

Tjena tjejer

Du kanske tycker att det jag skriver nedan bara är en massa småsaker, men det är ofta ett antal små detaljer som kommer göra stor skillnad. Så jag vill nedan påminna dig om sju små detaljer som du gjorde ofta förra säsongen, men som du nu gör lite mer sällan.

DEFENSIVT

- ✓ **PÅSLAGEN.** Att du direkt du tappar bollen agerar. Oavsett om det handlar om att försöka vinna tillbaka bollen direkt (turbo i röven), att snacka med medspelare eller göra en reträtt.
- ✓ **SÄTT STOPP I SPELET.** Denna punkt gäller mest backarna, då det handlar om närkamper längs sargerna i egen zon när motståndarna har bollen. In i kroppen, klubba på en sida och in med ben/fot på den andra och gå för att vinna bollen eller att få frislåg emot dig. Varför? Jo, vi får stopp i spelet, i motståndarnas "flöde" och får ner deras känsla att vara på gång och kan organisera oss bättre.
- ✓ **SPELARE & BLAD.** Framför mål, i slottet och höga slottet. Där vill du ligga så nära att du tar bort både spelare och blad ... shyffla om du behöver (tänk Maja G).

OFFENSIVT

- ✓ **RÄTTVÄND I HÖRN ELLER MITT-PLAN.** Dvs hälar mot sargen och t.ex. slippa hämta bollen i hörnet med ryggen in i banan. Är du rättvänd kan du: slå en bra passning eller sätta ett hot in mot mål. Finns ytan är det din uppgift att ta den och på så sätt ställa en fråga till motståndarnas försvar (gult beslut), du kommer antingen till avslut eller skapar ytor för ett pass och någon annan.
- ✓ **SPAR PÅ YTOR.** Med det menar jag t.ex. fickan för forwards. Om du startar i fickan kommer du få en back på dig och får svårt att komma loss. Om du i stället startar centralt (framför mål), tajmar din löpning och kommer med fart dit så kommer du vara mycket svårare att försvara. Då får du flera alternativ: du kan knacka vidare bollen eller göra en medtagning och komma till skott eller en frånvändning och komma till skott. Spar du på ytan blir det svårt för försvararen, till skillnad om du parkerar där och då också får en back på dig. Clara har alltid varit bra på detta.
- ✓ **SPELVÄNDNINGAR.** Varje gång vi vinner bollen handlar det om att utnyttja det faktum att motståndarna är oorganiserade. Ta bollen framåt och gå på kontrung.
- ✓ **INTENSITET I ANFALL.** Det är jobbigt att försvara sig mot lag som hela tiden "flödar", med det menar jag att man vill använda tiden man får till att öka tempot och sätt tryck på motståndarnas mål, inte bara låta tiden gå. Möter man lag som backar hem är detta ännu viktigare, d.v.s. hålla ett högt bolltempo och ha fart i fötterna. Här är backarna viktiga, då det är dom som driver tempot genom att så ofta som möjligt vända framåt och få bollen till offensiv zon (forwards). Bolltempo är ingen motsats till att fortfarande ha noggrannhet och tålmod.

Som tur är så kan jag använda ER för att visa exakt vad jag menar. ALLA saker jag skriver ovan hittar jag i klippet från matchen mot FC Dalen hemma ifjol. I den matchen har du: **Fart i fötterna, fart i bollen och INTENSITET i både försvar och anfallsspel = svårt stå emot.**

Det är detta jag menar: <https://www.youtube.com/watch?v=sleJz9haJqA>