

AIK modellen

Spelarutbildningsplan





Bakgrund

Verksamheten bygger på att ge individen möjlighet att utvecklas för att bli så bra som möjligt utifrån sina egna förutsättningar.

När man kommer till AIK ska man känna att glädje till fotbollen och kvalitet är nyckelord i vår verksamhet. Ju äldre man blir, så utvecklas träningen, mängden och satsningen, men fortfarande kvarstår målet att utveckla duktiga fotbollsspelare och människor utifrån varje individs förutsättningar och potential.

AIK-modellen skall fungera som ledstjärna i vår verksamhet och vara ett stöd för ledare och tränare.

Den skall ge riktlinjer och inspiration. Den ska också fungera som en information för föräldrar kring våra målsättningar och våra tankar kring VAIK:s ungdomsfotboll. Ge en förståelse för verksamheten och för den viktiga roll föräldrar har i den ideella verksamheten. För att lyckas, så krävs det ett brinnande engagemang, från ledare, tränare, spelare, föräldrar och många till.

Vi har samlat våra erfarenheter och tankar kring ungdomsfotbollen och hur vi skall leva efter dessa idéer. All verksamhet skall utvecklas och så också Visby AIK - modellen. Därför är det viktigt att vi lyssnar på varandra, tar inspiration av varandra, hjälps åt och utmanar oss själva för att utveckla en stark verksamhet till att bli ännu bättre.



Vilka är Visby AIK?

- Föreningen bildades 1929
- Fotboll – Baseboll - Cheerledning
- Vi bedriver än jämlik fotbollsverksamhet med representation på både dam-och herrsidan
- Vi har pojklag 5-17 år
- Föreningen har ca xxx medlemmar
- Det finns ca xxx ungdomsspelare som leds av ett 17-tal tränare och ledare
- Våra ledstjärnor är Glädje – Gemenskap – Göra sitt bästa



Målsättningar VAIK Ungdom

- Vi ska erbjuda alla att inom AIK, utvecklas som fotbollsspelare och om man vill, kunna nå sin fulla potential utifrån vars och ens förutsättningar och intresse. Det är det övergripande målet för allt vårt arbete med yngre spelare.
- Vi vill vara regionens ledande förening inom ungdomsfotboll
- Vi skall utveckla duktiga fotbollsspelare, så seniorlagen i huvudsak kan försörjas med spelare från vår egna ungdomsverksamhet.
- Vi skall hjälpa till med att ge varje spelare en positiv syn på idrott och fysisk aktivitet i allmänhet och fotboll i synnerhet för resten av livet.
- Att erbjuda en stimulerande och utvecklande fritidssysselsättning med ett stort socialt ansvar i en fostrande anda för ungdomar i Visby .
- Att ha representation i varje distriktslag
- Att man skall trivas i föreningen
- Ett fungerande lag i varje åldersklass pojk.
- Ha bra och utvecklande samarbete mellan alla lag inom AIK
- Erbjudna spelare som slutar att fortsätta som ledare

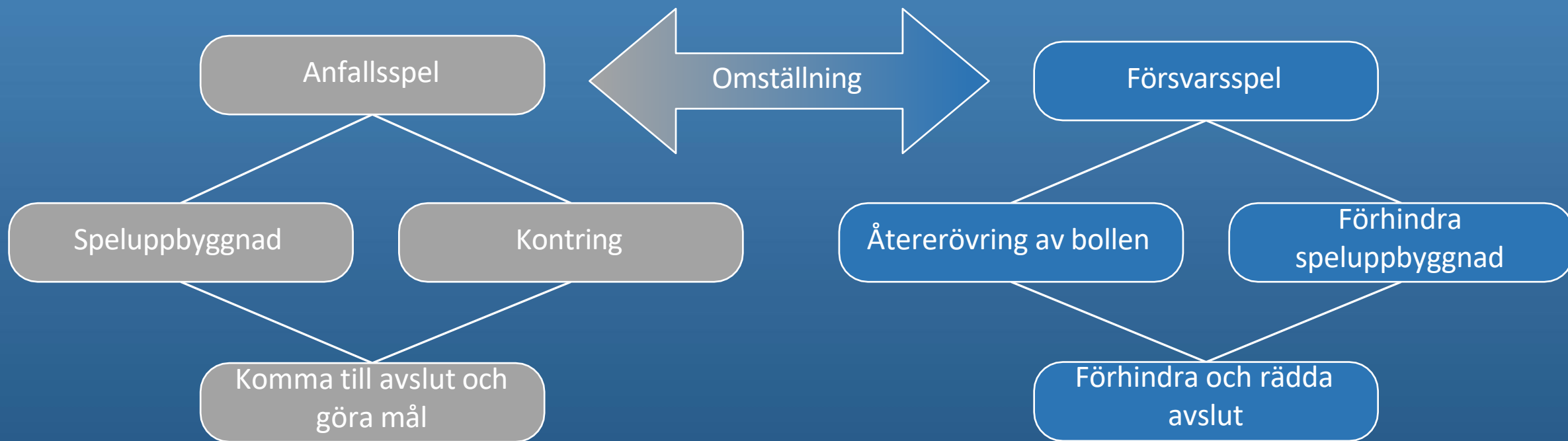


Allmänna riktlinjer vid träning

- Utveckling ska vara i centrum.
- I AIK är alla spelare viktiga.
- Vi ska medverka till att alla spelare behandlas och utvecklas individuellt.
- Vi uppmanar till "egen träning" med boll.
Vi ger gärna träningstips.
- Vi individanpassar träningen.
- Vi uppmuntrar spelarna till att våga lyckas och få lov att misslyckas.
- Vi är medvetna om att skolarbetet går före fotbollen.
- Vi hindrar inte spelare att medverka i andra idrotter, vi försöker samverka istället.
- Vi har tydliga syften med varje träning.
- Spelet skall vara i centrum, minst halva tiden av träningen skall bestå av spel i olika former.
- Vi varierar gruppindelningar.



Beskrivning av spelet



Träningsstillfällen planeras i något av dessa skeden
T.ex. Temat på träningen idag är: "Anfallsspel – Speluppbyggnad – Väggspelel"



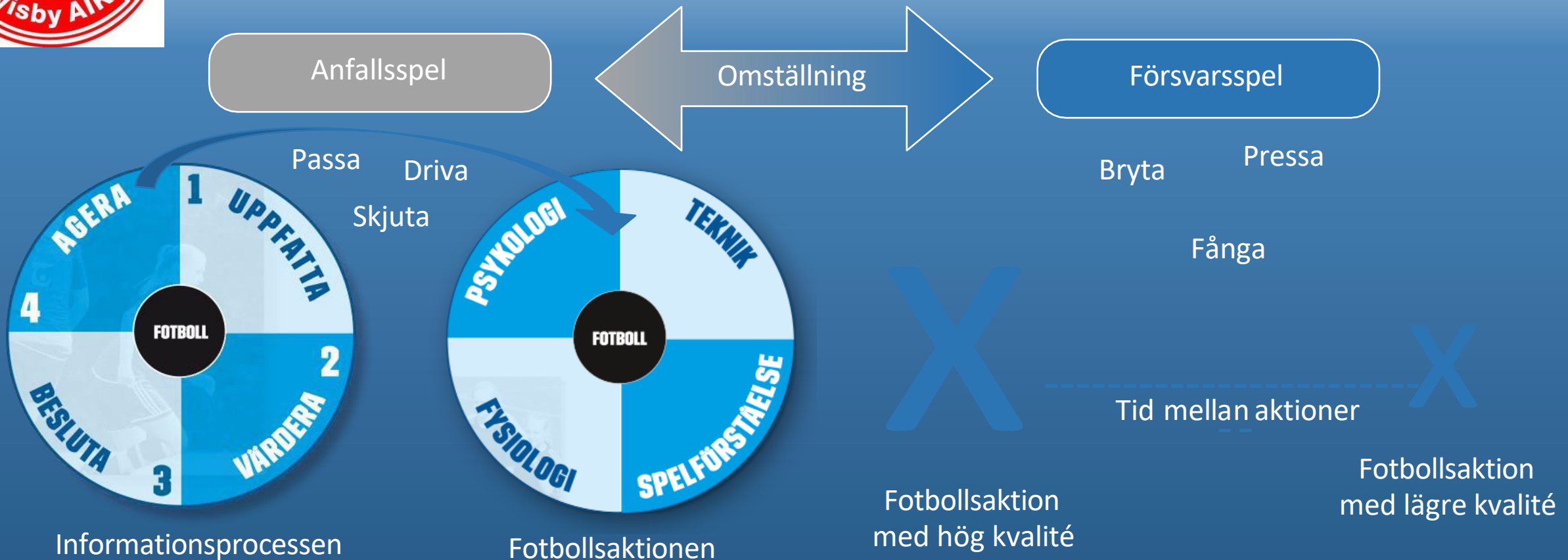
Arbetsmodellen

Vad	Målsättning
Varför	Syfte
Hur	Frågor och instruktioner
Öva	Övningen
<i>Organisation</i>	Skiss på övningen, antal spelare, mål, bollar, koner
<i>Anvisningar</i>	Övningsbeskrivning
Sammanfattning	Återkoppling om vad, varför, hur

Vid planering av övningar/träningar är det väldigt viktigt att man bestämmer sig för "Vad" och "Varför" innan man börjar leta/skapa övningar. Som tränare skall man alltid kunna svara på vad syftet är:
"Vad ska spelarna lära sig idag på träningen"?



Informationsprocessen och fotbollsaktionen



När vi planerar träningar och övningar skall vi göra det med målsättning att spelarna skall få:
Ta många beslut, använda alla fyra färdigheterna i fotbollsaktionen och få genomföra många fotbollsaktioner, stora "X"



Prioritering av de fysiska grundkvalitéerna

PRIORITERING AV DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA



Fifa 11+, barn
övningar ska
vara med i
träningen



Allmänna riktlinjer kring match

- Matchen är ett speciellt och viktigt träningstillfälle.
- Alla som är kallade till match ska spela.
- Vi låter spelarna bestämma och ta egna beslut så ofta som möjligt under match (undvik att styra bollhållaren).
-
- Ingen får spela match utan att ha betalt medlemsavgiften.
- Vi följer SvFF rekommendationer i Nationella spelformer för respektive spelform, se aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer
- För specifika riktlinjer i de olika spelformerna se "Så spelar och tränar vi".



Så spelar och tränar vi 3 mot 3

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med
få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med
flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel med
hela laget

Anfallsspel

Syftet är att passera
motståndarna med bollen.



Försvarsspel

Syftet är att ta bollen för motståndaren.

Speluppbyggnad

Kontring

Återerövring

Förhindra
Speluppbyggnad

Komma till avslut och göra mål

Förhindra och rädda avslut

Träningsinnehåll 3 mot 3

Laget

Spelaren

Driva
Vända
Skjuta

Bryta

Målvakten (extra färdigheter)

Fotbollsfys

Rulla kasta och fånga bollen.
Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som hon/han tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex. att en spelare försöker att ta tillbaka bollen när hon/han tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex. att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka

Allmänt

- Träning ska genomsyras av mycket lek och spel i olika former
- Sträva efter grupper på 6-8 spelare/ledare
- Störst fokus på träning med boll skall läggas på "jag och bollen", det individuella spelet och teknikerna Driva, Vända och Skjuta.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 6-7 år

Antal träningar per spelare och vecka	1
Träningens längd	60 minuter
Matcher	2-5 poolspel/cuper per spelare/år. Alla i närområdet. Alla spelar lika mycket, turas om att starta samt spelar på olika positioner

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledarutbildning	SvFF D Spelformsutbildning: 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning: 3 mot 3





Så spelar och tränar vi 5 mot 5

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med
få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med
flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel med
hela laget

Anfallsspel

Syftet är att passera motståndarna med bollen.

Omställningar

Försvarsspel

Syftet är att ta bollen för motståndaren.

Speluppbyggnad	Kontring	Återerövring	Förhindra Speluppbyggnad
Komma till avslut och göra mål		Förhindra och rädda avslut	

Träningsinnehåll 5 mot 5

Laget				
Spelbarhet				
Spelaren				
Driva Vända Skjuta	Passa Ta emot bollen	Utmana, finta & Dribbla	Bryta Pressa	Markera
Målvakten (extra färdigheter)				
Rulla bollen Kasta bollen			Fånga Kasta sig	
Fotbollsfys				
Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.				
Fotbollpsykologi				

Allmänt

- Träning ska genomsyras av mycket lek och spel i olika former
- Sträva efter grupper på 6-8 spelare/ledare
- Forma attityder (entusiasm, laget och våga) och värderingar (jämlikt, delaktighet, ställa upp och tider)

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8-9 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-2
Träningens längd	60-75 minuter
Matcher	2-6 poolspel/cuper per spelare/år. Alla i närområdet. Alla spelar lika mycket, turas om att starta samt spelar på olika positioner

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledarutbildning	SvFF D Spelformsutbildning: 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär Spelformsutbildning: 5 mot 5

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning i en övning (skott med höger eller vänster fot).

Göra nästa aktion: t ex. att en spelare vågar utmana igen när hon/han tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: t ex. att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.





Så spelar och tränar vi 7 mot 7

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med
få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med
flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel med
hela laget

Anfallsspel

Syftet är att passera motståndarna med bollen.



Omställningar



Försvarsspel

Syftet är att ta bollen för motståndaren.

Speluppbyggnad

Prioriteringar

*Uppfylla grundförutsättningarna. Spela oss igenom lagdelarna

Kontring

Prioriteringar

Snabbt speldjup framåt/bakåt.

Återerövring

Prioriteringar

Snabbt pressa bollhållaren.

Förhindra Speluppbyggnad

Prioriteringar

Samla laget i lagdelar.

Komma till avslut och göra mål

Prioriteringar

De flesta avsluten ska ske i straffområdet.

Förhindra och rädda avslut

Prioriteringar

Förhindra avslut i straffområdet.

Träningsinnehåll 7 mot 7

Laget

*Spelbarhet
*Speldjup
*Spelbredd
*Spelavstånd

Uppspel
Djupledsspel
Spelvändning
Uppflyttning

Väggspel

Försvarssida
Täckning
Nedflyttning
Uppflyttning

Spelaren

Driva
Vända
Skjuta

Passa
Ta emot bollen
Utmana, finta/dribbla

Bryta
Pressa

Markera
Tackla

Målvakten (extra färdigheter)

Rulla bollen
Kasta bollen

Fånga bollen
Palming

Kasta sig
Bryta djupledspassing

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon har lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex. att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex. att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Allmänt

- Träning ska genomsyras av mycket lek och spel i olika former
- Sträva efter grupper på 8-10 spelare/ledare
- Forma attityder (entusiasm, laget och våga) och värderingar (jämlikt, delaktighet, ställa upp och tider)
- Vi skapar gemensamma regler och överenskommelser.
- Individuella samtal genomförs med spelarna vid minst ett tillfälle per år.
- Extraträning med åldersgrupp ovanför ska erbjudas för de spelare som är mogna för det.
- Lagets formation vid matcher skall bestå av målvakt, backar, mittfältare och forwards, t.ex. 1-2-3-1

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10-12 år

Antal träningar per spelare och vecka

2-3

Träningens längd

75-90 minuter

Matcher per spelare och vecka

Max 1.5 i snitt per säsong
Alla som tränar spelar lika mycket, turas om att starta samt spelar på olika positioner

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledarutbildning

TuC, TuBu
Spelformsutbildning: 7 mot 7

Föräldrautbildning

Fotbollens Spela Lek och Lär



Så spelar och tränar vi 9 mot 9

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med
få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med
flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel med
hela laget

Anfallsspel

Syftet är att passera
motståndarna med bollen.

Speluppbyggnad

Prioriteringar
*Uppfylla
grundförutsättningarna.
Spelbarhet i alla spelytor.
Spela oss igenom
lagdelarna

Kontring

Prioriteringar
Snabbt speldjup
framåt/bakåt.
Snabb spelbarhet i
spelyta 2 och 3.

Komma till avslut och göra mål

Prioriteringar
De flesta avsluten ska ske i straffområdet.
Snabba på returer.

Omställningar

Försvarsspel

Syftet är att ta bollen för motståndaren.

Återerövring

Prioriteringar
Snabbt pressa bollhållaren.
Snabbt förhindra
passningsalternativ.

Förhindra Speluppbyggnad

Prioriteringar
Samla laget i lagdelar.
Förhindra spel genom
lagdelarna.

Förhindra och rädda avslut

Prioriteringar
Förhindra avslut i straffområdet.
Snabba på returer.

Träningsinnehåll 9 mot 9

Laget

*Spelbarhet *Speldjup *Spelbredd *Spelavstånd	Uppspel Djupledsspel Spelvändning Uppflytning	Väggspe Överlappning Avledande rörelse	Försvarssida Täckning Understöd Nedflytning	Uppflytning Överflytning Centrering
--	--	--	--	---

Spelaren

Driva Vända Skjuta	Passa Ta emot bollen Utmana,	finta/dribbla Nicka	Bryta Pressa	Markera Tackla	Nicka Blockera
--------------------------	------------------------------------	------------------------	-----------------	-------------------	-------------------

Målvakten (extra färdigheter)

Rulla bollen Kasta bollen Utspark	Fånga bollen Palming Kasta sig	Bryta djupledsspassning Boxa bollen Upphopp (fånga/boxa)
---	--------------------------------------	--

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningar med hastighets- och riktningförändringar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match och sedan utvärderar hur det gick.
Göra nästa aktion: t ex. att en spelare går in i nickduell även om hon/han har förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex. att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Allmänt

- Träning ska genomsyras av mycket lek och spel i olika former
- Sträva efter grupper på 10-12 spelare/ledare
- Forma attityder (entusiasm, laget och våga) och värderingar (jämlikt, delaktighet, ställa upp och tider)
- Vi skapar gemensamma regler och överenskommelser.
- Vi planerar och genomför kort- och långsiktiga målsättningar.
- Individuella samtal genomförs med spelarna vid två tillfällen per år.
- Extraträning med åldersgrupp ovanför ska erbjudas för de spelare som är mogna för det.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 13-14 år

Antal träningar per spelare och vecka	3-4
Träningens längd	75-90 minuter
Matcher per spelare och vecka	Max 1.5 i snitt per säsong Alla som tränar spelar, turas om att starta samt spelar på ett par olika positioner

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledarutbildning	TuBu, MvC Spelformsutbildning: 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Så spelar och tränar vi 11 mot 11

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med
få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med
flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel med
hela laget

Anfallsspel

Syftet är att passera motståndarna med bollen.



Försvarsspel

Syftet är att ta bollen för motståndaren.

Speluppbyggnad

Prioriteringar
*Uppfylla grundförutsättningarna. Spelbarhet i alla spelytor. Spelbarhet i alla korridorer. Spela oss igenom lagdelarna

Kontring

Prioriteringar
Snabbt speldjup framåt/bakåt. Snabb spelbarhet i spelyta 2 och 3. Snabb spelbarhet i flera korridorer.

Återerövring

Prioriteringar
Snabbt pressa bollhållaren. Snabbt förhindra passningsalternativ. Snabbt förhindra spel framför och bakom backlinjen.

Förhindra Speluppbyggnad

Prioriteringar
Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna. Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.

Komma till avslut och göra mål

Prioriteringar
De flesta avsluten ska ske i straffområdet. Snabba på returer. Löpningar in i straffområdet.

Förhindra och rädda avslut

Prioriteringar
Förhindra avslut i straffområdet. Snabba på returer. Försvara ytor i straffområdet.

Träningsinnehåll 11 mot 11

Laget					
*Spelbarhet *Speldjup *Spelbredd *Spelavstånd	Uppspel Djupledsspel Spelvändning Uppflytning Väggspe	Överlappning Avledande rörelse Motrörelse Korslöpning Rotation	Försvarssida Täckning Understöd Nedflytning	Uppflytning Överflytning Centrering	
Spelaren					
Driva Vända Skjuta	Passa Ta emot bollen Utmana/finta/dribbla	Nicka	Bryta Pressa	Markera Tackla	Nicka Blockera
Målvakten (extra färdigheter)					
	Rulla bollen Kasta bollen Utspark		Fånga bollen Palming Kasta sig	Bryta djupledspassing Boxa bollen	Upphopp (fånga/boxa)
Fotbollsfys					
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter. Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.					
Fotbollpsykologi					

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: t ex. att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetsätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex. att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Allmänt

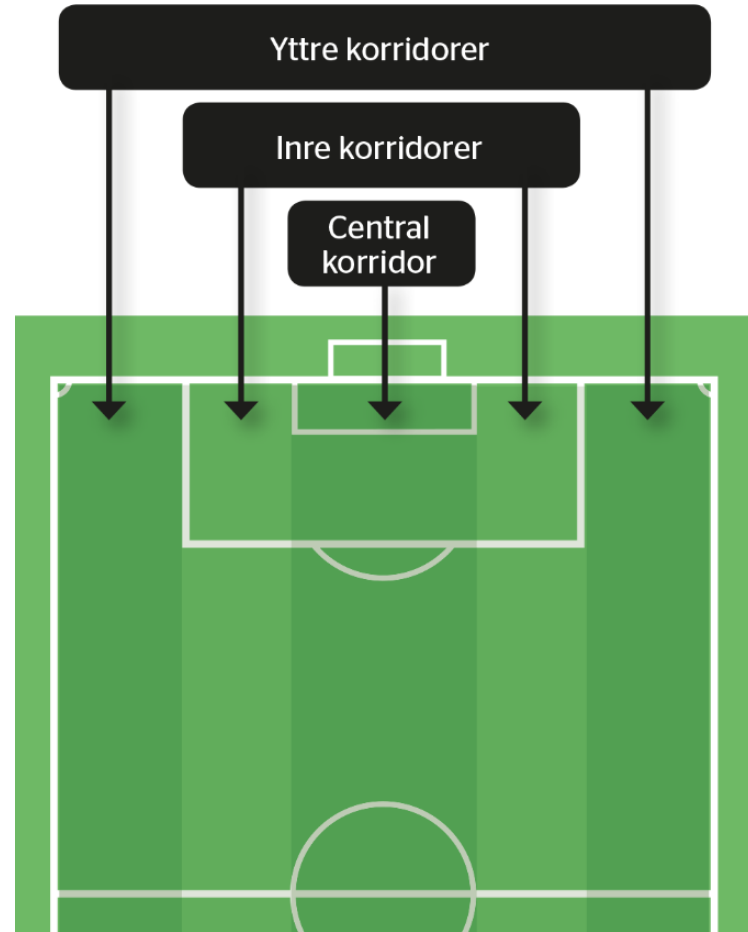
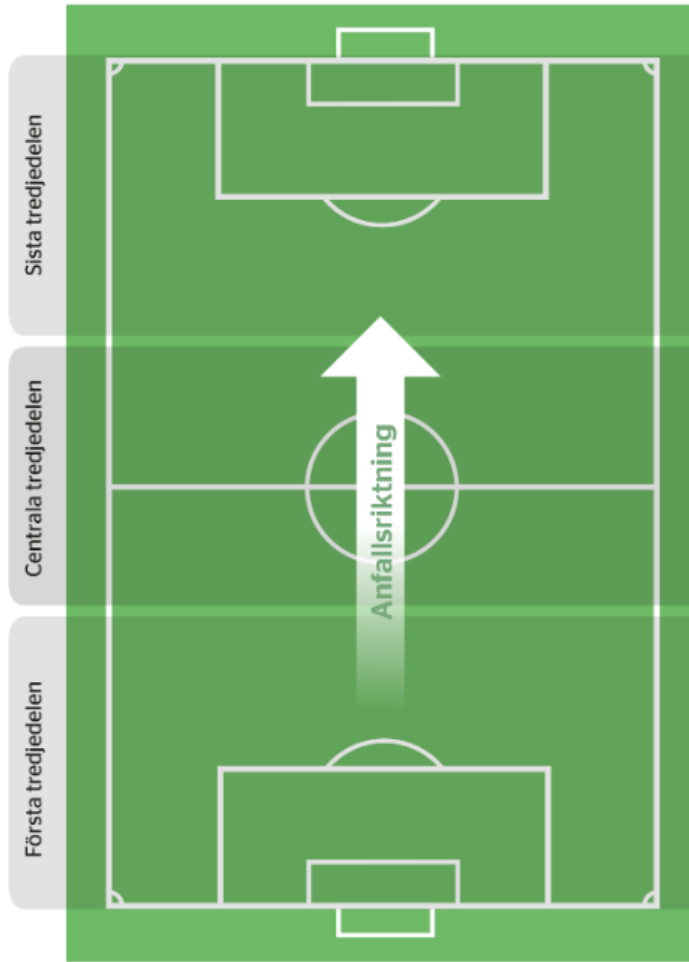
- Sträva efter grupper på 10-12 spelare/ledare
- Forma attityder (entusiasm, laget och våga) och värderingar (jämligt, delaktighet, ställa upp och tider)
- Vi skapar gemensamma regler och överenskommelser.
- Vi planerar och genomför kort- och långsiktiga målsättningar.
- Individuella samtal genomförs med spelarna vid två tillfällen per år
- Extraträning med åldersgrupp ovanför ska erbjudas för de spelare som är mogna för det.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år

Antal träningar per spelare/vecka	3-5
Träningens längd	75-90 minuter
Matcher per spelare och vecka	Max 1.5 i snitt per säsong Alla som tränar kontinuerligt får spela.

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledarutbildning	TuAu, MvB, Spelformsutbildning: 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär





Grundförutsättningar i anfallsspel

- *De fyra S:n*
- Spelavstånd är avståndet mellan bollhållaren och övriga medspelare
- Spelbredd är att utnyttja planens bredd. Avståndet mellan de yttersta spelarna
- Speldjup är att utnyttja planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren. Avståndet mellan spelaren längst fram och längst bak.
- Spelbar är att placera sig så att bollhållaren får ett passningsalternativ, dvs undvika att hamna i passningsskugga



Anfallstermer

- Andra våg är de spelare som har sina positioner bakom de främre anfallsspelarna och som tar djup vid ett avslutningsförsök, ofta vid inlägg och hörnor
- Avledande löpning/v-löpning är när en markerad spelare först löper åt ett håll och sedan snabbt ändrar riktning för att bli spelbar
- Avslut är när ett anfall avslutas med ett målförsök, vanligtvis med skott eller nick
- Crossboll är en lång passning från den ena kanten av planen till den andra
- Dribbla är att med bollen under kontroll passera en motspelare
- Driva boll är att löpa med bollen under kontroll över fri spelyta
- Finta är att med en kroppsrörelse försöker få motspelaren att tro att denne ska göra en sak men istället gör något annat.
Exempel på finter är: - Balansfint - Cruyffint - Hälfint - Passningsfint - Skottfint - Vändningsfint - Överstegsfint
- Passningsskugga är området bakom den motspelare som pressar bollhållaren och till vilket bollhållaren inte kan passa
- Fria ytor är att förflytta sig med eller utan boll för att ge spelutrymme för sig själv eller för sina medspelare



Anfallstermer

- Spel på markerad spelare är när bollhållaren passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motspelare
- Understöd i anfallsspel/tillbakaspel är när en medspelare gör sig spelbar bakom bollhållaren (som är i riktning mot det egna målet) så att bollhållaren kan passa bakåt (jämför speldjup bakåt)
- Uppspel är att med en eller flera passningar spela bollen inom laget från ett eget försvarsområde till motståndarnas planhalva
- Utmana är när bollhållaren avsiktligt driver mot (söker upp) en motspelare för att dribbla eller skapa problem för denne
- Väggspele är när bollhållaren använder en medspelare som vägg för att passera en motspelare
- Vända spelet är att flytta spelet från en del av planen (ofta ena sidan) med en eller flera passningar för att få bättre spelutrymme på annan del av planen
- Överlappning är när bollhållaren får hjälp av en medspelare, som från en position bakom bollhållaren löper upp utanför denne som ett passningsalternativ i anfallsriktningen
- Överlämning är när bollhållaren lämnar över (släpper) bollen till en mötande medspelare för att åstadkomma en för motståndarna överraskande riktningförändring



Grundförutsättningar i försvarsspel

- Press (1:a press) är när en spelare i det försvarande laget attackerar (pressar) bollhållaren för att förhindra denne att driva eller passa bollen framåt.
- Understöd (2:a press) är när en försvarsspelare hjälper de medspelare som pressar motståndarnas bollhållare. Om den som pressar blir överspelad ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att erövra
- Täckning (3:e press) är när en försvarande spelare väljer att inte markera någon motspelare utan istället bevaka en viss yta av planen. Täckning är vanligare ju längre bort från bollen den försvarande spelaren befinner sig.



Grundförutsättningar i försvarsspel

- Markering är att befinna sig på försvarssidan om en motspelare och helst så nära att den som markerar kan bryta en felaktigt slagen eller dåligt mottagen passning. I begreppet markering förekommer dessutom två varianter som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar,
- Närmarkering är att befinna sig så nära en motspelare att den som markerar direkt kan bryta en passning, eller att vinna bollen av motspelaren. Närmarkeringen förutsätter i regel spel med libero
- Man-man markering innebär att den försvarande markerar en bestämd motståndare, var denne befinner sig på planen. Men när det egna laget har bollen deltar den tidigare försvararen i anfallsspelet
- Avståndsmarkering är att befinna sig på – och prioritera - försvarssida om en motspelare, men inte så nära att den som markerar utsätter sig själv bli passerad av en eventuell passning till den som markeras Det finns olika sätt att spela markeringsförsvar:
- Kombinationsmarkering är en kombination av zon- och man-man- markering. Inom respektive zon markera de försvarande den motståndare som finns där. Om däremot motståndarna byter zon i så kallade svåra lägen när bollen finns nära eget straffområde - fullföljer försvararna sina markeringar oavsett om motståndarna byter zon eller ej.