda passningar
- Kan användas vid löpning i högsta fart

### Svårigheter:

- Svårare att få bra precision och kraft på, om man jämför med en insides- och vristpassning (troligen beroende på för lite träning)
- Bollen får ofta skruv, något som gör det svårare för mottagaren





## **VOLLEYPASSNING, RAKT FRAMIFRÅN – MED VRISTEN OCH INSIDAN**

### **Grund:**

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### **Variant:**

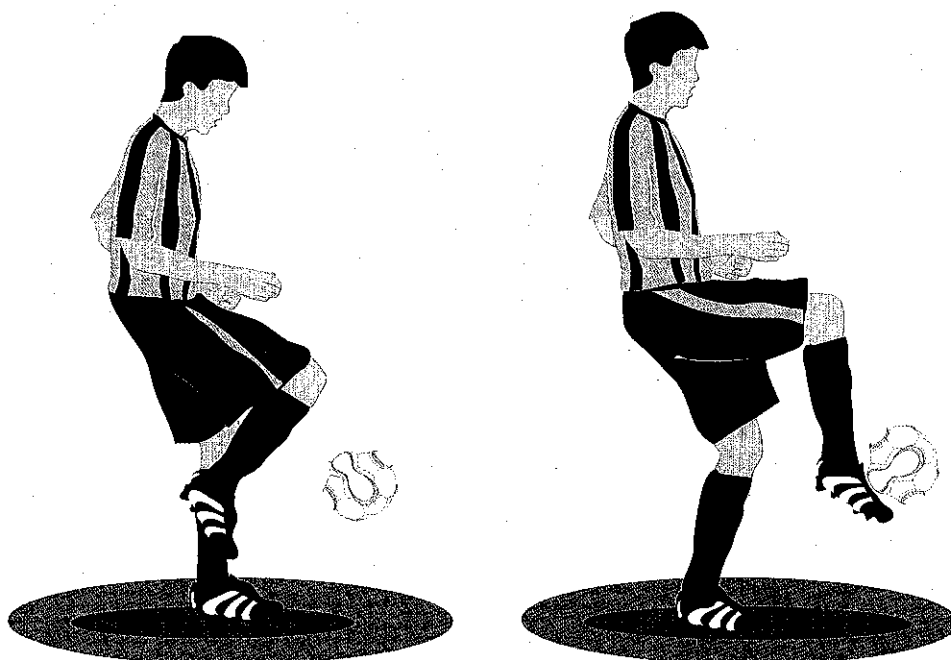
- I tillslagsögonblicket kan stödjebenet vara längre hitom bollen vid insida medan vristträffen kräver stödjebenet längre fram
- Tillslagsfoten ska träffa bollens övre halva eller centrum om man vill få ner bollen eller bollens undre halva om en bågformad bollbana är att föredra

### **Fördelar:**

- Vinner tid – eftersom bollen inte behöver komma ner på marken
- Man kan få bollen att hastigt sjunka
- Kan med fördel användas för att spela bollen över andra spelare

### **Svårigheter:**

- Ett svårt tekniskt moment som kräver mycket träning
- Svårt att ta emot en boll som hastigt sjunker



## **VOLLEY, MED SIDAN I PASSNINGSDIRIKTNINGEN – MED VRISTEN OCH INSIDAN**

### **Grund:**

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### **Variant:**

- Tryck fram höften så att knäet kan komma över bollen
- Vid passning med högerfoten, luta dig åt vänster, så att tillslagsbenet får pendla obehindrat
- Foten på stödjebenet ska helst vara riktad åt samma håll som bollen ska passas. Kroppen ska rotera på stödjebenet

### **Fördelar:**

- Vinner tid – eftersom bollen inte behöver komma ner på marken
- Kan med fördel användas för att spela bollen över andra spelare

### **Svårigheter:**

- Ett svårt tekniskt moment som kräver mycket träning



## VRISTPASSNING

### Grund:

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### Variant:

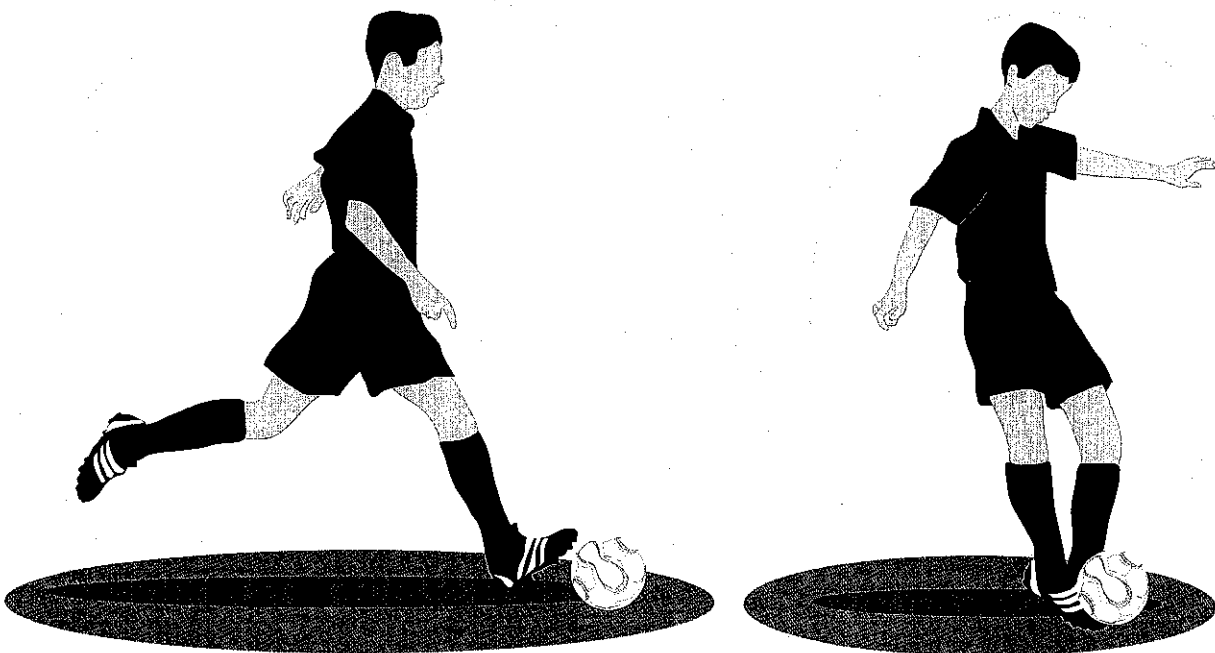
- Stortån på tillslagsfoten ska peka nedåt så att vristen sträcks (lyft hälen)
- Vänster arm ska svepa över bollmottagaren vid passning med höger fot

### Fördelar:

- Lämplig för passningar över längre avstånd och i luften
- Styrkan utvecklas i tillslagsbenet

### Svårigheter:

- Svårare teknik att lyckas med och svårt att få bra precision på passningen
- Ibland större begränsning med vart bollen kan spelas, framför allt p.g.a. större svårigheter i precision



# PASSNINGSSPEL - UTVECKLING AV PASSNING

Passningsspel är det moment som samarbetet inom ett lag är mest beroende av. Genom ett välutvecklat passningsspel kan man bygga upp sina anfall och skapa målchanser. En bra passning är när medspelaren kan välja vad han/hon vill göra med bollen vid mottagningen (spela direkt eller använda flera tillslag) och när passningen innebär någon slags fördel för laget. Passningen kan spelas på medspelare eller på fri spelyta.

## Instruktion:

1. Bollhållaren gör sig medveten om var medspelarna och motståndarna befinner sig, för att se vilka passningsalternativ som är möjliga.
2. Spelarna utan boll visar var och när passningen kan komma, men bollhållaren väljer lämpligt alternativ.
3. Flytta bollen i bra läge för passningen och ifrån motståndaren eller spela bollen direkt.
4. Maskera så mycket som möjligt och så länge som möjligt vart du tänker spela bollen.
5. Ta ny position direkt efter din passning, men gör ett moment i taget, dvs. koncentrera dig först på din passning, innan du tar ny position.

- Öva så mycket som möjligt i planens längdriktning när du övar passningsspel
- En passning efter marken är lättare att spela vidare
- Träna också på att spela passningen efter så få tillslag som situationen tillåter
- Bollens fart: hård-lös. En hårdare passning når mottagaren snabbare, är svårare att bryta och oftast lättare att ta emot
- Timing – värdera när passningen ska slås, i samverkan med mottagaren
- Precision – värdera var passningen ska slås: framför, på, bakom eller vid sidan av spelaren, på fria sidan/foten (foten längst ifrån motståndaren) eller på bästa foten
- Spelar du en felvänd spelare så dirigera (kommunicera med) denne till att vända upp eller göra tillbakaspel, beroende på medspelarnas och motståndarnas positioner
- Kan du med en nick ute på planen nå en medspelare – nickpassning – är det bra. Försök att träffa foten på den spelare som du nickpassar till

# MOTTAGNINGAR

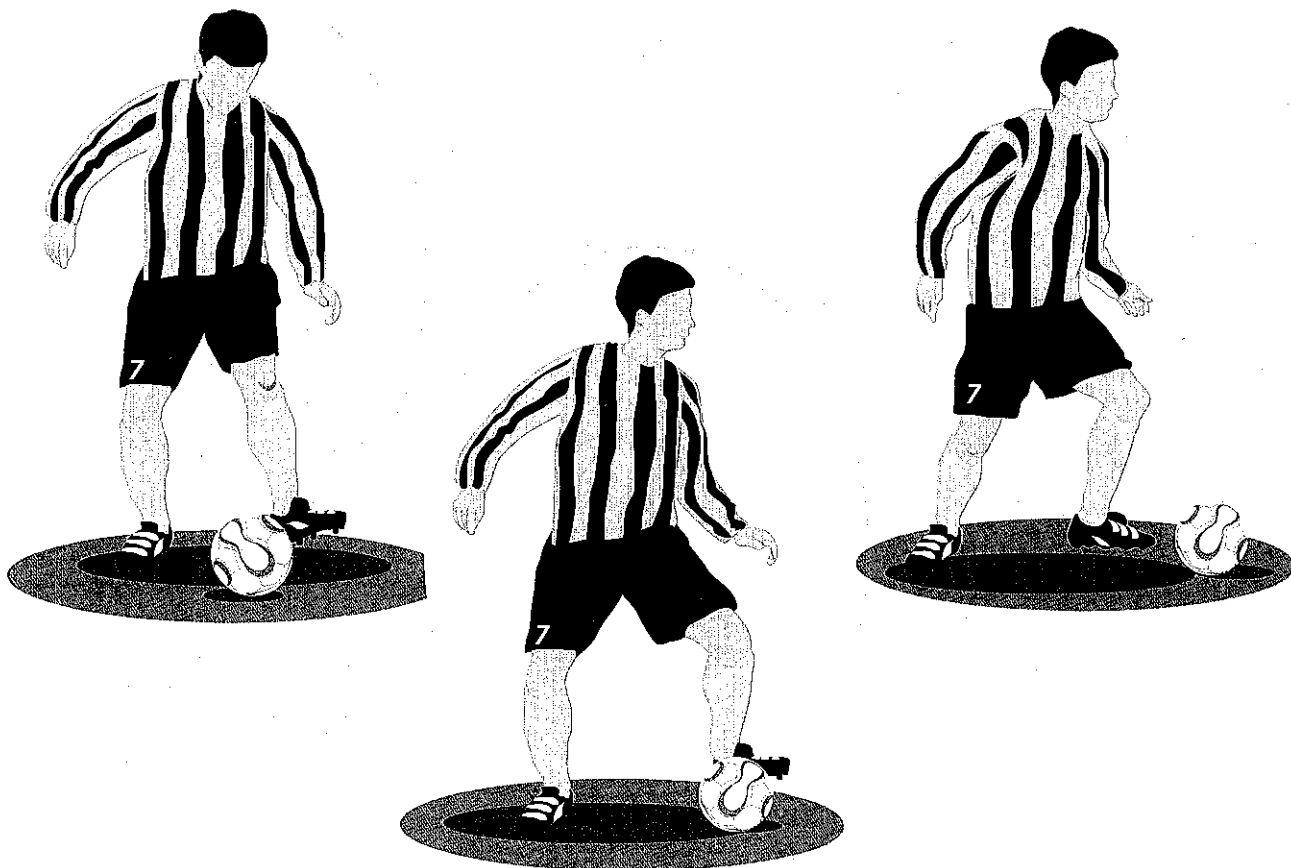
En spelare som har bra mottagningsteknik får mer tid att slå en bra passning, finta/dribbla eller skjuta och är mindre besvärad av en motståndare som pressar. En dålig mottagning av en passning innebär ofta bollförlust. Syftet med mottagningen är att kontrollera bollen så att man kan utföra nästa moment, som är målet med mottagningen.

## MOTTAGNING – GRUND

### Instruktion:

1. Kontrollera var (yta) du kan/ska ta emot bollen.
2. Bestäm med vilken kroppsdel du kan/ska ta emot bollen.
3. Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter mottagningen.
4. Var mjuk och följsam när du tar emot bollen och låt foten/kroppsdelen möta bollen. Gör därefter en medföljande rörelse i bollens riktning för att dämpa bollens fart – hur stor bromsande rörelse som behövs beror på bollens fart.

- När du behärskar själva mottagningen kan du öva på att kombinera den bromsande rörelsen med att ta med bollen i någon riktning ("flytta" bollen).



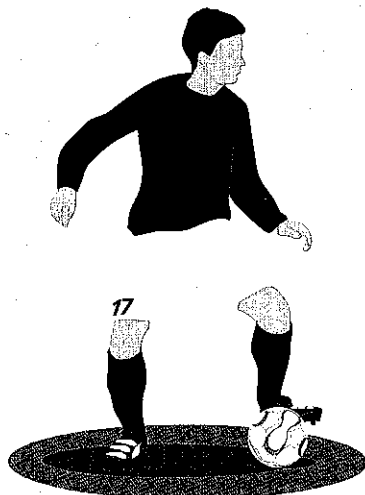
## MOTTAGNING MED FOTEN – INSIDAN, UTSIDAN OCH VRIST - BOLLEN EFTER MARKEN

### Grund:

1. Kontrollera var (yta) du kan/ska ta emot bollen.
2. Bestäm med vilken kroppsdel du kan/ska ta emot bollen.
3. Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter mottagningen.
4. Var mjuk och följsam när du tar emot bollen och låt foten/kroppsdelens möta bollen. Gör därefter en medföljande rörelse i bollens riktning för att dämpa bollens fart – hur stor bromsande rörelse som behövs beror på bollens fart.

### Variant:

- Ha stödjebenet och mottagsbenet något böjda och håll armarna något utåt för att få balans
- Håll tårna uppåt och hälen ner vid mottagning med insidan och tårna nedåt vid vristmottagning. Vid utsida fungerar båda nämnda tekniker
- Starta mottagningen framför kroppen



Exemplet visar mottagning med insidan av foten

## **MOTTAGNING MED FOTEN – VRISTEN, INSIDAN, UTSIDAN OCH SULAN – BOLLEN I LUFTEN, NEDTAGNINGAR**

### **Grund:**

1. Kontrollera var (yta) du kan/ska ta emot bollen.
2. Bestäm med vilken kroppsdel du kan/ska ta emot bollen.
3. Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter mottagningen.
4. Var mjuk och följsam när du tar emot bollen och låt foten/kroppsdelen möta bollen. Gör därefter en medföljande rörelse i bollens riktning för att dämpa bollens fart – hur stor bromsande rörelse som behövs beror på bollens fart.

### **Variant:**

- Ha stödjebenet och mottagsbenet något böjda och håll armarna något utåt för att få balans
- Vid halvvolleynedtagning med sulan, utsidan och insidan – tårna upp och hälen ner



*Exemplet visar mottagning med vrist*

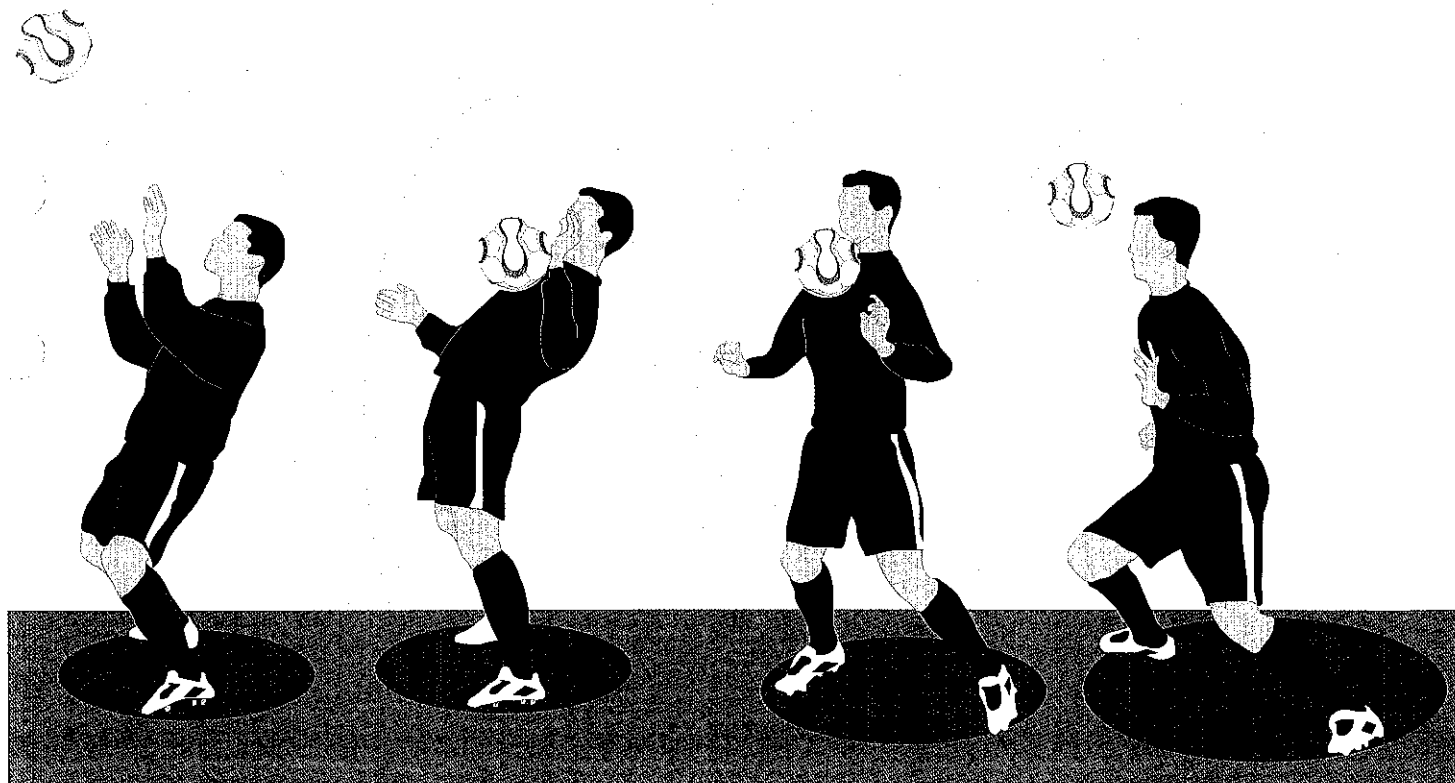
## MOTTAGNING MED BRÖSTET

### Grund:

1. Kontrollera var (yta) du kan/ska ta emot bollen.
2. Bestäm med vilken kroppsdel du kan/ska ta emot bollen.
3. Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter mottagningen.
4. Var mjuk och följsam när du tar emot bollen och låt foten/kroppsdelen möta bollen. Gör därefter en medföljande rörelse i bollens riktning för att dämpa bollens fart – hur stor bromsande rörelse som behövs beror på bollens fart.

### Variant:

- Kom under bollen och böj överkroppen bakåt så att bröstet bildar en bred plattform
  - När bollen träffar bröstet förs armarna snett uppåt, samtidigt som tyngden förs över på bakre foten
  - Om du böjer överkroppen för lite bakåt, studsar bollen lätt för långt framför dig och blir svårare att kontrollera
  - Låt bröstet sjunka in vid mottagningen
- 
- Om du ska passa med t ex höger fot efter mottagningen, ska du omedelbart – innan bollen träffar bröstet – vrida överkroppen. Då kommer bollen efter mottagningen att falla ner på rätt sida och du kan tidigare passa bollen med rätt fot
  - En snabbare metod vid bröstnedtagning är att direkt låta bröstet sjunka in och ta med bollen





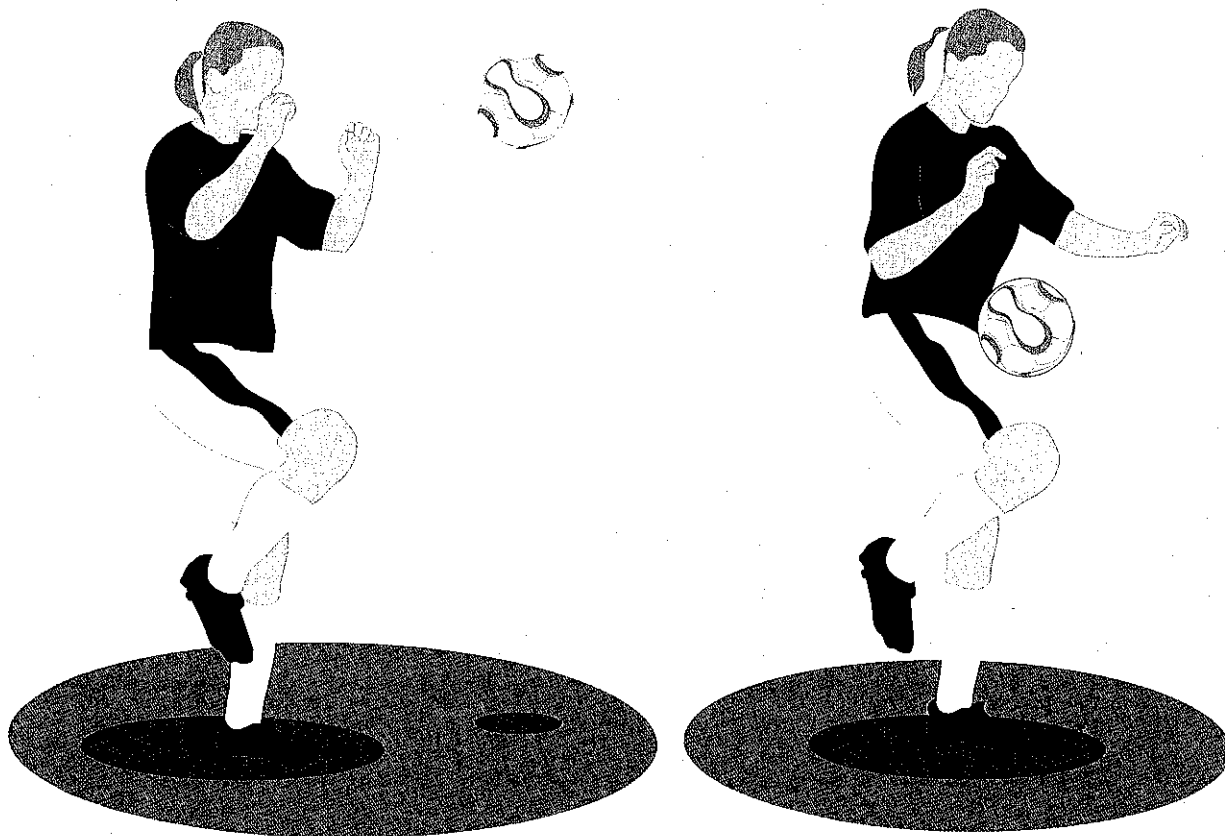
## MOTTAGNING MED LÅRET

### Grund:

1. Kontrollera var (yta) du kan/ska ta emot bollen.
2. Bestäm med vilken kroppsdel du kan/ska ta emot bollen.
3. Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter mottagningen.
4. Var mjuk och följsam när du tar emot bollen och låt foten/kroppsdelen möta bollen. Gör därefter en medföljande rörelse i bollens riktning för att dämpa bollens fart – hur stor bromsande rörelse som behövs beror på bollens fart.

### Variant:

- Stödjebenet och mottagsbenet lätt böjt
- Ju längre upp på låret – desto större dämpande effekt



## **MOTTAGNING MED HUVUDET**

### **Grund:**

1. Kontrollera var (yta) du kan/ska ta emot bollen.
2. Bestäm med vilken kroppsdel du kan/ska ta emot bollen.
3. Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter mottagningen.
4. Var mjuk och följsam när du tar emot bollen och låt foten/kroppsdelens möta bollen. Gör därefter en medföljande rörelse i bollens riktning för att dämpa bollens fart – hur stor bromsande rörelse som behövs beror på bollens fart.

### **Variant:**

- Låt bollen träffa pannan
- Böj huvudet bakåt precis i mottagningen och böj knä- och höftled
  
- Vill du direkt ta med dig bollen framåt, kan det räcka med att böja överkroppen och spela fram bollen med huvudet



## **MOTTAGNING – UTVECKLING**

Det är oftast en fördel att mottagning och förflyttning görs i samma moment, där man utnyttjar och styr bollens fart. Det innebär att man skapar både tid och yta för nästa moment i anfallsspelet, något som förbättrar möjligheterna att lyckas i anfallsspelet både individuellt och som lag.

1. Gör dig spelbar – skapa yta åt dig själv eller sök fria spelytor.
  2. Visa var och när du vill ha passningen och försök ta emot bollen så rättvänd som möjligt.
  3. Titta upp innan du får bollen, så du vet vart du kan röra dig.
  4. En fint före mottagningen försvårar för motståndaren.
  5. Bestäm med vilken kroppsdel du ska ta mot bollen.
  6. Bestäm om det är lämpligare att spela bollen vidare direkt.
  7. Täck (skydda) bollen från motståndaren i mottagsögonblicket – kroppen mellan motståndaren och bollen.
  8. Om det går – ta mot bollen med foten längst ifrån motståndaren.
  9. Flytta (ta med) bollen i lämplig riktning.
- Använd så få tillslag som möjligt

# VÄNDNING

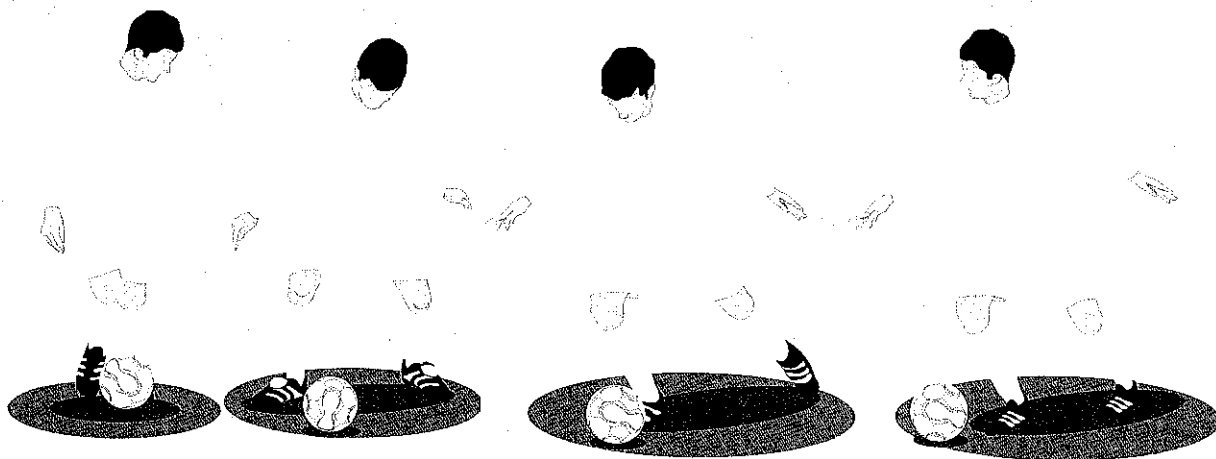
Att kunna vända med bollen är en teknisk kvalitet av stor betydelse. Att träna sig till bra vändningsteknik, med många alternativ, är därför viktigt (även när det finns en motståndare i närheten).

## VÄNDNING – GRUND

### Instruktion:

1. Titta upp innan du får bollen så du ser åt vilket håll du ska/kan vända och vilken typ av vändning du ska/kan använda.
2. Böj lätt i höft och knän så att du får en låg tyngdpunkt.
3. Se på bollen vid vändningen och titta upp direkt efter vändningen.
4. Håll ut armarna vid vändningen för att få bättre balans.
5. Om du inte skjuter eller passar efter vändningen – gör en tempoväxling.

- Lär dig att vända både åt vänster och höger, med båda fötternas insida och utsida samt med sulan



Exemplet visar en 180° vändning med insidan av foten

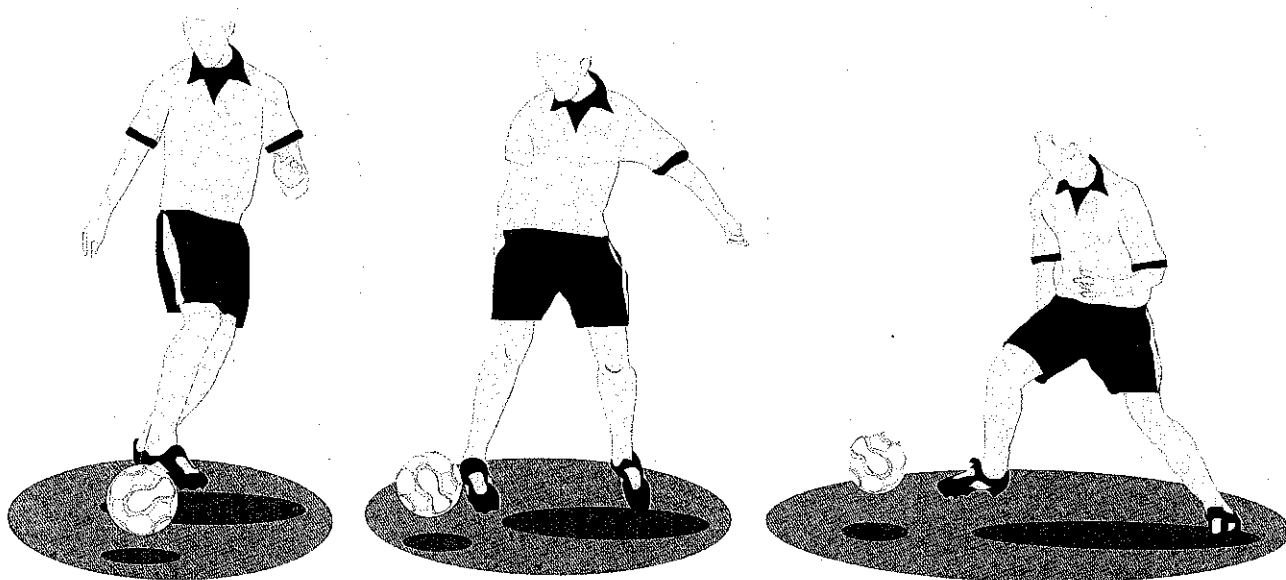
## 90- OCH 180-GRADERSVÄNDNINGAR MED INSIDAN OCH UTSIDAN

### Grund:

1. Titta upp innan du får bollen så du ser åt vilket håll du ska/kan vända och vilken typ av vändning du ska/kan använda.
2. Böj lätt i höft och knän så att du får en låg tyngdpunkt.
3. Se på bollen vid vändningen och titta upp direkt efter vändningen.
4. Håll ut armarna vid vändningen för att få bättre balans.
5. Om du inte skjuter eller passar efter vändningen – gör en tempoväxling.

### Variant:

- Tärna upp och hälen ner i vändningsögonblicket – så att inte bollen rullar över foten



Exemplet visar en 90° vändning med utsidan av foten

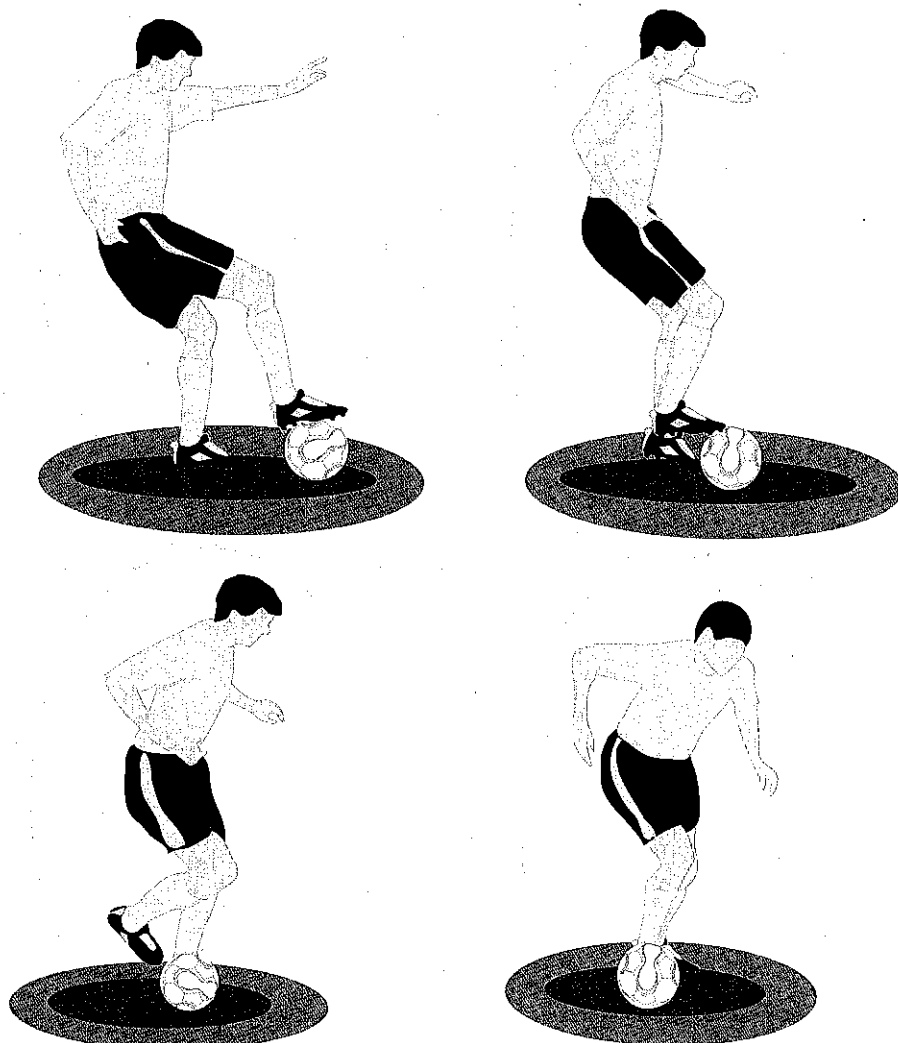
## SULVÄNDNINGAR – 90 OCH 180 GRADER

### Grund:

1. Titta upp innan du får bollen så du ser åt vilket håll du ska/kan vända och vilken typ av vändning du ska/kan använda.
2. Böj lätt i höft och knän så att du får en låg tyngdpunkt.
3. Se på bollen vid vändningen och titta upp direkt efter vändningen.
4. Håll ut armarna vid vändningen för att få bättre balans.
5. Om du inte skjuter eller passar efter vändningen – gör en tempoväxling.

### Variant:

- Stoppa bollen med sulan och dra tillbaka bollen en bit och vänd sedan 90 grader åt lämpligt håll. Du kan också direkt dra tillbaka bollen och vända
- Du kan agera på samma sätt som ovan, men istället för att vända 90 grader vänder du 180 grader – utan att ha med bollen i vändningen
- Båda dessa vändningar föregås med fördel av en skott-/passningsfint eller en kroppsfint



Exemplet visar en 90° sulvändning med utsidan av foten

## CRUYFF-VÄNDNING

### Grund:

1. Titta upp innan du får bollen så du ser åt vilket håll du ska/kan vända och vilken typ av vändning du ska/kan använda.
2. Böj lätt i höft och knän så att du får en låg tyngdpunkt.
3. Se på bollen vid vändningen och titta upp direkt efter vändningen.
4. Håll ut armarna vid vändningen för att få bättre balans.
5. Om du inte skjuter eller passar efter vändningen – gör en tempoväxling.

### Variant:

- Driv framåt
- Låtsas skjuta eller passa
- Stoppa istället bollen med insidan (tårna ner och hälen upp – så att inte bollen rullar över foten) av skott-/passningsfoten
- Vänd och dra bollen bakom stödjebenet, så att bollen hamnar framför dig



## **VÄNDNING – UTVECKLING**

1. Titta upp innan du får bollen, för att se var du har medspelare och motståndare (fria ytor) – så du ser åt vilket håll du ska/kan vända och vilken typ av vändning du ska/kan använda.
2. Om det finns motståndare nära är det bra att finta före vändningen.
3. Om du tagit emot bollen felvänd med en motståndare i ryggen eller i sidan – lär dig värdera när du ska vända upp, och när du ska göra tillbakaspel. Oftast är det lämpligt att göra vändningen med den fot som är längst bort från motståndaren.
4. Håll ut armarna vid vändningen för att få bättre balans och för att hålla undan motståndaren.
5. Täck bollen (skydda bollen från motståndaren) så mycket som möjligt genom att ha kroppen mellan motståndaren och bollen. Låg tyngdpunkt är också gynnsamt.
6. Gör vändningen så snabbt och med så få tillslag som möjligt.



# SKOTT

Missa aldrig ett tillfälle till skott! Målgörare världen över har en sak gemensamt – de är beredda att missa för att eventuellt göra mål. "Om du inte köper en lott, kommer du aldrig att vinna något pris."

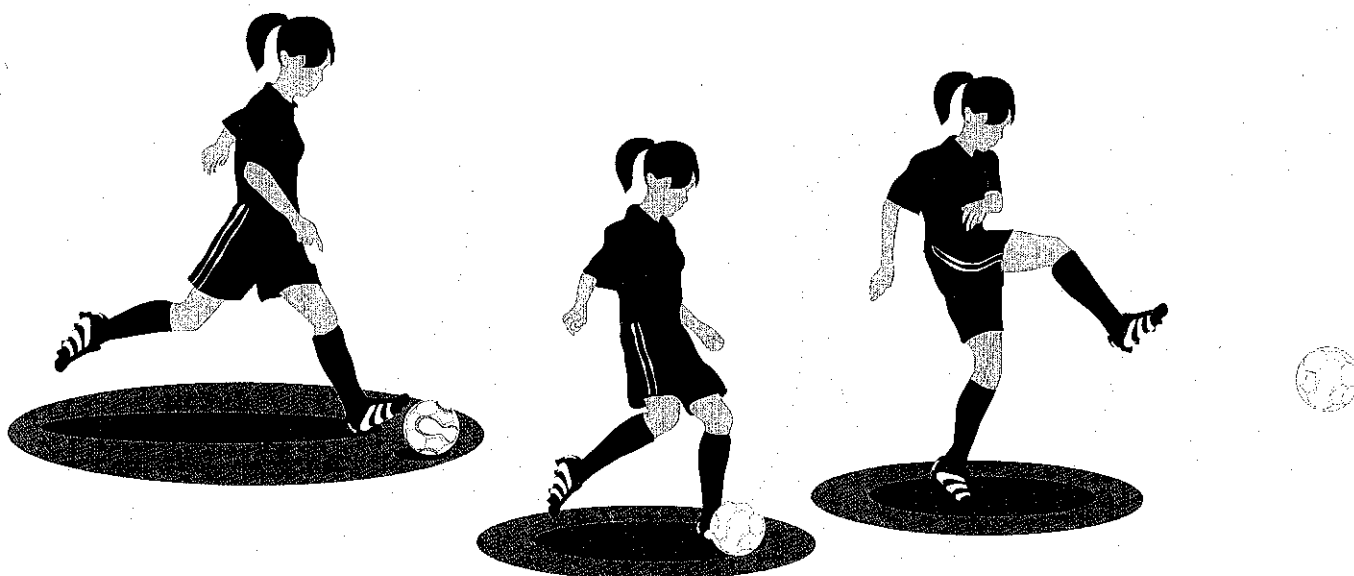
## SKOTT – GRUND

### Instruktion:

1. Kontrollera vart du ska skjuta före skottet och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. För att få kraft, speciellt vid vristskott, är det lämpligt att ta ett längre sistasteg – något som gör att pendlingen blir större och därmed ökar skotthastigheten.
3. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för skottet och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
4. "Ladda" för skottet genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
5. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

- Med stödjebenet rätt placerat ger bollträff mitt på bollen eller över mitten på bollen ett skott efter marken, medan träff under mitten ger ett högre skott
- Tillslagsfotens hastighet är en viktig faktor för bollens fart
- Precision är viktigare än kraft – det räcker med att bollen går i mål
- Stå inte kvar och beundra ditt skott – följ alltid upp för eventuell retur!

Vid rullande boll emot dig, rakt framifrån – behöver du mindre kraft i pendlingen vid direktskott eftersom bollen redan har fart. Det är också viktigt med en tidig pendling med tillslagsbenet.



Exemplet visar vristskott

## **BREDSIDA – SKOTT MED INSIDAN**

### **Grund:**

1. Kontrollera vart du ska skjuta före skottet och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. För att få kraft, speciellt vid vristskott, är det lämpligt att ta ett längre sistasteg – något som gör att pendlingen blir större och därmed ökar skotthastigheten.
3. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för skottet och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
4. "Ladda" för skottet genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
5. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### **Variant:**

- Håll tårna uppåt på tillslagsfoten – stabilisera foten, hälen ner och vristen låst
- Vrid ut tillslagsfoten och pendla tillslagsbenet bakåt-uppåt och sedan framåt, med något böjd knäled
- Slå till på bollen och låt hälens rörelse vara parallell med och strax ovanför markytan

### **Fördelar:**

- Bra precision

### **Svårigheter:**

- Dåligt maskerad – lätt att förutse



## CHIP- LOBB

### Grund:

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före chippen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för chippen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för chippen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

Tillslaget på bollen är mycket speciellt och helt avgörande för om resultatet ska bli bra.

### Variant:

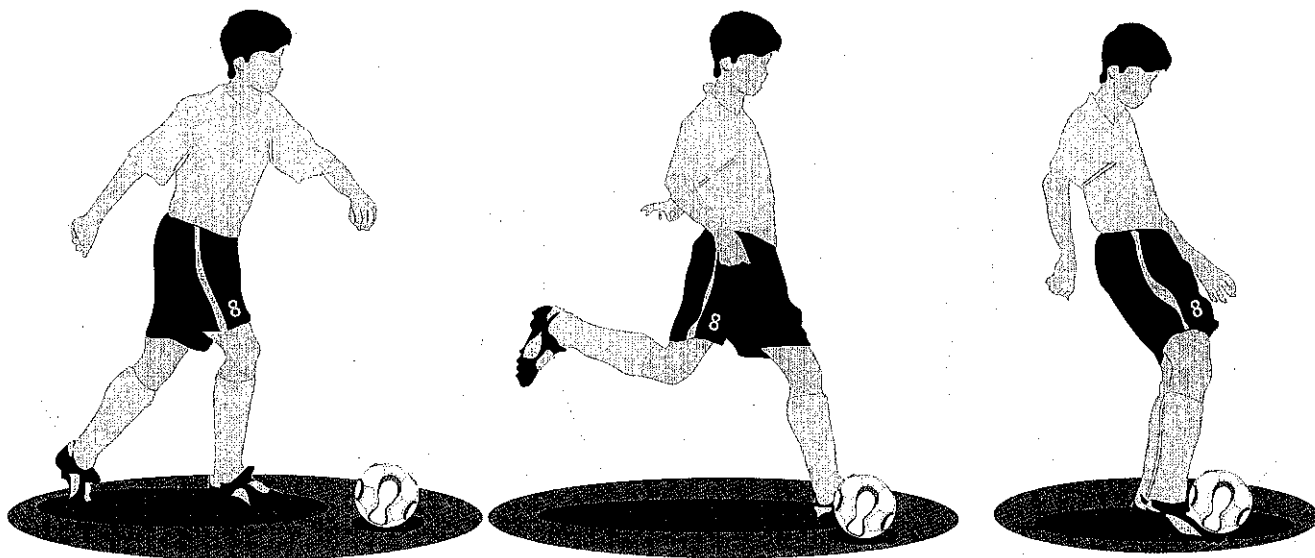
- Agera som om du skulle passa eller skjuta...
- Tillslagsfoten ska träffa bollen med en nedåtriktad rörelse, vilket ger bollen underskrub
- Benets pendling avbryts abrupt vid bollträffen – som oftast sker med markkontakt

### Fördelar:

- Bollbanan blir mycket brant, så att ett "hinder" – en utrusande målvakt, foten på en motståndare som försöker nå bollen eller en medspelare som står "i vägen" – kan passeras

### Svårigheter:

- Svår att använda över längre avstånd



## HALVVOLLEYSKOTT – MED VRISTEN, INSIDAN OCH UTSIDAN

### Grund:

1. Kontrollera vart du ska skjuta före skottet och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. För att få kraft, speciellt vid vristskott, är det lämpligt att ta ett längre sistasteg – något som gör att pendlingen blir större och därmed ökar skotthastigheten.
3. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för skottet och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
4. "Ladda" för skottet genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
5. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### Variant:

- Träffa bollen precis vid uppstudsan – i övrigt huvudsakligen samma instruktion som vid helvolley-varianterna



## SKRUVADE SKOTT – MED VRISTEN, INSIDAN OCH UTSIDAN

### Grund:

1. Kontrollera vart du ska skjuta före skottet och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. För att få kraft, speciellt vid vristskott, är det lämpligt att ta ett längre sistasteg – något som gör att pendlingen blir större och därmed ökar skotthastigheten.
3. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för skottet och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
4. "Ladda" för skottet genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
5. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### Variant:

- Stödjebenet ska, då man använder insidan och vristen, vara bredvid och en bit ifrån bollen i tillslagsögonblicket. Då man använder utsidan ska stödjebenet vara lite vid sidan av och hitom bollen i tillslagsögonblicket
- Se till att vristen vid tillslaget är "låst"
- Avgörande för skruven är var på bollen du träffar

Vid träff enligt A får man skruv enligt översta pilen. Vid träff enligt C får man skruv enligt nedersta pilen.

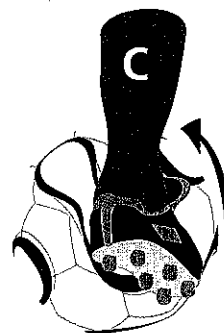
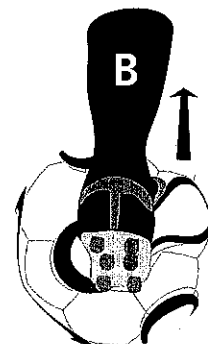
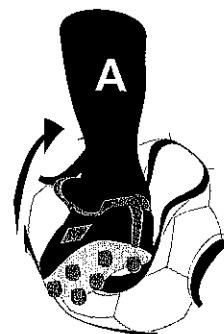
Träff enligt B ger en oskruvad boll.

### Fördelar:

- Användbar vid både kortare och längre avstånd (vid längre avstånd är utsidan mindre lämplig)
- En spelare kan skjuta runt motståndare med ett skruvat skott
- Ett viktigt användningsområde för skruvade skott är frisparkar

### Svårigheter:

- Svår teknik. Det krävs mycket träning för att få ett bra tekniskt utförande



## UTSIDA – SKOTT MED UTSIDAN

### Grund:

1. Kontrollera vart du ska skjuta före skottet och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. För att få kraft, speciellt vid vristskott, är det lämpligt att ta ett längre sistasteg – något som gör att pendlingen blir större och därmed ökar skotthastigheten.
3. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för skottet och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
4. "Ladda" för skottet genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
5. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### Variant:

- Stödjebenet ska vara lite hitom och vid sidan av bollen i tillslagsögonblicket. Avståndet mellan stödjebenet och bollen ska vara större än vid insides- och vristskott
- Tärna ner och hälen upp

### Fördelar:

- Lätt att maskera och ofta överraskande för målvakten, som har svårt att förutse när skottet kommer och vart skottet är på väg
- Minimal fotrörelse. Kan utföras "i steget"
- Lämplig för korta och snabbt utförda skott
- Kan användas vid löpning i högsta fart

### Svårigheter:

- Svårare att få bra precision och kraft på, om man jämför med en insides- och vristskottet (troligen beroende på för lite träning)
- Bollen får ofta skruv, något som gör det svårt för målvakten



## **VOLLEYSKOTT, RAKT FRAMIFRÅN – MED VRISTEN OCH INSIDAN**

### **Grund:**

1. Kontrollera vart du ska skjuta före skottet och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. För att få kraft, speciellt vid vristskott, är det lämpligt att ta ett längre sistasteg – något som gör att pendlingen blir större och därmed ökar skotthastigheten.
3. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för skottet och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
4. "Ladda" för skottet genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
5. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### **Variant:**

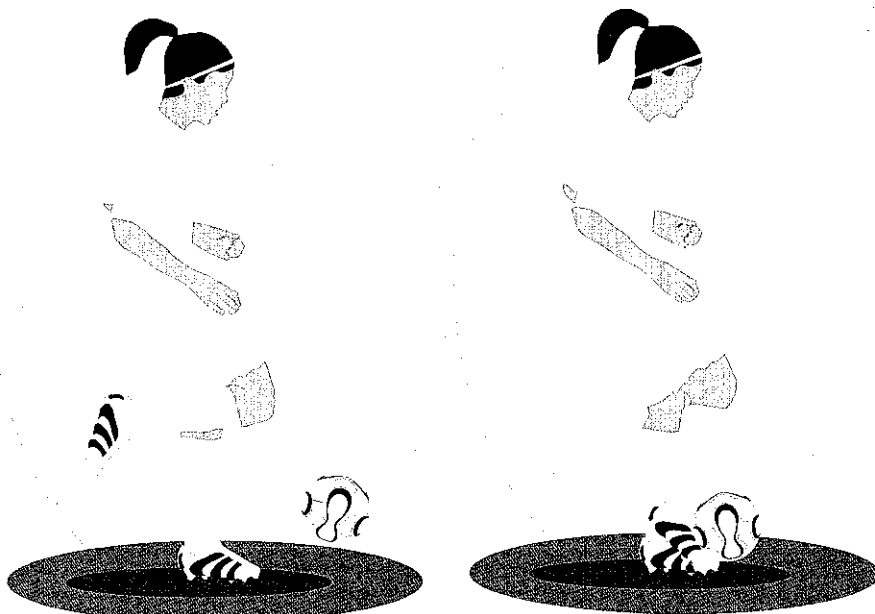
- I tillslagsögonblicket kan stödjebenet vara längre hitom bollen vid insida medan vristträffen kräver stödjebenet längre fram
- Tillslagsfoten ska träffa bollens övre halva eller centrum om man vill få ner bollen eller bollens undre halva om en bågformad bollbana är att föredra

### **Fördelar:**

- Vinner tid eftersom bollen inte behöver komma ner på marken
- Man kan få bollen att hastigt sjunka
- Kan med fördel användas för att skjuta över andra spelare

### **Svårigheter:**

- Ett svårt tekniskt moment som kräver mycket träning



## **VOLLEYSKOTT – MED SIDAN I SKOTTRIKTNINGEN - MED VRISTEN OCH INSIDAN**

### **Grund:**

1. Kontrollera vart du ska skjuta före skottet och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. För att få kraft, speciellt vid vristskott, är det lämpligt att ta ett längre sistasteg – något som gör att pendlingen blir större och därmed ökar skotthastigheten.
3. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för skottet och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
4. "Ladda" för skottet genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
5. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### **Variant:**

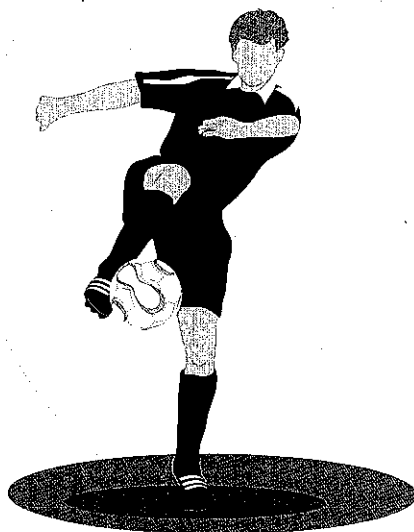
- Tryck fram höften så att knäet kan komma över bollen
- Vid skott med högerfoten, luta dig åt vänster, så att tillslagsbenet får pendla obehindrat
- Foten på stödjebenet ska helst vara riktad åt samma håll som bollen ska skjutas. Kroppen ska rotera på stödjebenet

### **Fördelar:**

- Vinner tid eftersom bollen inte behöver komma ner på marken
- Kan med fördel användas för att skjuta över andra spelare

### **Svårigheter:**

- Ett svårt tekniskt moment som kräver mycket träning





## VRISTSKOTT

### Grund:

1. Kontrollera vart du ska skjuta före skottet och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. För att få kraft, speciellt vid vristskott, är det lämpligt att ta ett längre sistasteg – något som gör att pendlingen blir större och därmed ökar skotthastigheten.
3. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för skottet och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
4. "Ladda" för skottet genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
5. Sparka igenom – fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

### Variant:

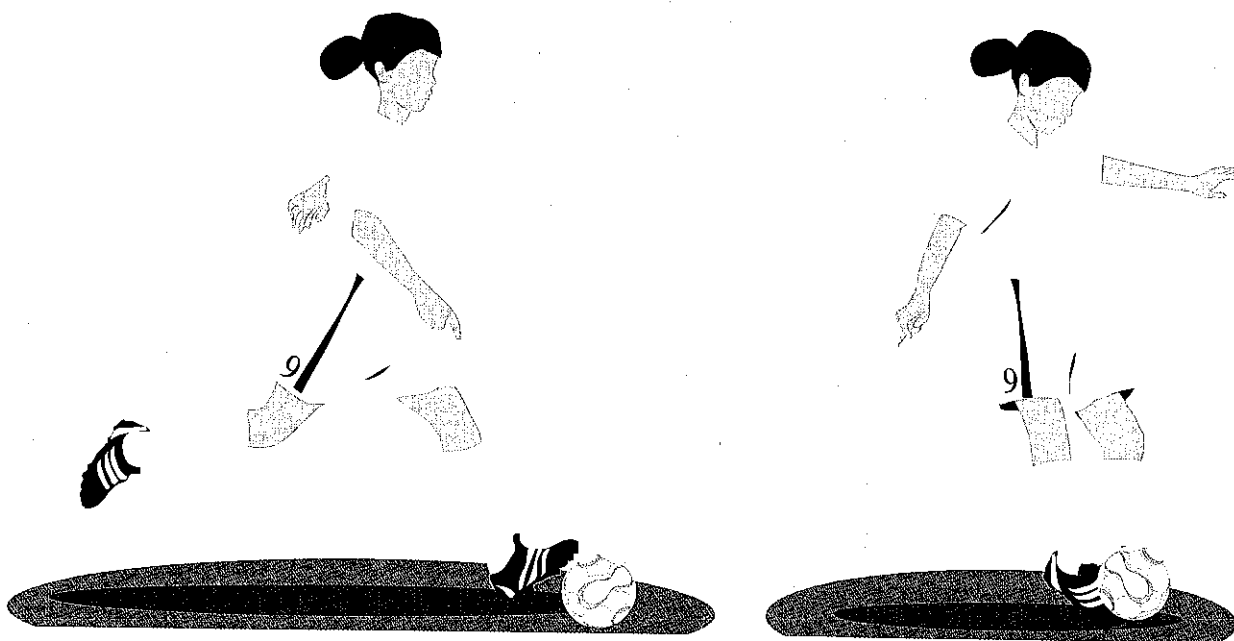
- Stortån på tillslagsfoten ska peka nedåt så att vristen sträcks (lyft hälen)
- Vänster arm ska svepa över målet vid skott med höger fot

### Fördelar:

- Lämpligt vid distansskott
- Styrkan utvecklas i tillslagsbenet

### Svårigheter:

- Svårare teknik i jämförelse med att använda insidan



# NICK

Fotboll ska visserligen spelas så mycket som möjligt utefter marken för att göra det lättare för medspelaren att ta emot bollen. Men ofta kommer bollen i luften eller måste spelas där. Framför allt är nickförmågan framför mål, både defensivt och offensivt, ofta direkt avgörande för matchutgången. För att lära in ett bra huvudspel, krävs att man i unga år tränar på att nicka. Det är viktigt att inte använda för tunga bollar då tekniken ska läras in.

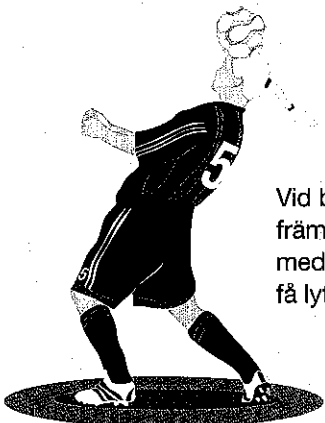
## NICK – GRUND

### Instruktion:

1. Kontrollera vart du ska nicka och titta på bollen i nickögonblicket, även om du automatiskt blundar till då huvudet träffar bollen. Prova att titta på bollen även efter tillslaget för att minska tendensen att blunda.
2. För överkroppen bakåt och sedan framåt. Spänn nacke och hals. Fullfölj framåt med överkroppen och huvudet.
3. Huvudet ska söka bollen – inte tvärtom.
4. Se till att du nickar med pannan.

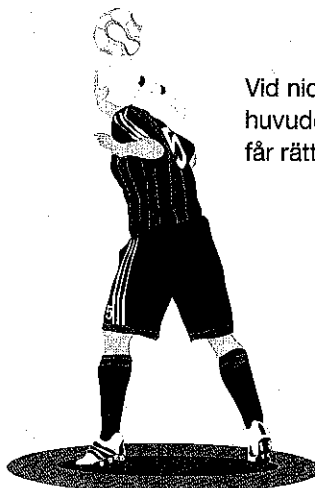


- Träff mitt på bollen ger en rak nick, under mitten en högre och över mitten en lägre bollbana



Vid bakåtnick – träffa bollen med främre delen av huvudet och följ med bollen bakåt för att styra och få lyft på den.

Exemplet visar nick utan upphopp



Vid nickskarv – vinkla huvudet så att bollen får rätt riktning.

## NICK – UTAN UPPHOPP

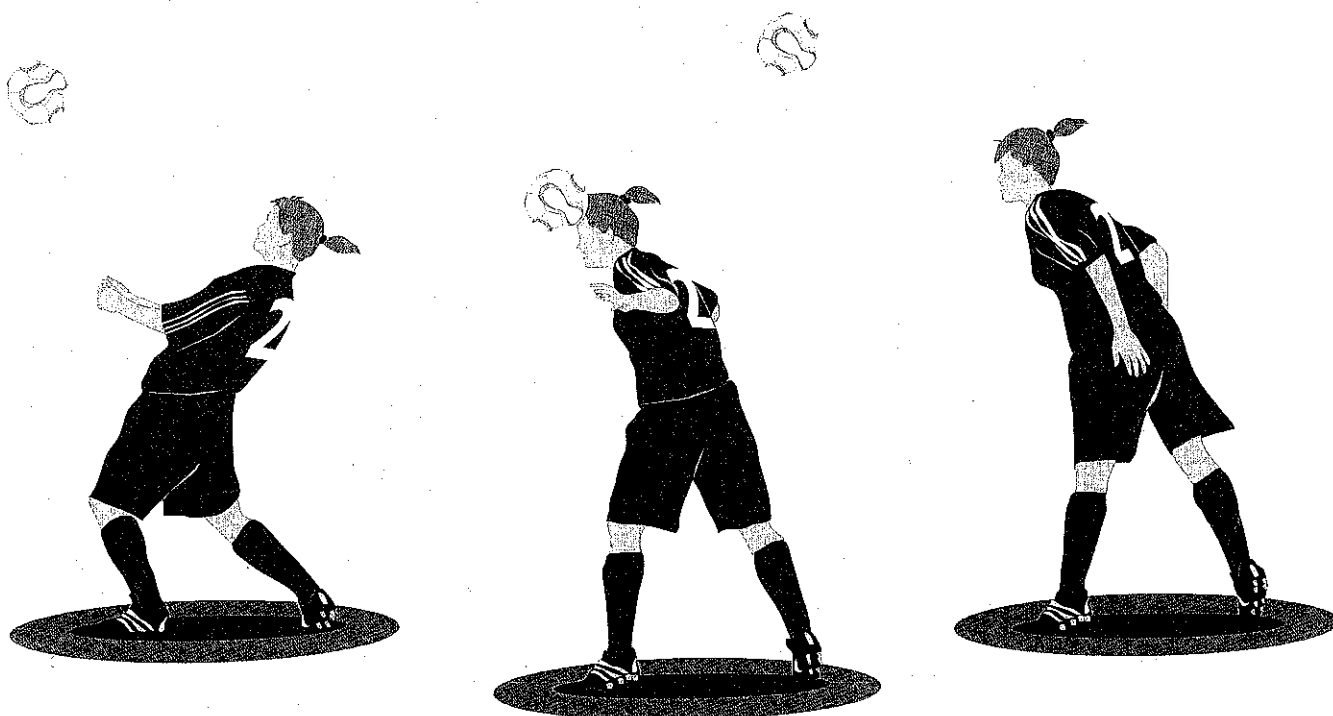
Gångstående med tyngden på bakre foten eller med fötterna parallellt (jämfota)

### Grund:

1. Kontrollera vart du ska nicka och titta på bollen i nickögonblicket, även om du automatiskt blundar till då huvudet träffar bollen. Prova att titta på bollen även efter tillslaget för att minska tendensen att blunda.
2. Med huvudet bakåt, för överkroppen framåt. Spänn nacke och hals. Fullfölj framåt med överkroppen och huvudet.
3. Huvudet ska söka bollen – inte tvärtom.
4. Se till att du nickar med pannan.

### Variant:

- Skjut fram höften
- Håll armarna rakt fram i brösthöjd
- Böj överkroppen bakåt – nödvändigt med kraftigare böjning vid jämfota position
- För överkroppen hastigt framåt så kommer tyngden automatiskt över på främre foten. Du kan förstärka rörelsen genom att dra armarna bakåt
- Träffa med pannan mitt på bollen för en rak nick
- Fullfölj framåt med både överkropp och huvud



## **NICK – MED UPPHOPP, UTAN ANSATS, JÄMFOTAUPPHOPP**

### **Grund:**

1. Kontrollera vart du ska nicka och titta på bollen i nickögonblicket, även om du automatiskt blundar till då huvudet träffar bollen. Prova att titta på bollen även efter tillslaget för att minska tendensen att blunda.
2. Med huvudet bakåt, för överkroppen framåt. Spänn nacke och hals. Fullfölj framåt med överkroppen och huvudet.
3. Huvudet ska söka bollen – inte tvärtom.
4. Se till att du nickar med pannan.

### **Variant:**

1. Tima upphoppet. Hoppet ska göras så tidigt som möjligt, men inte så tidigt att du är på väg ner när du ska träffa bollen. Försök träffa bollen i högsta läget.
2. Låt armarnas rörelse hjälpa till vid upphoppet och håll armarna kvar utanför kroppen för balans och skydd.
3. Det är också en fördel att ha benen något isär vid upphoppet.



*Exempel på upphopp för maximal höjd*

## NICK MED ANSATS OCH UPPHOPP – FRÅN EN FOT OCH JÄMFOTA

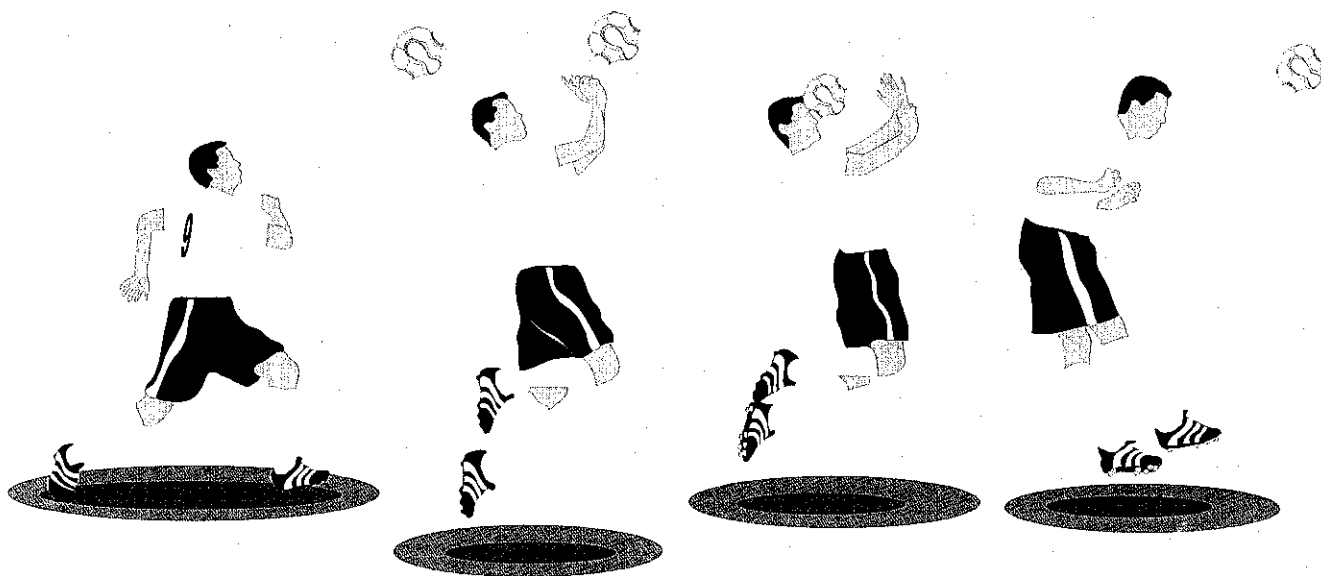
Jämfotaupphoppet görs efter 1-2 stegs ansats och är gynnsamt för höjd, medan enbensupphoppet görs efter flera stegs ansats vilket gör att man kommer längre fram i nickögonblicket.

### Grund:

1. Kontrollera vart du ska nicka och titta på bollen i nickögonblicket, även om du automatiskt blundar till då huvudet träffar bollen. Prova att titta på bollen även efter tillslaget för att minska tendensen att blunda.
2. Med huvudet bakåt, för överkroppen framåt. Spänn nacke och hals. Fullfölj framåt med överkroppen och huvudet.
3. Huvudet ska söka bollen – inte tvärtom.
4. Se till att du nickar med pannan.

### Variant:

1. Tima upphoppet. Hoppet ska göras så tidigt som möjligt, men inte så tidigt att du är på väg ner när du ska träffa bollen. Försök träffa bollen i högsta läget.
2. Ta ett långt sista steg samtidigt som armarna pendlas bakåt.
3. Vid själva upphoppet svängs armarna snabbt framåt-uppåt. Tryck ifrån med foten (fötterna), så att stortån lämnar marken sist.
4. För överkroppen och huvudet bakåt.
5. För att få kraft i nicken: Dra upp hälar mot sätet. Du laddar härmed för en snabb rörelse framåt med överkroppen i nickögonblicket – ju snabbare rörelse desto mer kraft. För att nå maximal höjd släpper du ner händerna efter sidorna och håller benen raka.
6. För överkroppen och huvudet mot bollen – ju snabbare, desto mer kraft. För underbenen framåt.
7. Träffa bollen med pannan.



Exemplet visar nick med enbensupphopp

## **LÖPA UT I SIDLED OCH NICKA**

Denna teknik är användbar i såväl anfalls- som försvarsspelet.

### **Grund:**

1. Kontrollera vart du ska nicka och titta på bollen i nickögonblicket, även om du automatiskt blundar till då huvudet träffar bollen. Prova att titta på bollen även efter tillslaget för att minska tendensen att blunda.
2. Med huvudet bakåt, för överkroppen framåt. Spänn nacke och hals. Fullfölj framåt med överkroppen och huvudet.
3. Huvudet ska söka bollen – inte tvärtom.
4. Se till att du nickar med pannan.

### **Variant:**

1. Bedöm var och när du kan möta bollen.
2. Precis innan upphoppet bestämmer du vart du kan/ska nicka bollen.
3. Beroende på avståndet ser löpningen mot/till bollen olika ut.

- Vid kort avstånd och liten kroppsöflyttning – max 2 steg: sidosteg och tvåbensupphopp
- Vid längre avstånd och snabbare kroppsöflyttning – mer än 2 steg: översteg och enbensupphopp
- Vid långt avstånd och snabb kroppsöflyttning: vanlig löpning och enbensupphopp med kroppsrotation

## **BOLL I LUFTEN BAKOM DIG**

### **Grund:**

1. Kontrollera vart du ska nicka och titta på bollen i nickögonblicket, även om du automatiskt blundar till då huvudet träffar bollen. Prova att titta på bollen även efter tillslaget för att minska tendensen att blunda.
2. Med huvudet bakåt, för överkroppen framåt. Spänn nacke och hals. Fullfölj framåt med överkroppen och huvudet.
3. Huvudet ska söka bollen – inte tvärtom.
4. Se till att du nickar med pannan.

Det här momentet är vanligast/viktigast i försvarsspelet, men kan också uppkomma i samband med ett avslut.

### **Variant:**

1. Löp aldrig baklänges.
2. Vänd om så att du kan löpa rättvänd med blicken på bollen.
3. Precis innan upphoppet bestämmer du vart du kan/ska nicka bollen.
4. Vrid överkroppen i riktning för nickan.



# INLÄGG

En av de viktigaste metoderna när det gäller att komma till avslut är inlägg. Eftersom flera spelare är inblandade kräver detta moment mycket träning.

## Instruktion – var och när du ska spela in bollen:

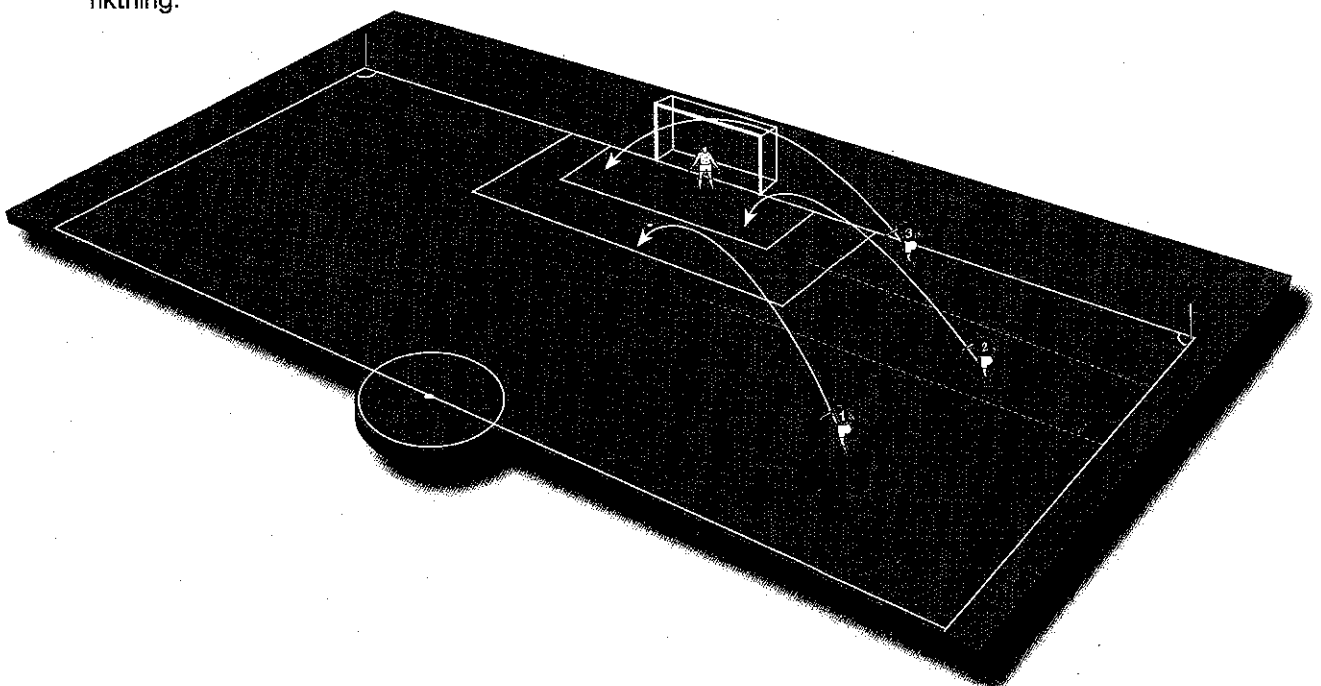
1. Titta upp när du driver framåt för att slå inlägget. Om det är möjligt, titta upp även strax innan du spelar in bollen för att se dina medspelares och motståndares positioner så du vet var och när du ska slå inlägget.
2. Sikta på ytan dit mottagaren är på väg.

För förtydligande av positioner 1-3: se planskissen nedan.

- Du kan välja att slå ett tidigt inlägg (position 1) då det finns stora möjligheter att spela in bollen mellan motståndarnas backlinje och målvakten
- Position 2 – här kan det vara lämpligt att söka ytan utanför den främre stolpen (om man spelar mot ytan utanför den borte stolpen blir det gärna en för lång passning som är lätt att "läsa" för motståndarna)
- Position 3 – nu är oftast ytan mellan målvakten och backlinjen täckt varför det är lämpligt att försöka lyfta bollen mot ytan utanför den borte stolpen (målvakten och de andra försvarsspelarna tvingas då ofta röra sig bakåt och får på så vis svårare att agera) eller att passa snett bakåt

## Instruktion – hur du ska spela bollen:

1. Använd fotens insida eller vristen (med eller utan skruv).
2. Ju högre fart på inlägget, desto högre fart på avslutet och desto svårare för motståndarna att försvara sig.
3. Ju närmare kortlinjen desto större blir kravet att stödjebenen ska peka i passningens (inläggets) riktning.





# AVSLUT

Målet för varje anfall är att komma till avslut och då helst göra mål. Missa aldrig ett tillfälle till avslut! Rätt inställning (beslutsamhet, mod) och positivt tänkande hjälper till. Både att komma till avslut och själva avslutsmomentet kräver mycket träning. För själva avslutsmomentet gäller det att behärska de tekniker man ska använda.

## **PASSNING FRÅN MEDSPELARE – INLÄGG/FRAMSPELNING: SKOTT OCH NICK**

### **Instruktion – hur man kommer till avslut:**

1. Titta upp så du kan samordna ditt agerande med dina lagkamraters, så att du skapar fri spelyta genom olika löpningar, t ex en V-löpning.
2. Om det behövs, försök finta när du tar dig till avslutet, t ex genom att V-löpa.
3. Visa bollhållaren med ditt agerande var och när du vill ha bollen genom att söka fria ytor.
4. Var i rörelse – undvik att bli stillastående. Växla fart och riktning.

### **Instruktion – avslutsmomentet:**

1. Bedöm bollhållarens möjlighet till passning, och om du har det bästa läget för avslutet.
2. Maskera din avslutning och försök "luras" så mycket du kan och om du har möjlighet – kontrollera din position i förhållande till målet.
3. Kom i fart och rättvänd till bollen, t ex genom att båglopa. Undvik att bli stillastående.
4. Gå mot bollen så att du, och inte bollen, styr. Se till att vara först på bollen.
5. Avsluta så "enkelt" som möjligt och använd inte mer kraft än vad som behövs. Använd inte fler tillslag än situationen kräver – de flesta mål görs på ett tillslag. Försök att sikta när du avslutar.
6. Försök i första hand "hålla ner" nicken eller skottet.
7. Vid passning från kanten – styr i första hand tillbaka avslutet mot det håll passningen kom om du avslutar med ett tillslag.
8. Följ upp ditt avslut. Ta position för eventuella andrabollar och retur. Tappa aldrig koncentrationen.

## **ATT SJÄLV KOMMA TILL AVSLUT: SKOTT, FRILÄGE**

### **Instruktion – hur man kommer till avslutet:**

1. Gå på mål när du har chansen!
2. Om det behövs, försök finta när du tar dig till avslutet.
3. Om det finns tid – flytta bollen till ett bra skottläge och utom räckhåll för motståndaren.

### **Instruktion – avslutsmomentet:**

1. Bedöm om du har det bästa läget för avslutet.
2. Maskera din avslutning och försök "luras" så mycket du kan och om du har tid – kontrollera din position i förhållande till målet.
3. Om du har tid – kontrollera din position i förhållande till målet och målvaktens eventuella rörelser, innan du skjuter. Det hjälper dig när du ska besluta vilken teknik du ska använda, samt var bollen ska placeras. Försök att sikta när du skjuter (tänk som vid passning).
4. Vid tidsbrist – då du inte hinner med att pendla med benet kan det vara lämpligt med ett kort tillslag som utgår från knäleden (annars utgår skottet från höftleden) – t ex genom att använda "tåfjuttan".
5. Avsluta så "enkelt" som möjligt och använd inte mer kraft än vad som behövs.
6. Använd inte fler tillslag än situationen kräver – de flesta mål görs på ett tillslag. Försök sikta när du avslutar.
7. Följ alltid upp ditt avslut. Ta position för eventuella andrabollar och retur. Tappa aldrig koncentrationen.

### **Instruktion – specifik för friläge (ensam mot målvakten):**

1. Gör din fint i god tid och med fart för att kunna dribbla förbi målvakten.
2. Väljer du att skjuta tidigt, skjut lågt vid sidan om målvakten – skjut i steget och gärna då målvakten rör sig framåt.

## ÖVERLAPPNING

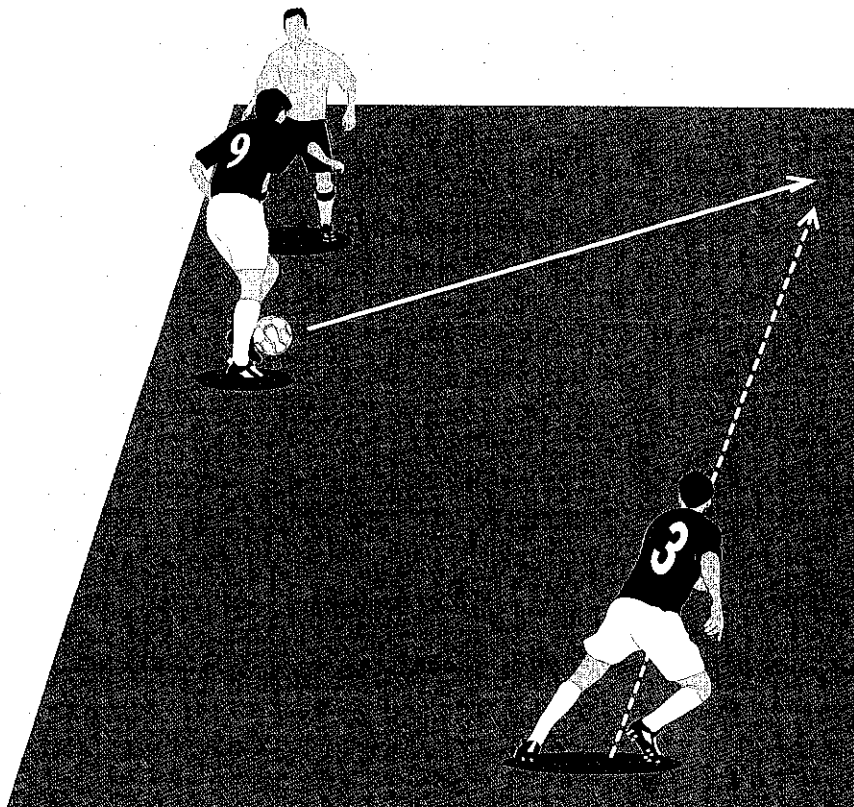
Vid överlappning får bollhållaren hjälp av en medspelare, som från en position bakom bollhållaren rycker fram vid sidan av denne och erbjuder passningsmöjlighet på djupet i anfallsriktningen. Oftast utnyttjar man djupledslöpningen för att komma förbi motståndarna på kanterna, men den kan också användas längre in på planen.

### Instruktion till bollhållaren:

1. Utmana motståndaren innan passningen slås.
2. Bedöm om det är lämpligt att spela bollen till den djupledslöpande spelaren. Om djupledspassningen är bästa alternativet spelas bollen i bollhållarens löpriktning, annars väljer du en annan fortsättning (dribbla, driva eller vända inåt planen).
3. Maskera passningen så att den blir överraskande för motståndaren.
4. Passningen ska spelas när djupledslöpande spelare passerat bollhållaren.
5. Riktningen på passningen ska vara i steget på den djupledslöpande spelaren eller mot den fria ytan dit spelaren rör sig.
6. Passningen ska vara tillräckligt hård.

### Instruktion till djupledslöpande spelare:

1. Bedöm om det finns fri spelyta framför och vid sidan av bollhållaren innan du startar din löpning.
2. Avancera fram till ett spelavstånd där det är möjligt att spela bollen och där försvarsspelaren inte kan försvara.
3. Det kan vara bra att tala om för bollhållaren att man är på väg framåt.



## VÄGGSPEL

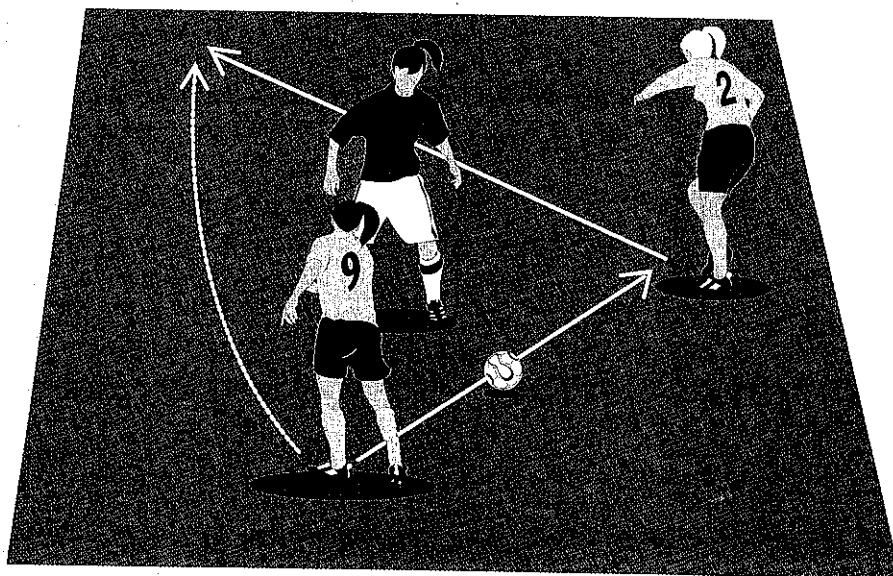
I såväl uppbyggnaden av ett anfall som i avslutningskedet är väggspel ett bra hjälpmedel. I sin grundläggande form bygger väggspellet på att bollhållaren utmanar en motståndare och en medspelare (väggen), gör sig spelbar.

### Instruktion till bollhållaren:

1. Utmana motståndaren innan passningen slås.
2. Maskera passningen så att den blir överraskande för motståndaren.
3. Passningen ska inte slås för tidigt – då hinner motståndaren vända. Passningen ska heller inte slås för sent – då hinner motståndaren komma för nära och får möjlighet att bryta.
4. Riktningen på passningen ska vara rakt på väggen (medspelaren) eller mot den fria ytan dit väggen rör sig.
5. Passningen ska vara tillräckligt hård.
6. Spela på väggens "fria fot" – foten längst ifrån motståndaren.
7. Växla tempo, från lugnt tempo i utmaningen till ett mycket snabbt ryck i passningsögonblicket, eller ha högt tempo hela vägen.

### Instruktion till väggen:

1. Väggen gör sig spelbar när bollhållaren är i position och beredd att spela passningen.
2. Fortsätt möta bollen för att hinna före motståndaren, och vänd upp i riktning för väggpasset.
3. Bedöm om det är lämpligt att fullfölja väggspellet.
4. Om väggspellet är bästa alternativet, spela bollen direkt vidare i bollhållarens löpriktning. Ta annars emot bollen och välj en annan fortsättning.



## ÖVERLÄMNING

Överlämning används i anfallsspelet för att komma ifrån en pressande eller markerande motståndare och för att ge den nya bollhållaren bättre förutsättningar i det fortsatta anfallsspelet. Överlämning sker mellan två spelare, där bollhållaren och hans medspelare löper mot varandra och där medspelaren övertar rollen som bollhållare. Överlämningen strider mot principen om spelavstånd. Bollhållaren visar genom sitt agerande att han/hon behöver hjälp, och medspelaren tar initiativ genom att komma emot bollhållaren. En rätt utförd överlämning ställer till stora problem för den pressande motståndaren, eftersom denne följer bollhållaren åt det håll varifrån medspelaren kommer. Motståndaren får på så sätt svårt att snabbt vända och pressa den nye bollhållaren.

### Instruktion bollhållaren:

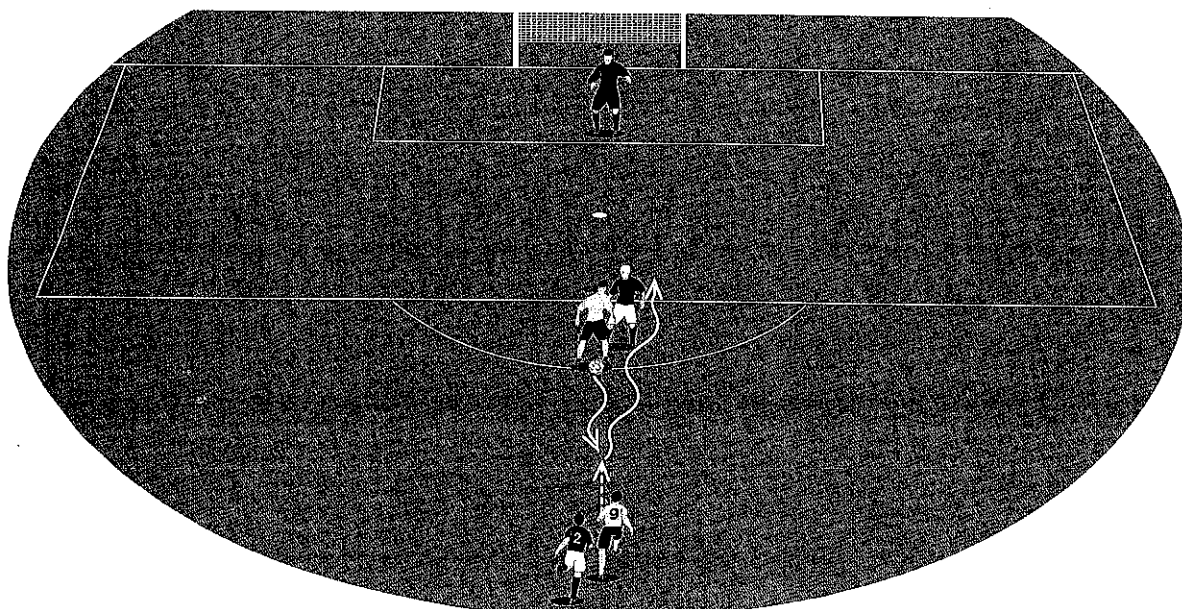
- Placera dig mellan motståndare och boll – täck bollen
- Låt bollen rulla mot den nye bollhållaren eller stoppa bollen alternativt rulla den bakåt med sulan i medspelarens löppriktning
- Driv bollen med den fot som är längst bort från motståndaren

### Instruktion nya bollhållaren:

- Placera dig mellan motståndare och boll – täck bollen
- "Ta över" bollen med den fot som är längst ifrån motståndaren
- Bedöm om du ska avstå överlämningen – t ex om en motståndare följer dig

På följande delar av planen är det vanligast att det uppstår situationer där överlämning kan vara effektiv:

- I mittplanen, där överlämning kan förekomma både i sidled och djupled, främst för att vända spelet, men också för att komma ur press och åstadkomma tempoväxlingar
- På motståndarnas planhalva – där det uppstår trånga situationer – kan överlämning i djupled vara en lösning
- Vid motståndarnas straffområde, där en överlämning i sidled kan öppna vägen för genombrott eller skott



# PRESS

Press 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 ska hinna komma på försvarssida. Ytterligare en avsikt kan vara att försöka styra spelet i en för det egna laget gynnsam riktning, yta eller spelare.

## PRESS - GRUND:

### Instruktion:

1. Starta din löpning mot bollhållaren redan då bollen är på väg till denne. Bedöm först om det är lämpligt att direkt försöka bryta, annars sänker du farten några meter framför bollhållaren.
2. Pressavståndet ska vara så kort som möjligt – utan att risken att bli passerad är för stor.
3. Agera halvt rättvänd, så att du kan följa din motståndares rörelse.
4. Böj lätt i höft och knän för att få en låg tyngdpunkt och rör fötterna så att du snabbt kan komma iväg. Stå framtåtlutad med kroppstyngden på främre delen av foten.
5. Pressa motståndaren mot den fot där bollen befinner sig, något som försvårar passningar/skott och dribblingar/vändningar för motståndaren.
6. Pressa motståndaren i en bestämd riktning.



## **PRESS MOT RÄTTVÄND MOTSTÅNDARE**

### **Grund:**

1. Starta din löpning mot bollhållaren redan då bollen är på väg till denne. Bedöm först om det är lämpligt att direkt försöka bryta, annars sänker du farten några meter framför bollhållaren.
2. Pressavståndet ska vara så kort som möjligt – utan att risken att bli passerad är för stor.
3. Agera halvt rättvänd, så att du kan följa din motståndares rörelse.
4. Böj lätt i höft och knän för att få en låg tyngdpunkt och rör fötterna så att du snabbt kan komma iväg. Stå framåtlutad med kroppstyngden på främre delen av foten.
5. Pressa motståndaren mot den fot där bollen befinner sig, något som försvårar passningar/skott och dribblingar/vändningar för motståndaren.
6. Pressa motståndaren i en bestämd riktning.

### **Instruktion specifik för press mot rättvänd motståndare:**

1. Låt blicken i första hand vara på bollen, men uppmärksamma även tillslagsfotens rörelse.



## **PRESS MOT FELVÄND MOTSTÅNDARE**

### **Grund:**

1. Starta din löpning mot bollhållaren redan då bollen är på väg till denne. Bedöm först om det är lämpligt att direkt försöka bryta, annars sänker du farten några meter framför bollhållaren.
2. Pressavståndet ska vara så kort som möjligt – utan att risken att bli passerad är för stor.
3. Agera halvt rättvänd, så att du kan följa din motståndares rörelse.
4. Böj lätt i höft och knän för att få en låg tyngdpunkt och rör fötterna så att du snabbt kan komma iväg. Stå framåtlutad med kroppstyngden på främre delen av foten.
5. Pressa motståndaren mot den fot där bollen befinner sig, något som försvårar passningar/skott och dribblingar/vändningar för motståndaren.
6. Pressa motståndaren i en bestämd riktning.

### **Instruktion specifik för press mot felvänd motståndare:**

1. Ta position så att du kan se bollen och så att motståndaren inte kan vända upp. Undvik kroppskontakt där motståndaren kan vända bort dig (där motståndaren trycker undan dig).
2. Bibehåll pressen och avståndet – försök bryta först när motståndaren vänder upp.





# BRYTNING/TACKLING

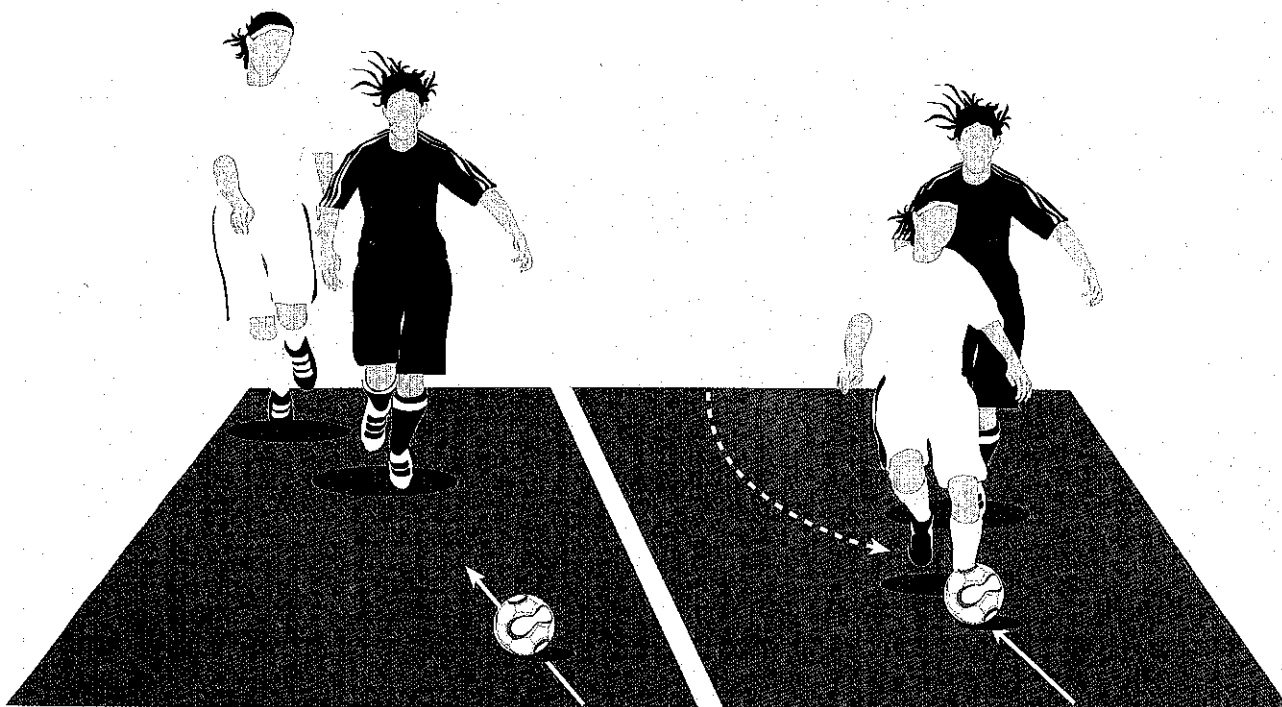
Att bryta är att ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling – eller utan kroppskontakt då man tar bollen innan den når motståndaren eller när denne inte har kontroll på bollen. Alla lag behöver "bollvinnare", dvs. spelare som ofta lyckas med sina brytningar.

## Instruktion – grund:

1. Titta upp i god tid innan brytningen så du vet vad du ska göra när du brutit.
2. Det bästa är att bryta innan motståndaren har fått bollen och om det är möjligt och lämpligt, kunna passa bollen till en medspelare i samma moment.
3. Utnyttja motståndarens misstag (ett felpass, bollen för långt framför sig eller en dålig dribbling).
4. Titta på bollen vid brytningen och koncentrera dig på att ta bollen.
5. Försök att bryta så att du har bollen under kontroll också efter brytningen.

## Instruktion specifik för tacklingar:

1. Se till att du har bra balans och låg tyngdpunkt när du går in i situationen.
2. Stå upp så mycket som möjligt i försvarsspelet. Glidackla bara när det är enda chansen att nå bollen.



## RENSNING

En rensning tar man i första hand till när man är nära eget mål och satt under en sådan press att det är omöjligt eller/och olämpligt att försöka passa bollen till en medspelare. Du kan utföra rensningen med både huvud och fot.

### Grund:

1. Titta upp i god tid innan brytningen så du vet vad du ska göra när du brutit.
2. Det bästa är att bryta innan motståndaren har fått bollen och om det är möjligt och lämpligt, kunna passa bollen till en medspelare i samma moment.
3. Utnyttja motståndarens misstag (ett felpass, bollen för långt framför sig eller en dålig dribbling).
4. Titta på bollen vid brytningen och koncentrera dig på att ta bollen.
5. Försök att bryta så att du har bollen under kontroll också efter brytningen.

### Variant rensning:

- Spela bollen så långt bort som möjligt så att laget får "hämta sig" eller omorganisera sig
- För att inte motståndarna direkt ska kunna starta ett farligt anfall, gäller det också att styra ut bollen mot en kant. Oftast är det lämpligt att styra till motsatt sida från den sida bollen spelades
- Kom ordentligt under bollen och träffa bollens undre halva – något som gör att bollen får en högre bana, vilket ökar sannolikheten för att den kommer längre bort, men framförallt att det ger mer tid att inta lämpliga positioner



## SKULDERTACKLING

Skuldertackling är lämplig när du och en motståndare löper efter bollen med lika stor chans att nå den eller när du löper jämsides med bollhållande motståndare och vill bryta.

### Grund:

1. Titta upp i god tid innan brytningen så du vet vad du ska göra när du brutit.
2. Det bästa är att bryta innan motståndaren har fått bollen och om det är möjligt och lämpligt, kunna passa bollen till en medspelare i samma moment.
3. Utnyttja motståndarens misstag (ett felpass, bollen för långt framför sig eller en dålig dribbling).
4. Titta på bollen vid brytningen och koncentrera dig på att ta bollen.
5. Försök att bryta så att du har bollen under kontroll också efter brytningen.

### Instruktion specifik för tacklingar:

1. Se till att du har bra balans och låg tyngdpunkt när du går in i situationen.
2. Stå upp så mycket som möjligt i försvarsspelet. Glidackla bara när det är enda chansen att nå bollen.

### Variant skuldertackling:

1. Sätt in tacklingen när motståndaren driver bollen med den borte foten, eftersom bollhållarens balans då är som sämst.
2. Förbered dig genom att, strax före tacklingen, med ett långt steg hamna med tyngdpunkten på ditt borte ben.
3. Flytta sedan över tyngdpunkten till det närmaste benet, samtidigt som du sätter in foten framför motståndaren och genomför tacklingen.



## MOTLÄGG

### Grund:

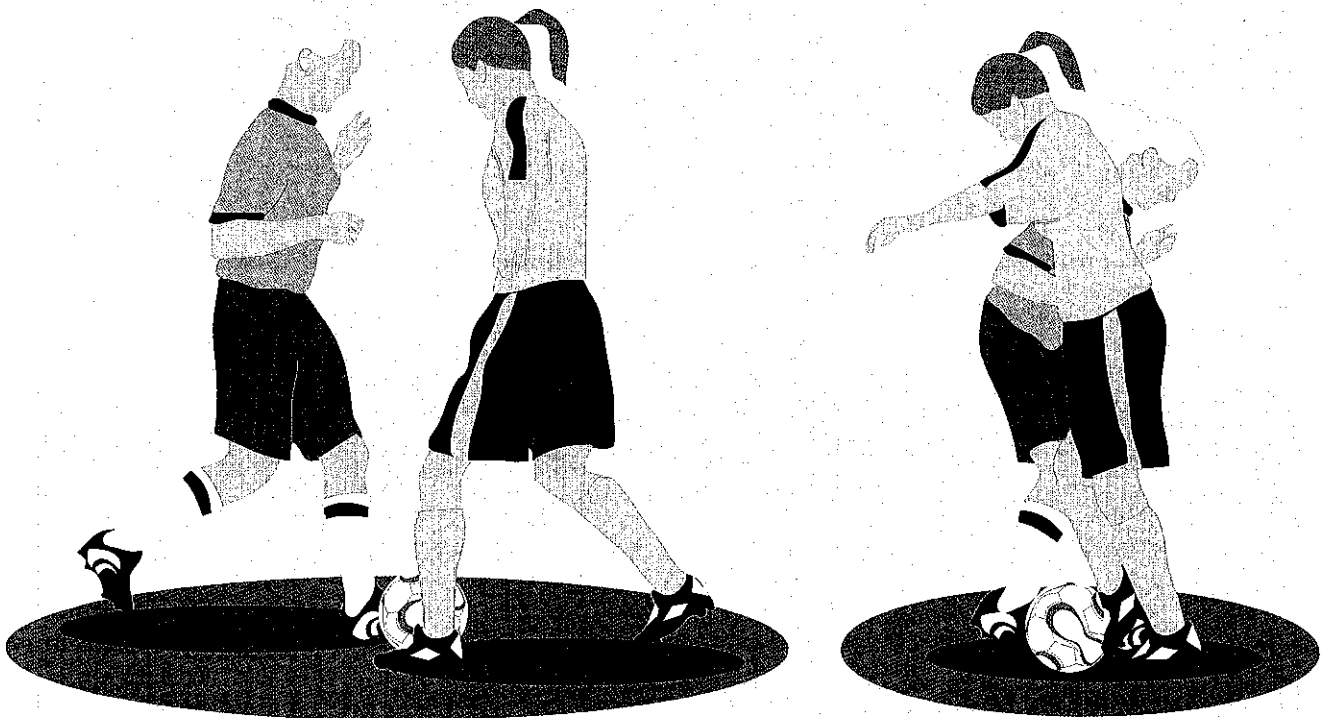
1. Titta upp i god tid innan brytningen så du vet vad du ska göra när du brutit.
2. Det bästa är att bryta innan motståndaren har fått bollen och om det är möjligt och lämpligt, kunna passa bollen till en medspelare i samma moment.
3. Utnyttja motståndarens misstag (ett felpass, bollen för långt framför sig eller en dålig dribbling).
4. Titta på bollen vid brytningen och koncentrera dig på att ta bollen.
5. Försök att bryta så att du har bollen under kontroll också efter brytningen.

### Instruktion specifik för tacklingar:

1. Se till att du har bra balans och låg tyngdpunkt när du går in i situationen.
2. Stå upp så mycket som möjligt i försvarsspelet. Glidackla bara när det är enda chansen att nå bollen.

### Variant motlägg:

1. Undvik i första hand att ta motlägget – se istället till att blockera bollens väg.
2. Kroppens tyngdpunkt ska vara bakom bollen.
3. Vid motlägget – använd i första hand vristen, eftersom det är större skaderisk om du använder fotens insida.



## GLIDTACKLING

Tacklingen är svår att utföra och har risker. Efter tacklingen ligger spelaren på marken och om tacklingen misslyckats är han/hon definitivt överspelad.

### Grund:

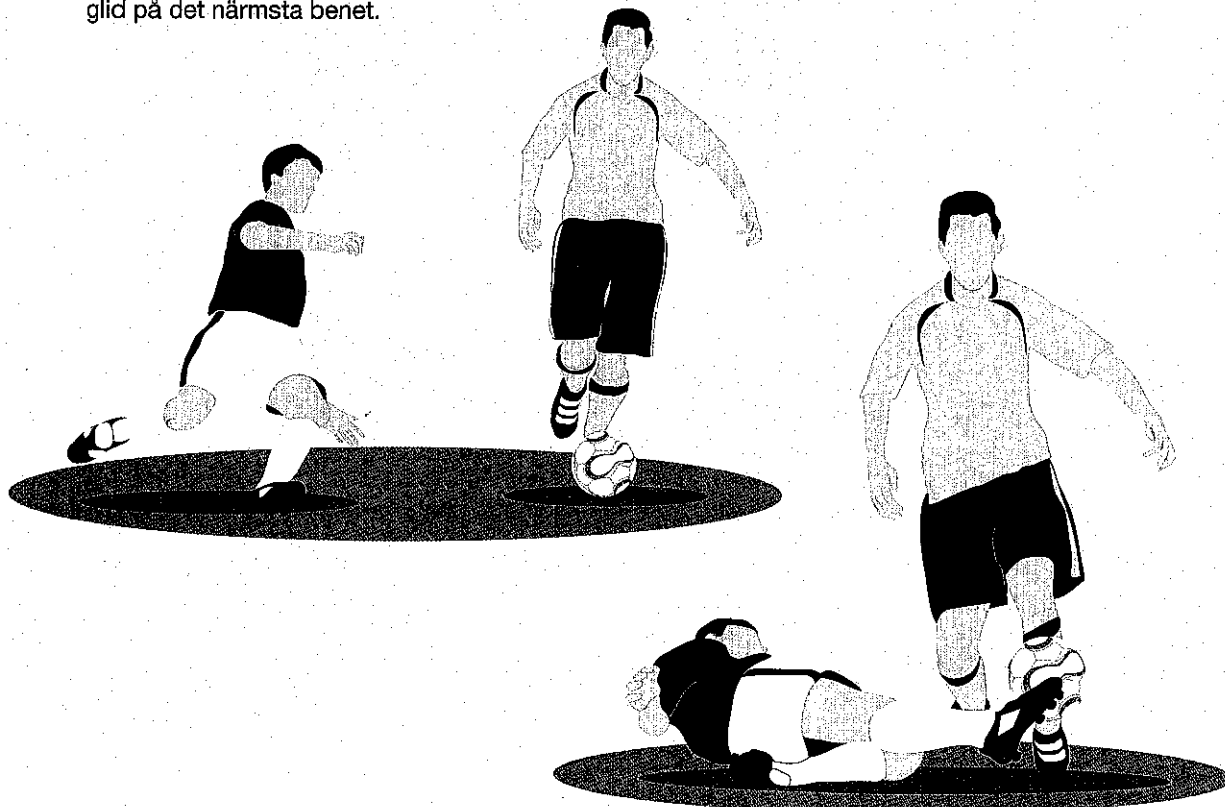
1. Titta upp i god tid innan brytningen så du vet vad du ska göra när du brutit.
2. Det bästa är att bryta innan motståndaren har fått bollen och om det är möjligt och lämpligt, kunna passa bollen till en medspelare i samma moment.
3. Utnyttja motståndarens misstag (ett felpass, bollen för långt framför sig eller en dålig dribbling).
4. Titta på bollen vid brytningen och koncentrera dig på att ta bollen.
5. Försök att bryta så att du har bollen under kontroll också efter brytningen.

### Instruktion specifik för tacklingar:

1. Se till att du har bra balans och låg tyngdpunkt när du går in i situationen.
2. Stå upp så mycket som möjligt i försvarsspelet. Glidackla bara när det är enda chansen att nå bollen.

### Variant glidackling:

1. Försök stoppa bollen med tacklingsfoten. Res dig sedan upp med full kontroll över bollen.
2. Sätt in tacklingen strax efter det att bollhållaren gjort ett tillslag på bollen.
3. När motståndaren driver bollen med foten närmast dig, bryt med samma ben (med utsidan av foten) som du glider på. När motståndaren driver med bortre foten, bryt med insidan av din bortre fot och glid på det närmsta benet.



# MARKERING

I begreppet markering förekommer två varianter, som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar, nämligen:

- **Närmarkering** är att befinna sig så nära en motståndare att den som markerar direkt kan bryta en passning eller vinna bollen av motspelaren.

- **Avståndsmarkering** är att befinna sig på – och prioritera – försvarssida om sin motståndare, men inte så nära att den som markerar utsätter sig för risken att själv bli passerad av en eventuell passning till den som markeras. Därmed fyller spelaren både en täckande och markerande funktion.

## Instruktion:

1. Ta position så att du kan se motståndaren och bollen samtidigt.
2. Avståndet till motståndaren bör inte vara längre än att du kan hinna bryta dåligt slagna eller dåligt mottagna passningar, men heller inte så nära att motståndaren kan löpa sig fri bakom dig.
3. Avståndet i markeringen anpassas också till din egen och motståndarens kvaliteter – t ex snabbhet och teknisk skicklighet.
4. Markera inte så nära att motståndaren kan vända bort dig om han/hon får bollen eller rycker. Markerar du för nära finns också risken att du drar på dig "onödiga" frisparkar.
5. Agera halvt rättvänd, så att du kan följa din motståndares rörelse. Böj lätt i höft och knän för att få en låg tyngdpunkt och rör fötterna så att du snabbt kan komma iväg.

