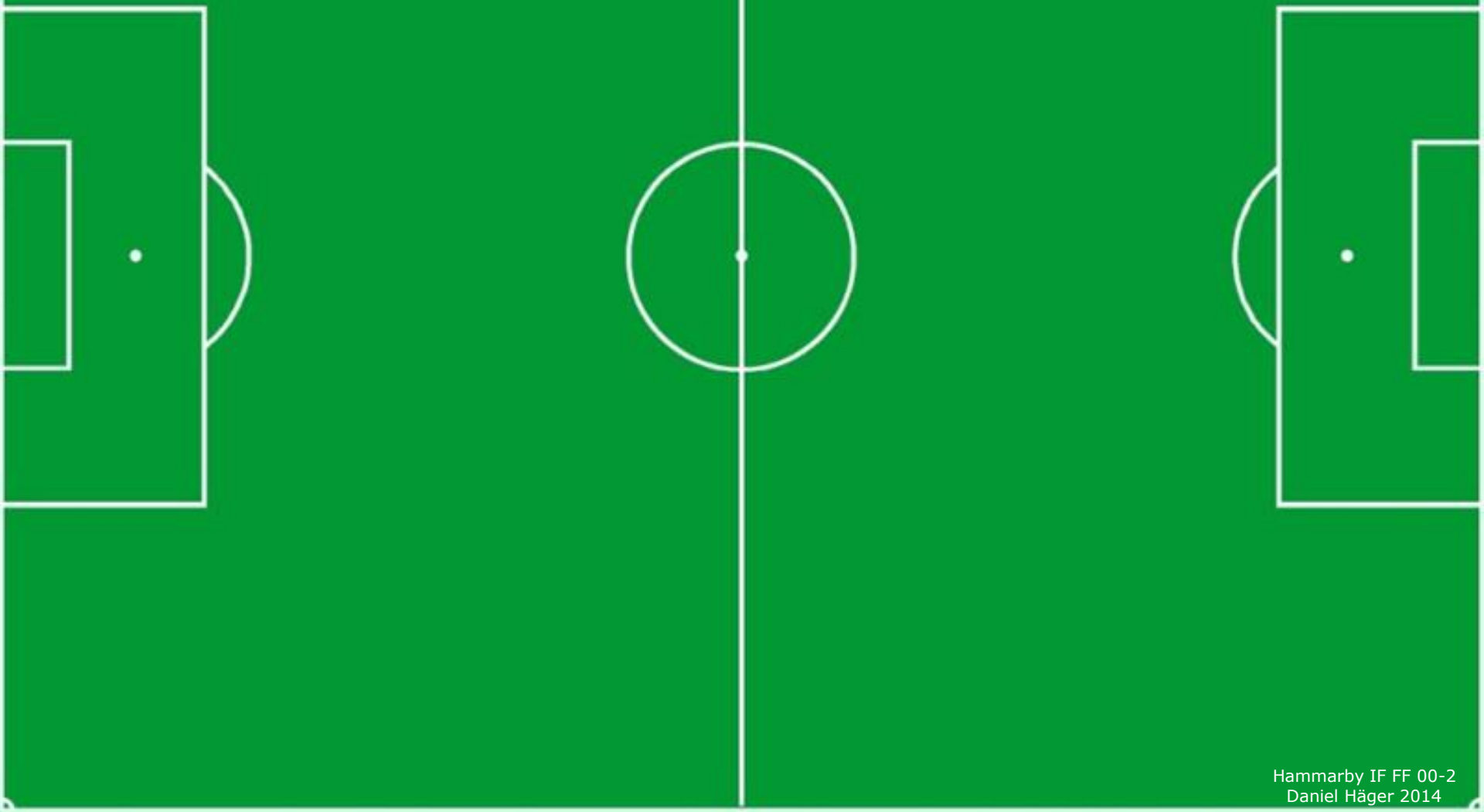


FOTBOLLSTEORI

11-manna fotboll



FOTBOLLSTECKEN



Spelarens väg & riktning med boll



Spelarens väg & riktning utan boll



Bollens väg & riktning

Mv

Målvakt



Bollhållare



Försvvarsspelare



Anfallsspelare



Brytning



Riktning på spelare

ANFALLSTERMER

- ANDRAVÅG – är de spelare som har sina positioner bakom de främre anfallarna
- AVLEDANDE LÖPNING (V-LÖPNING) – spelare som byter löpriktning som avledande manöver för att göra sig spelbar
- AVLSUT – när ett anfall avslutas med försök att göra mål
- BRYTPASSNING – kombination av brytning och pass till med spelare för snabb omställning i samma rörelse
- BÅGLÖPNING – löpning i en båge med syfte att komma rättvänd i avsluts, med timing undvika offside med löpning in bakom motståndarnas backlinje och möta pass så man blir halvt rättvänd
- CROSSBOLL – från en långsidan till andra långsidan
- DJUPLEDS- & DIAGONALLÖPNING – löpning i planens längdriktning i syfte att bli spelbar &/eller skapa yta för medspelare
- DRIVA – att förflytta sig med boll över fri yta
- DRIBBLA – att med boll under kontroll ta sig förbi motståndare
- FINTA – lura motståndaren att man ska göra en sak och istället göra något annat

ANFALLSTERMER

- INLÄGG – är en passning från långsidan mot motståndarnas mål. Passningen är tidig om den kommer innan medspelare nått straffområdesgränsen och sen om den spelas närmare kortlinjen.
- KONTRING – snabb & offensiv omställning
- MOTRÖRELSER – en eller flera spelare byter plats i djupled i försök att utnyttja den yta som skapas om motståndaren följer med
- PASSNINGSSKUGGA – yta bakom motståndarna dit bollhållare inte kan passa efter marken men som även kan vara utmanande i luften
- SKAPA YTA – flytta sig med eller utan boll för att skapa yta för sig själv eller medspelare t ex motrörelse
- SPEL PÅ MARKERAD SPELARE – bollhållare passar medspelare trots att han är markerad av motståndare
- SPELVÄNDNING – med en eller fler passningar flytta spelet från ena delen av planen till en annan för att i syfte att få bättre spelutrymme på en annan del av planen
- SPELYTOR – de ytor som finns bakom motståndarnas lagdelar vid eget bollinnehav
- TILLBAKASPEL – passning bakåt i planen i syfte att hitta bättre alternativ framåt senare

ANFALLSTERMER

- TÄCKA – skydda bollen från motståndare
- UNDERSTÖD – förutsättning för tillbakaspel möjliggörs av medspelare som gör sig spelbar bakom bollhållare & ger speldjup bakåt
- UPPFLYTTNING – stegvis flytta fram hela laget alltefter man erövrar spelytor. Efter långt uppspel flyttas hela laget snabbt upp
- UPPSPEL – med en eller flera passningar spela bollen från utgångsytan till medspelare i spelytorna 1,2 eller 3 genom kort eller långt uppspel
- UTMANA – bollhållare med avsikt söker upp motståndare för att finta/dribbla eller dra på sig motståndare för att skapa ytor &/eller visa medspelare tecken på att anfallsvapen kan inledas
- VÄGGSPEL – bollhållare använder medspelare framför sig som vägg i syfte att passera motståndare
- ÖVERLAPPNING – bollhållare får hjälp av medspelare som kommer löpande från position bakom bollhållare och löper förbi och ger passningsalternativ i planens anfallsdjup
- ÖVERLÄMNING – bollhållare släpper boll till mötande medspelare i syfte att överraska motståndare med riktningsförändringen som kan ske både i djupled och i sidled

FÖRSVARSTERMER

- BRYTNING – görs ibland innan bollen nått innan den nått motståndaren eller denne har den under kontroll samt ibland med tackling
- CENTRERING – närmaste spelare pressar & övriga flyttar sig in mot mitten då motståndarna anfaller centralt
- DJUP – är att placera sig så man ger täckning eller understöd åt pressande eller markerande spelare för att kunna ingripa om om denne blir förbispelad.
- FÖRDRÖJA – försvarsspelare som utmanas av bollhållare är följsam i förflyttning p försvarssida utan att nödvändigtvis syftet erövra bollen i första hand. Syftet är istället att vinna tid så att medspelare hinner placera sig för att ge täckning
- FÖRSVARSSIDA även "RÄTT SIDA" – är när försvarsspelare placerar sig på försvarssida om motståndaren alltså mellan eget mål och motståndaren alternativt på försvarssida om boll eller bollhållare alltså mellan eget mål och boll eller bollhållare
- HÖGT FÖRSVARSSPEL – ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarnas planhalva ofta kring straffområdet . Syftet är att styra motståndarna, stressa till dåliga beslut & misstag i passningsspelet och slutligen vinna boll.

FÖRSVARSTERMER

- LÅGT FÖRSVARSSPEL – försvarande lag startar försvarsspel vid mittlinjen i syfte att inte bli överspelad högt upp på motståndarnas planhalva samt ha så många egna spelare som möjligt på egen planhalva för att krympa de för motståndaren mest attraktiva spelytorna
- STYRA – försök att få motståndarna att spela i en för det egna laget fördelaktig riktning
- UPPFLYTTNING – i försvarsspel flyttar försvarande lag hastigt upp lagdel, - ar i syfte att snabbt krympa spelytorna för motståndarna samt eventuellt lyckas ställa motståndarna offside.
- ÖVERFLYTTNING – försvarande lag flyttar över till mot den sida där bollen finns för att krympa ytorna & komma i numerärt överläge eller utjämna ett numerärt underläge i det område boll befinner sig i.

ALLMÄNNA TERMER

- ANDRABOLL - bollen som uppstår i situationen efter avslutsförsök, nickförsök mm. Boll i situationer där bollen inte är under kontroll som misslyckad långpassning i uppspelsfas.
- ANFALLSSPELARE – samtliga spelare i det lag som har bollen.
- BACK – det finns ytterback, innerback/mittback samt Libero. Backarna i ett lag har position långt bak i laget och kallas gemensamt för backlinjen. Libero är en spelare i backlinjen vars uppgift i försvarsspel är att ge understöd och täckning till de spelare som markerar
- BALANSSPELARE – spelare som centralt på mittfältet agerar bakom övriga mittfältsspelare. Målet är att skapa en bra kontakt med backlinjen. Balansspelaren balanserar lagdelen backlinjen
- EGENTRÄNING – den träning som sker på egen hand
- FASTA SITUATIONER – hörnspark, inkast, frispark, straffspark, avspark, inspark och nedsläpp
- FORWARD – är den eller de spelare som spelar med utgångsposition längst fram i laget. Om laget med tre stycken forwards så skiljer man dem åt genom att kalla dem yttrar respektive center
- FOTBOLLSSNABBHET – snabbhet med boll och till boll


ALLMÄNNA TERMER

- FOTBOLLSKONDITION – uthållighet uppnådd från fotbollslik träning
- FUNKTIONELL TEKNIK – teknik som fungerar i matchsituationer
- FÖRSVARSSPELARE – samtliga spelare i laget som inte har bollen
- INDIVIDUELL TRÄNING – träning för en eller några spelare som tränar på spelarens, -nas individuella behov med individuell feedback
- MITTFÄLTSSPELARE – spelare som har utgångspositioner mitt i laget & kallas även mittfältet. När de består av fler än tre spelare kallas de ytter- & innermittfältare
- OMSTÄLLNING – övergång till anfallsspel eller till försvarsspel & råder till dess att laget hunnit inta sina utgångspositioner
- POSITIONSANPASSAD TRÄNING – inriktad träning utifrån spelarnas position i laget
- RIKTNINGSBESTÄMT – aktivitet i bestämd riktning mot mål eller mållinje
- RÄTTVÄND – spelarens fortsättning är vänd i anfallsriktning
- SMÅLAGSSPEL – alla former av spel utom 5-, 7-, 9- & 11-mannaspel ner till 3 mot 3 & riktningsbestämt mot två mål
- SPEL – innebär 5-, 7- & 9-mannaspel över en mindre helplan eller 1-mannaspel över fullstor plan

ALLMÄNNA TERMER

- SPELFÖRSTÅELSE – avser att ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets & försvarsspelets grundförutsättningar teoretiskt både med & utan boll. SPELUPPFATTNING – spelarens förmåga att värdera & uppfatta situationer samt fatta beslut för lagets bästa dvs fatta rätt praktiska beslut under spelets gång
- SPELMOMENT – träning på ett utvalt delmoment i spelet t ex väggspel eller inlägg
- SPELSYSTEM – lagets tillvägagångssätt att spela anfalls- & försvarsspel enligt utgångspositioner, spelartyper & arbetssätt
- SPELÖVNING – spel i andra former än smålagsspel med eller utan mål dock t ex mot ett mål
- STYRT SPEL – i spelträning ange vissa särskilda förutsättningar &/eller begränsningar
- TAKTIK – anpassa lagets spel till de förutsättningar som gäller vid en enskild match
- VÄNDNING – med eller utan boll ändra rörelseriktning mer än 90 grader. Om ändringen är mindre än 90 grader kallas förändringen för riktningsförändring

SPELFÖRSTÅELSE



Spelförståelse
Spelarens teoretiska
kunskap i spelförståelse

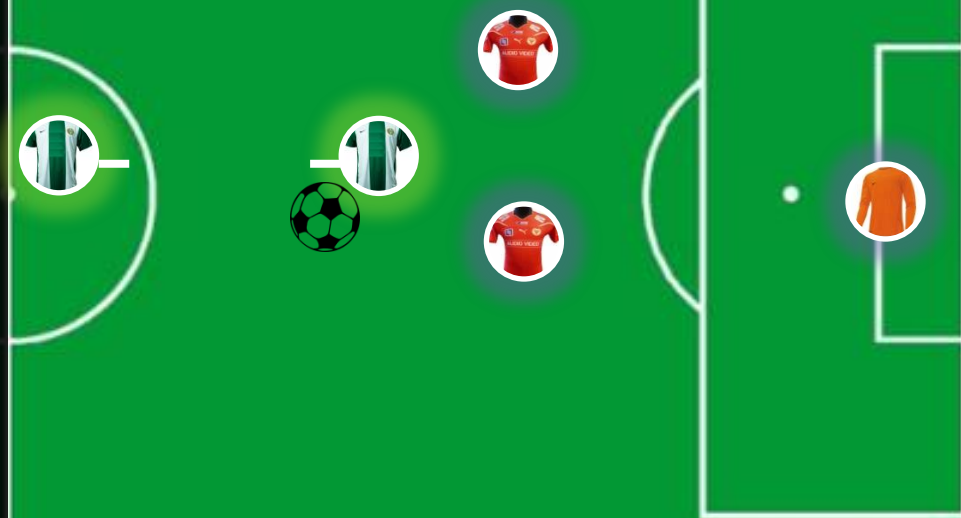
Speluppfattning
Spelarens praktiska
uppfattning av spelet i
spelförståelse

FELVÄND BOLLHÅLLARE

Med felvänd bollhållare menas att man är vänd mot sitt eget mål.

När en felvänd spelare får bollen är det lämpligt att vända upp om möjligt och det i sin tur öppnar upp för denne att driva, utmana (finta/dribbla), passa eller avsluta, men press från försvarande lag gör det oftast svårt. **Då är oftast pass till understödsspelare rätt alternativ.**

En förutsättning för att kunna göra mål är att bollhållaren är rättvänd.



RÄTTVÄND BOLLHÅLLARE

Med rättvänd bollhållare menas att man är vänd mot motståndarnas mål.

~~När en felvänd spelare får bollen är det lämpligt att vända upp om möjligt och det i sin tur öppnar upp för denne att driva, utmana (finta/dribbla), passa eller avsluta, men press från försvarande lag gör det oftast svårt. Då är oftast pass till understödsspelare rätt alternativ.~~



ANFALLSSPEL

Utnyttja planens storlek maximalt & ha ett varierat avstånd till boll och bollhållaren blir helt avgörande för ett bra passningsspel och anfallsspel. Därför måste anfallande laget sträva nå de 4 grundförutsättningarna.

4 GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSSPEL



SPELBARHET

SPELAVSTÅND

SPELBREDD

SPELDJUP

SPELBARHET

För att kunna få en passning längs marken krävs att man är spelbar. På större planer och äldre spelare kan man vara spelbar även bakom en motståndare. Att ha många medspelare spelbara samtidigt ger bollhållaren valmöjligheter och större chans att lyckas. Motståndaren har då dessutom svårare att förutse vilket alternativ bollhållaren kommer att välja.

Medspelare 7 är placerad bakom motståndare & då i sk passningsskugga. Medspelare 9, 10 & 11 har varierad riktning & är alla mer spelbara än 7an.



SPELAVSTÅND

Spelavstånd - kan beskrivas som ett optimalt avstånd till bollhållaren. Olika spelavstånd till bollhållaren ger förutsättningar att kunna använda sig av varierad passningslängd vilket är av stor betydelse för bra passningsspel.

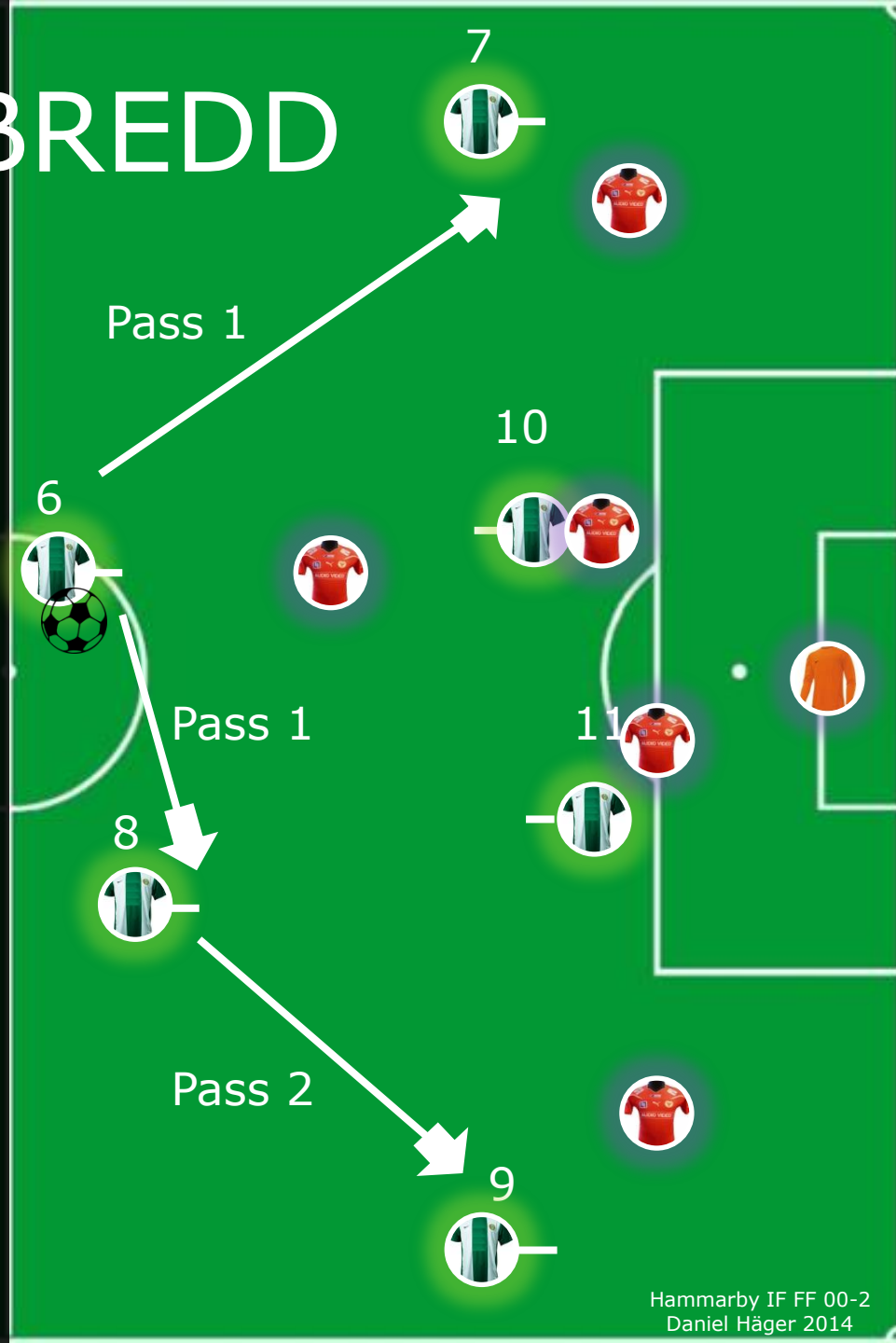
Alla spelare här har olika spelavstånd. 8 är för nära bollhållare för att vara ett bra passningsalternativ. 7 är för långt bort för att vara ett bra passningsalternativ speciellt då bollhållaren är felvänd. 9 & 11 är på bra spelavstånd, dock är 11 svår att passa då bollhållaren är felvänd. Bästa förutsättningar är om alla är spelbara hela tiden också.



SPELBREDD

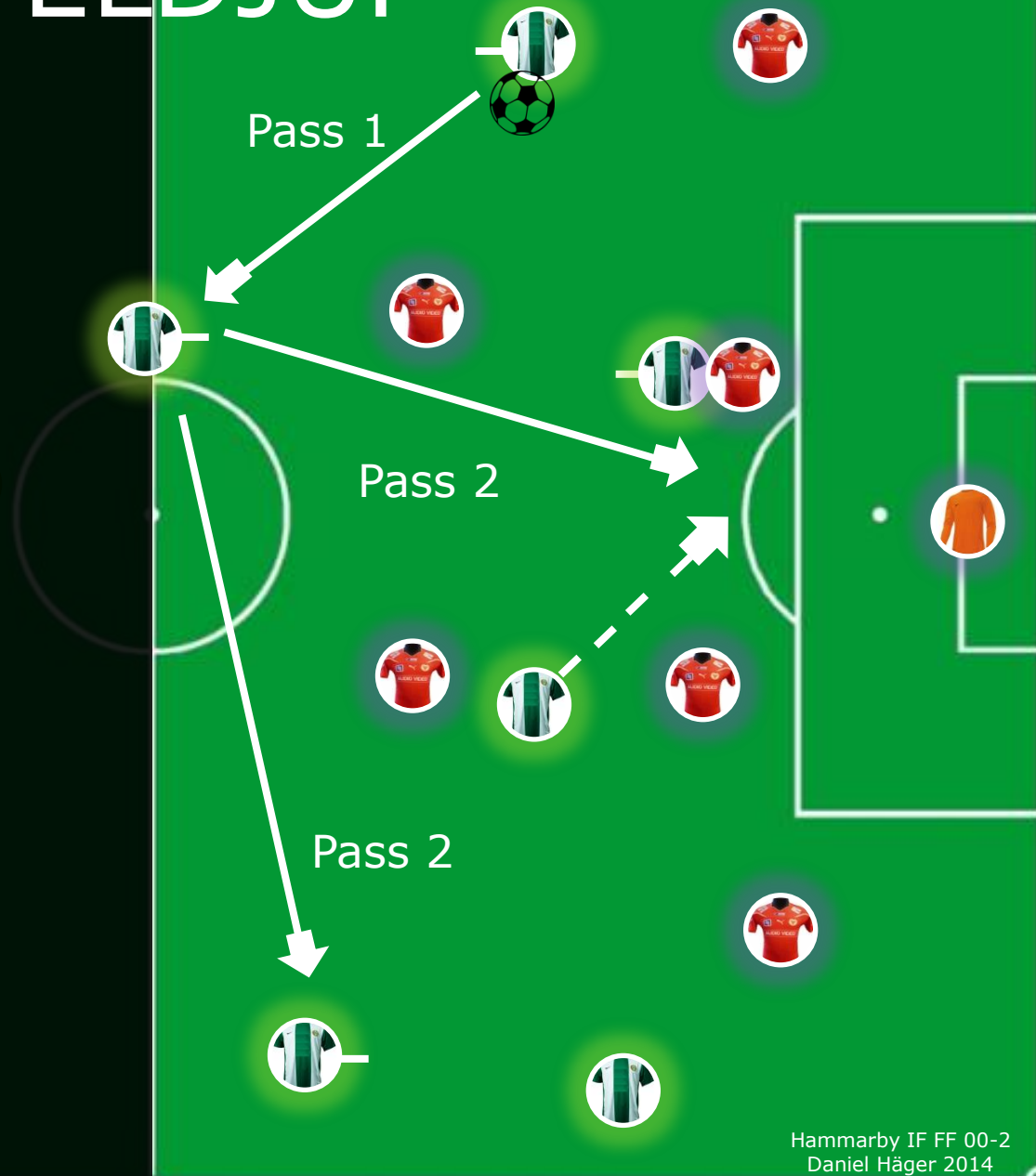
Bra spelbredd skapar ofta friare ytor även centralt på planen eftersom motståndarna måste försvara ett större område. Det ger möjligheter att vända spelet och anfalla på kanterna.

7 & 9 som här skapar spelbredd öppnar ytor för bollhållare nr 6 samt spelare 8 i mitten & även för forwards 10 & 11.



SPELDJUP

Speldjup - kan medspelare ge både framåt & bakåt. Fotboll går ut på mål så speldjup framåt är alltid viktigt. Kan finnas bättre alternativ. **Passning bakåt** kan ge nya möjligheter att i nästa läge spela framåt eller vända spelet. Det är speciellt viktigt då bollhållaren är felvänd. Ett lag som ofta kan erbjuda bollhållaren speldjup bakåt då denna är felvänd får oftast ett bra variationsrikt & snabbt passningsspel.



FÖRSVARSSPEL

Försvarsspelet bygger på organisation och disciplin. Det innebär att det laget som förlorat bollen måste organisera sig för att försvara. Organisatoriskt försöker försvarande lag komma i numerärt överläge. Så fort som möjligt efter det att ett lag förlorat bollen gäller det för spelarna att försöka komma på försvarssida. För att hjälpa varandra är det viktigt att kommunicera mycket i försvaret. Kommunikationen ska vara konstruktiv och ge användbar information och man ska kommunicera med riktiga fotbollstermer.

OMSTÄLLNING FRÅN ANFALL TILL FÖRSVAR

Organisation och disciplin

I omställningen mellan anfalls- och försvarsspel ställs det stora krav på spelarnas disciplin och snabba handlande. Risken är stor att man tappar både koncentration och disciplin efter att t ex missat en upplagd målchans eller anser att man blivit avblåst felaktigt för offside. Risken är att man måste försvara sig med lika många spelare eller i värsta fall färre spelare än motståndarna. I ett sådant läge är det omöjligt att behålla en effektiv försvarsorganisation. Istället uppstår nödlägesituation där laget tvingas avvakta och invänta de medspelare som valt att ta sig själva ur spelet, så man åter kan organisera sig för att vinna tillbaka bollen. Den tid som lagets försvarsorganisation är satt ur spel kan motståndarna, om de är snabba och skickliga utnyttja till sin fördel.

FÖRSVARSSIDA

Så fort som möjligt efter det att ett lag förlorat bollen gäller det för spelarna att försöka komma på försvarssida. Detta betyder att spelarna ska komma på försvarssida om bollen, det vill säga mellan eget mål och bollen, eller på försvarssida om sin motståndare. Förmågan att snabbt skifta från anfalls- till försvarsspel är en skicklighet som alla lag har stor nytta av att behärska. Detta kräver en mental koncentration och måste tränas ofta, samtidigt som spelarna får instruktion i hur de ska uppträda.

4 GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I FÖRSVARSSPEL



PRESS

MARKERING

TÄCKNING

UNDERSTÖD

PRESS



Närmaste försvarare ska snabbt sätta motståndarens bollhållare under press, vilket innebär att komma tätt inpå utan att riskera att bli passerad. Syfte med press ska vara att vinna boll. Syftet kan också vara att vinna tid så medspelarna kommer i numerärt överläge på försvarssida för att effektivt kunna markera, täcka & eventuellt ge understöd.

Syftet kan också vara att minska tid för bollhållare så denne begår misstag så att det egna laget vinner boll alternativt minska tid & utrymme så att bollhållaren inte kan slå bollen snabbt framåt in i farlig yta.

Det kan också vara att styra spelet till fördelaktig yta för egna laget.

MARKERING

Avståndsmarkering



Närmarkering



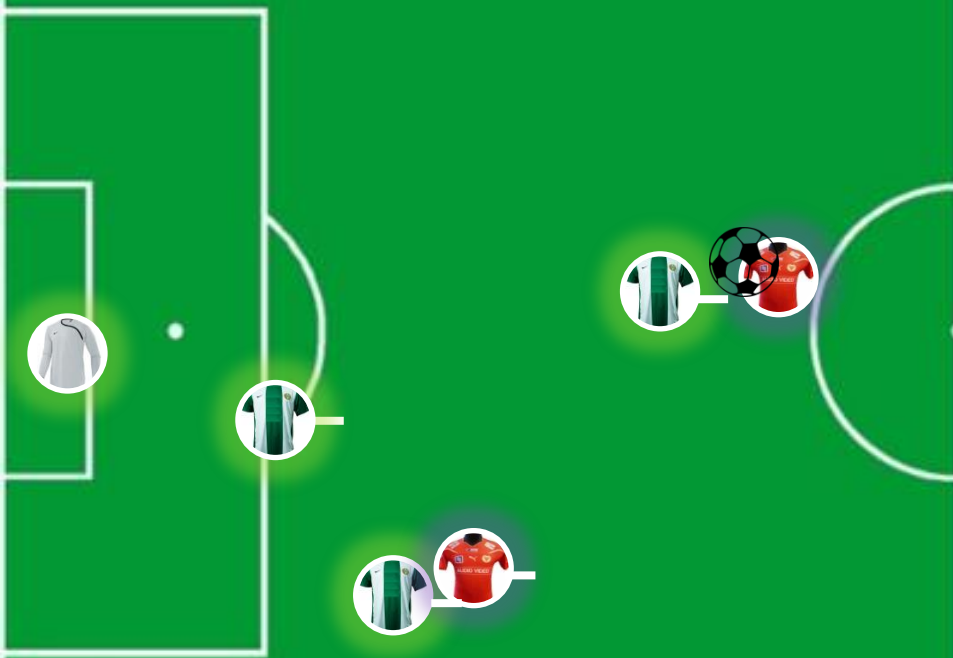
Syfte med markering att bevaka motståndare utan boll så man kan bryta en passning avsedd för denne, ligga så nära att man hindrar denne vända upp i anfallsriktningen eller tvinga denne att ta emot bollen felvänd.

Försvarsspelaren ska befinna sig mellan motståndaren & det egna målet & i position med god visibilitet av bollen. Då kan man med fördel bryta passningar förutsatt att man inte är alltför långt från motståndaren.

Markeringsavståndet är beroende på flera olika faktorer som var på plan, avstånd till bollen, egen snabbhet, motståndarens snabbhet osv.

TÄCKNING

Täckning är försvarsspelets gardering som går ut på att försvararna bevakar spelytor som är attraktiva för motståndarna. Spelare långt från bollen kan täcka potentiellt farliga spelytor innan de uppstår. Syftet är förstås också att kunna bryta passningar samt att man är i beredskap att ge understöd, inleda press eller markera tätare.



UNDERSTÖD

När man ger täckning av egen spelare som pressar motståndarens bollhållare istället för täckning av yta kallas det för understöd.

Det är svårt för ett försvarande lag att ge effektivt understöd om de inte befinner sig i numerärt överläge.

Understödsspelaren ska befinna sig så nära den pressande spelaren att det går att ingripa om den pressande spelaren blir överspelad. Ju högre tempo desto svårare är det att hinna ge understöd exempelvis i elitfotboll. Det är viktigt att understödsspelaren befinner sig i vinkel bakom den pressande spelare samt i vinkel med bollen & det egna målet så det ges chans till ingripande om den pressen blir överspelad.



SPELSYSTEM

Lagets spelsystem beskrivs i sifferkombinationer vilket är utgångspositionerna för varje spelare utom för målvakten. Traditionellt sett har det beskrivits utgångspositioner i försvarsspelet enbart dock är det minst lika viktigt att uttrycka dem i anfallsspelet. Både försvarsspelet & anfallsspelet startar på olika positioner på planen beroende av rådande situation. Det är dock viktigt att snabbt hitta lagets grundformation vilket är utgångspositioner. Lagdelarna delas in i backlinje, mittfält & forwards. Utgångspositionernas siffrorna uttrycks alltid i planens längdriktning med backlinjen som början. Ett lag som spelar med 3 backar, 5 mittfältare & 2 forwards beskrivs som 3-5-2. Om en av backarna agerar Libero skrivs utgångspositionerna 1:2-5-2 för att beskriva vilken lagdel som spelarna tillhör & att vilka i lagdelen spelar framför respektive bakom varandra. Samma lag spelar troligtvis med utgångspositionerna 3-1:4-2 i anfallsspelet.

SPELSYSTEM 4-4-2



SPELSYSTEM 4-3-3



SPELSYSTEM 4-2:3-1



SPELYTOR

Utgångsyta

Spelyta 1

Spelyta 2

Spelyta 3

Mittzon

Här börjar speluppbyggnadsfasen från egen målvakt oftast

Svårigheten ökar för varje spelyta man erövrar.

Spelyta 3 är den mest attraktiva spelytan som anfallande lag.

ANFALLSVAPEN

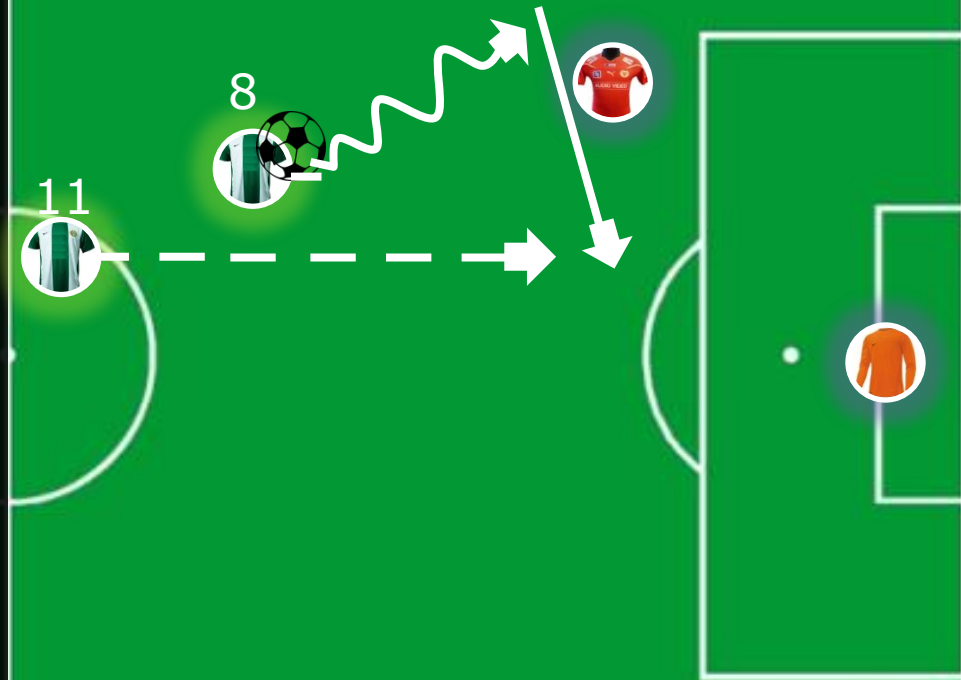
Anfallsvapen behövs för att spela ett effektivt anfallsspel mot ett samlat motståndarlags försvar utöver individuell skicklighet & bra passningsspel med stor rörelse. På egen planhalva råder oftast numerärt överläge & även ganska ofta mitt på planen. Däremot råder det omvända förhållandet på motståndarnas planhalva där den avgörande passningen ska slås eller sista dribblingen ska genomföras. För att lyckas ta sig förbi motståndarna, skapa avslut & målchanser eller mål krävs det lilla extra i många fall & det är inte alltid individuell skicklighet utan oftare bra nyttjande av anfallsvapen.

Dessa är de 9 anfallsvapen som finns definierade, varav de två första är individuella helt eller delvis medan de övriga är helt gemensamma om man inkluderar att v-löpningens syfte är att bollhållare ska passa den som genomför v-löpningen & gör sig fri från sin försvarare:

- Utmana
- Finta/dribbla
- Överlappning
- Spel på markerad spelare
- Väggspel
- Avledande rörelse (V-löpning)
- Korslöpning
- Motrörelse
- Överlämning

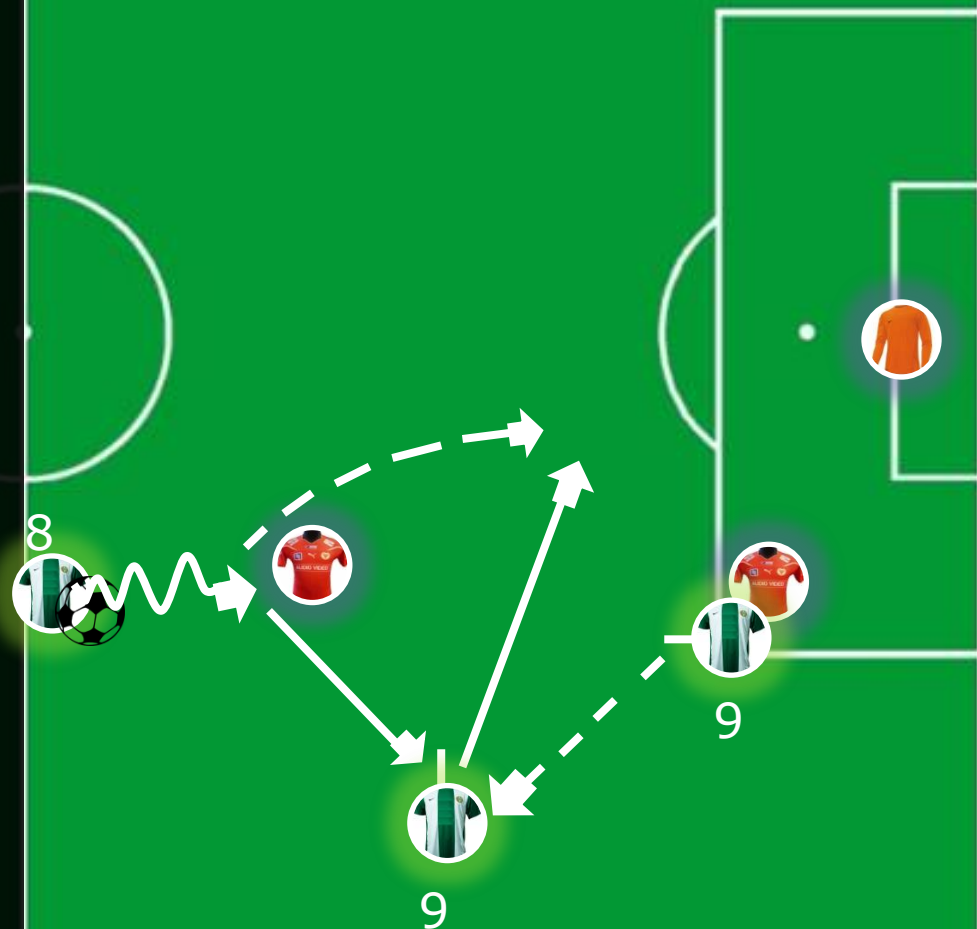
UTMANA & ÖVERLAPP

8 utmanar motståndaren & skickar en signal till närmaste medspelare att löpa i djupled. 11 tar löpningen från bakom bollhållaren i djupet & får passningen rättvänd. 11 bör kommunicera med 8 precis innan han/hon passerar bollhållaren. Detta är på så sätt ett gemensamt anfallsvapen som fungerar både centralt på planen samt på långsidornas kanter, oftast av en yttermittfältare som utmanar & får en ytterback att gå på överlappning för att senare slå ett inlägg t ex.



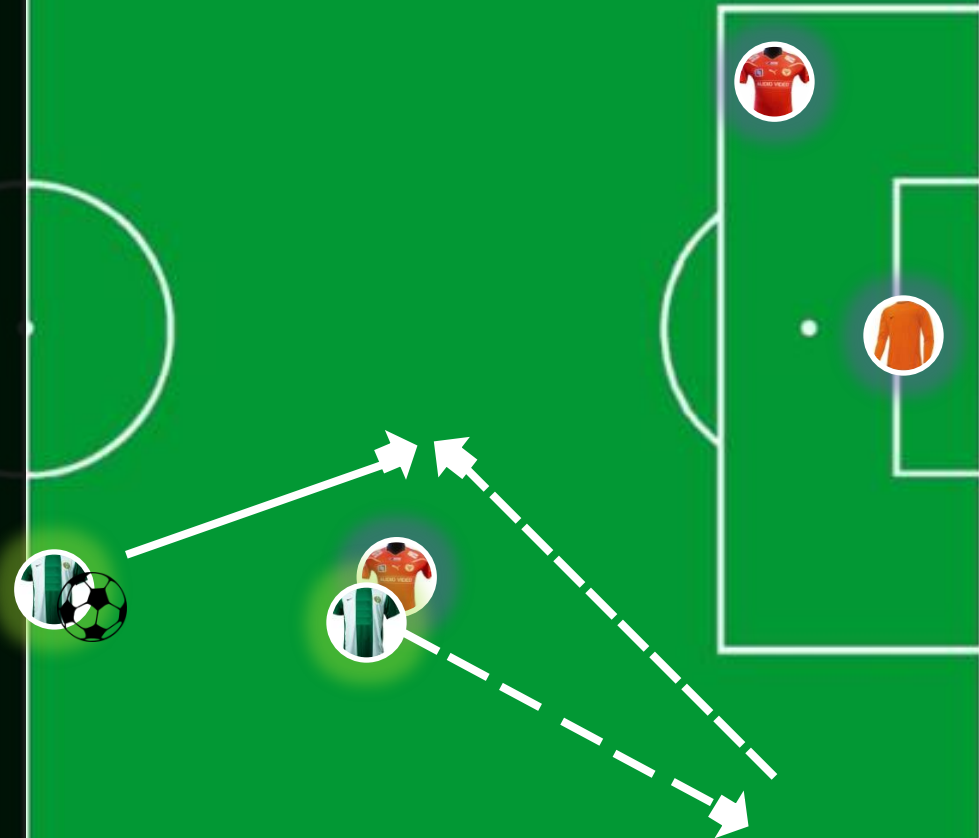
UTMANA, SPEL PÅ MARKERAD SPELARE & VÄGGSPEL

8 utmanar sin motståndare & skickar därmed en signal till sin närmaste medspelare att inleda gemensamma anfallsvapen. 9 tar sig snabbt bort från sin motståndare & visar sig halvvänd där han får passningen av 8. 8 löper förbi sin motståndare på andra sidan än den han passat bollen & 9 passar bollen tillbaka till 8 som kommer rättvänd med bollen.



AVLEDANDE RÖRELSE (V-LÖPNING)

Det finns anfallsvapen där bollhållaren inte är direkt inblandad, dock effektiva för att kunna få bollen i nästa läge. Ett sådant anfallsvapen är avledande rörelse även kallad v-löpning. Medspelaren löper åt en annan riktning än mot den yta dit passningen ska slås till.



KORSLÖPNING

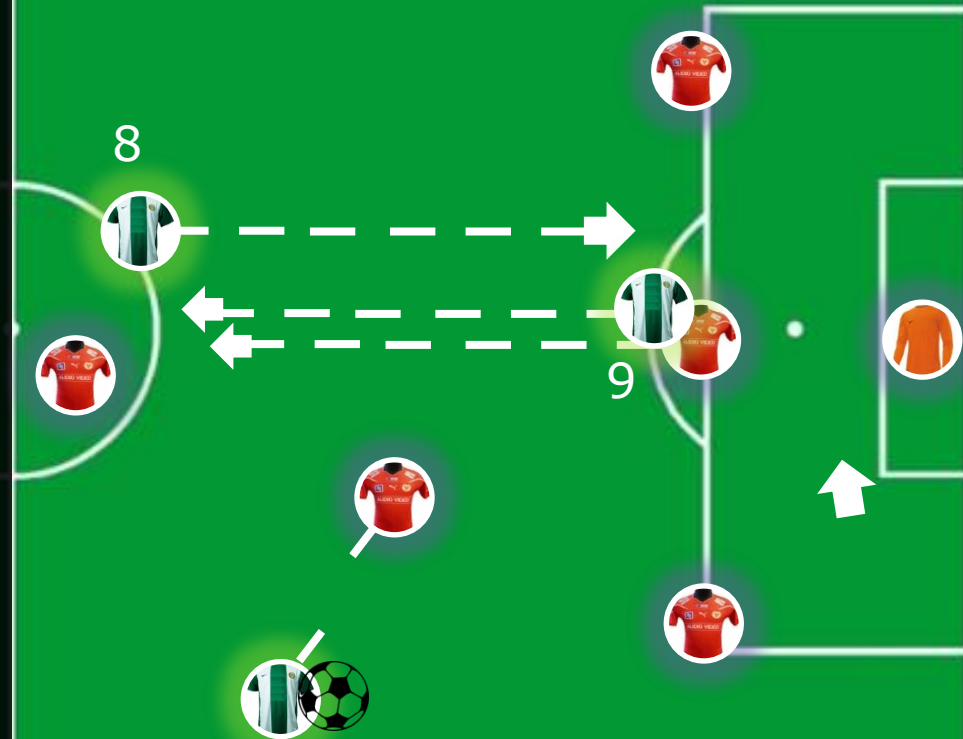
Ytor går att skapa genom korslöpning t ex vid inlägg. Det kräver gemensam spelförståelse eller åtminstone lite planering & övning.



MOTRÖRELSE

Motrörelse mellan t ex forward & mittfältare är ett bra sätt att skapa ytor mot ett lag som spelar med mycket markering i sitt försvarsspel. Forward möter mittfältare för att dra med sig sin markerande back & mittfältaren fortsätter i den tomma yta som uppstår där både medspelare & markerande motståndarback kom ifrån.

Motrörelse mellan forward & mittfältare i exemplet till höger. 9 möter för att dra med sig en försvarsspelare för att skapa yta för 8 som löper in i tom yta



ÖVERLÄMNING

Man kan också utföra en sk motrörelse med en bollhållare inblandad. Då kallas det för överlämning om bollhållaren lämnar över bollen till den mötande medspelaren. Överlämning tränas oftast i sidled men kan med fördel användas i djupled.

