



Checklista – Utbildning & Utveckling

Åkersberga FC Akademi

ANFALLSSPEL

- Grunder i anfallsspelet
- Grunder kollektivt anfallsspel
- Utgångsformationer
- Roller i position
- Arbetssätt kontring
- Arbetssätt speluppbyggnad – ytor
- Possession play som arbetssätt
- Komma till avslut
- Anfallsvapen
- Platsbyten / korslöpning
- Positionell överlägsenhet
- Numerisk överlägsenhet
- Överlapp
- Andra linjen – djupled
- Motrörelse
- Avvikande rörelse
- Cut back
- Väggspele (löp ut / løp in)
- Överstegsfint
- 3 spelare
- Länkade pass
- Spela igenom / progressiv pass
- Enkelt spel i ytor
- Spela med risk i ytor

Fasta situationer – Anfall

- Offensiva hörnor
- Frispark offensivt
- Inkast offensivt (snabbt, långt, tillbaka, 2:a linje, 3-spelare)
- Avspark

FÖRSVARSSPEL

- Grunder i försvarsspelet
- Grunder kollektivt försvarsspel
- Över–centrera–ned–upp
- Högt / mellan / lågt försvarsspel
- Markering / avståndsmarkering
- Försvarssida
- Insida motspelare
- Zonmarkering
- Positionsförsvar
- Generell press
- Taktisk press
- Presspel
- 1–4-principen
- Arbetssätt återerövring – indirekt
- Arbetssätt förhindra speluppbyggnad
- Förhindra avslut

Fasta situationer – Försvar

- Defensiva hörnor
- Frispark defensivt
- Inkast defensivt – arbetssätt & ytor

TRIGGERS – SPEL & BESLUT

Försvar / återerövring

- Nära bollhållare
- Dålig intagning (midjehöjd / hög)
- Tittar på boll
- Lösa tillslag
- Felvänd motståndare
- Spel till MV → direkt press
- Indirekt återerövring (intensitet, nedflyttning, långt från boll)

Omställningar

- Bollvinst centralt → 3 pass till avslut
- Hög ytterback → bakom
- Bollvinst lågt → ut ur press + djupled + uppflytt

Speluppbyggnad 1/3–2/3

- Hög press från en forward (inåt / utåt)
- Rättvänd bollhållare → motrörelse / avledande / djupled / tredje man
- Forward djupled / avledande / motrörelse → tredje man yta/fötter
- Högt försvar mot oss → inre/yttre korridor + tredje spelare
- Fri 6/8 → spel mellan linjer/lagdelar

Etablering 3/3

- Låg backlinje → skott / instick
- Ytterback förbi → korslöpning + 3 löpningar i box

MÅLVAKT

- Målvaktskapaciteter
- Utgångsposition
- Kroppsposition (fötter, knän, händer, axlar)
- Grundposition A, B, C, D
- Teknik – händer / fötter
- Speldjup bakåt
- Ytor i försvarsspelet
- Samarbete med backar
- Straffar
- Hörnor
- Frisparkar – olika korridorer
- Inlägg
- Frilägen – framför / sida
- Skott – vinkel / framför
- Fallteknik
- Tippning
- Boxa
- Grepp / skopa (låg–midja–huvud–över)
- Intagning
- Smålagsspel
- Mellanstort spel
- Stort spel