SPELET FOTBOLL: 7 MOT 7

Anfallsspel

Uppgift
- passera motståndare med bollen.

Speluppbyggnad

Prio
- uppfylla grundförutsättningarna, se*

Kontring

Prio
- snabbt speldjup framåt och bakåt.

Komma till avslut och göra mål

Prio
- de flesta avsluten i straffområdet.

Omställning

Försvarsspel

Uppgift
- ta bollen.

Återerövring av bollen

Prio
- snabbt pressa bollhållaren.

Förhindra speluppbyggnad

Prio
- samla laget i lagdelar.

Förhindra och rädda avslut

Prio
- förhindra avslut i straffområdet.

Laget

- spelbarhet*
- speldjup*
- spelbredd*
- spelavstånd*
- positionering
- djupledsspel
- spelvändning
- uppflyttning
- väggspel.

- försvarssida
- täckning
- nedflyttning
- uppflyttning.

Spelaren

- driva
- vända
- skjuta
- passa
- ta emot bollen
- utmana, finta och dribbla.

- bryta
- pressa
- markera
- tackla.

Målvakten (extra färdigheter)

- rulla bollen
- kasta bollen.

- fånga
- palming
- kasta sig
- bryta djupledspassning.

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 hon/han 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 berömmer lagkamrater som är spelbara.