



Teori utifrån rollen Mittback

Öppen samling 1: speluppbyggnad (fm) och
förhindra och rädda avslut (em)

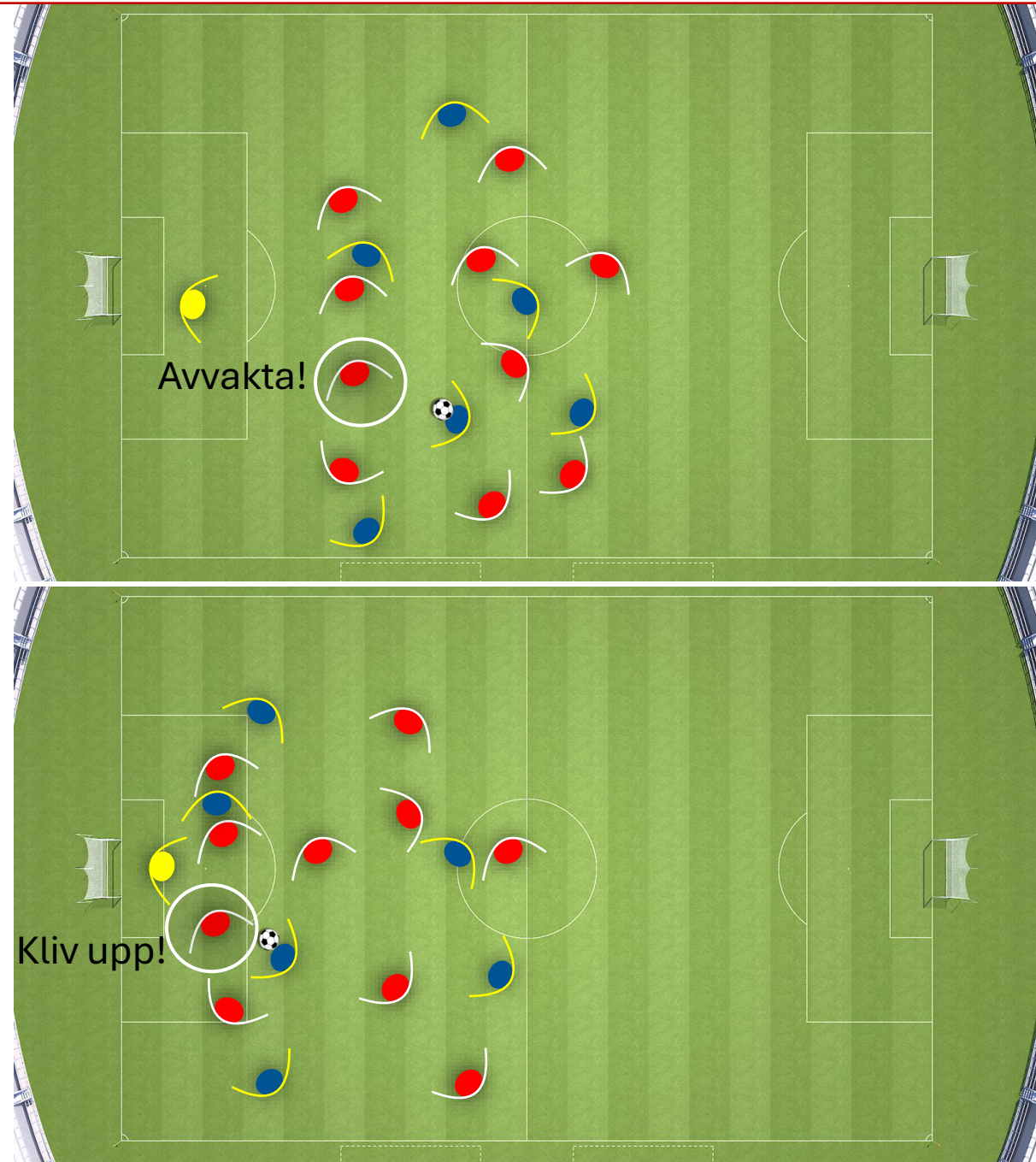
Mittback – Förhindra och rädda avslut

1. Försvara mot bollhållare
2. Ut ur straffområdet
3. Försvara inlägg/inspel

1. Försvara mot bollhållare

Förhindra speluppbyggnad/Förhindra och rädda avslut

- **Rättvänd motståndare**
- Långt ifrån eget mål= avvakta/vrid upp kroppen och var beredd åt båda riktningarna
- Nära eget mål/chans till avslut= maxlöp för att pressa och uppoftning/ner på marken
- Försvara den delen av målet som du kommer ifrån.
- Tät blockering – täck mellan benen



FINAL 2020 COLOGNE



50:53

SEV

2

2

INT

sky sport HD

LIVE

#ThankYou

Enterprise
RENT-A-CAR

HANKOOK
driving emotion

FedEx

FedEx

FedEx

FedEx

FedEx

FedEx

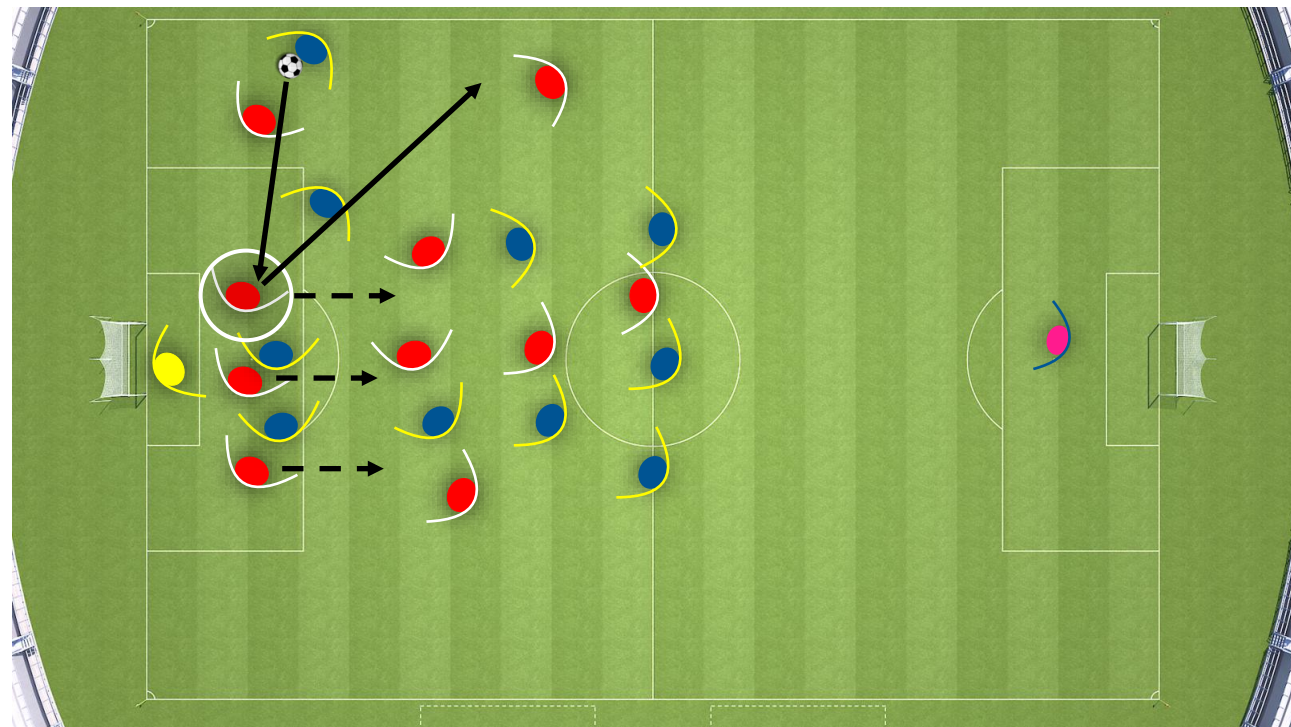
FINAL 2020 COLOGNE

FedEx

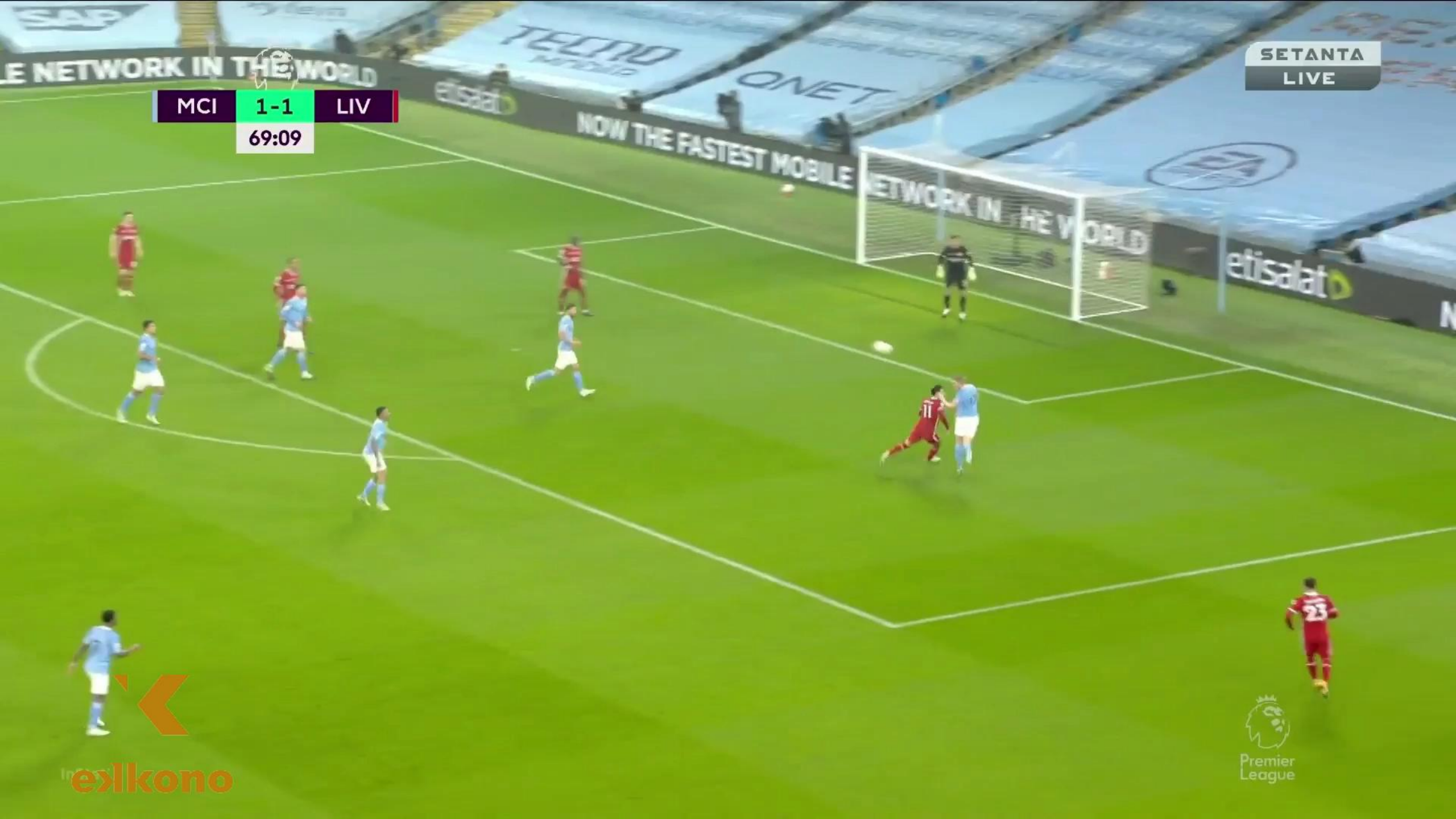


2. Ut ur straffområdet

- **Rensning**
- Gör rensningen med benet du är på väg att gå framåt med/mest lämpligt, samtidigt som du rör dig framåt
- Slå rensningen ut mot närmaste kanten - Slå rensningen hårt och högt
- Flytta upp samtidigt som du slår rensningen, och stanna när bollen stannar



← - - Spelarens väg utan boll
← Bollens väg

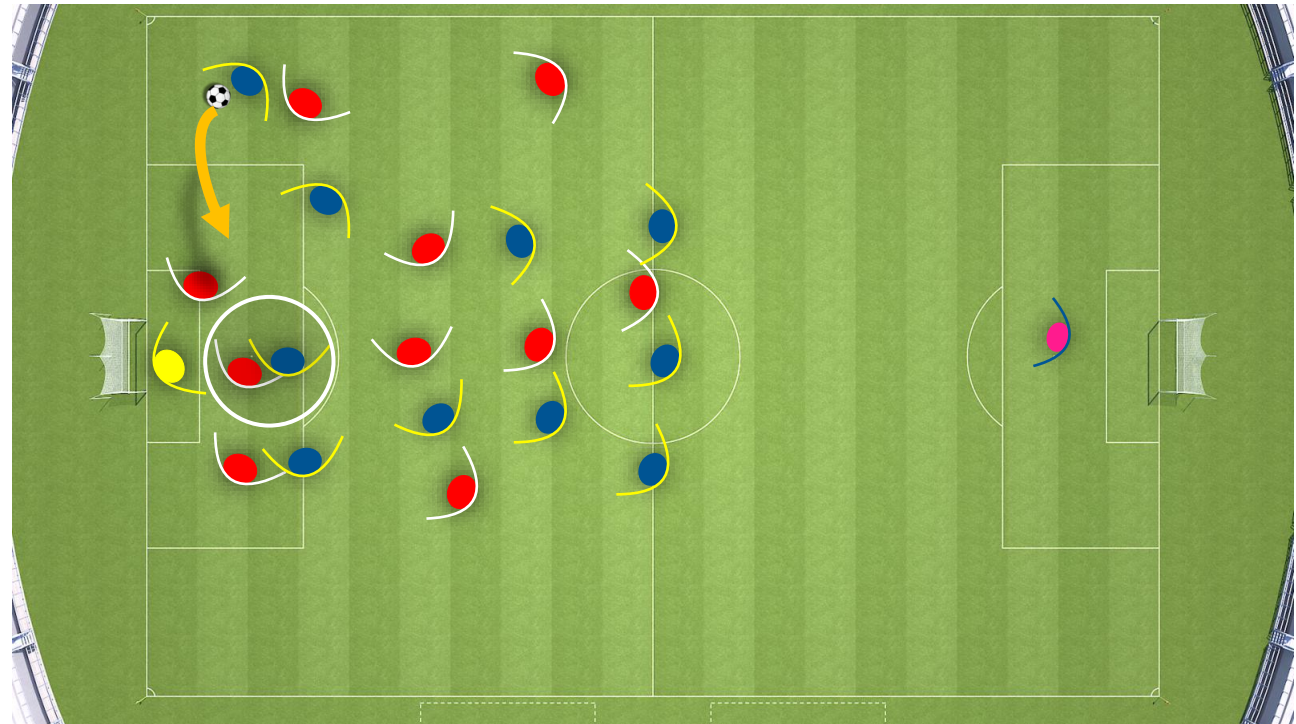


SETANTA
LIVE

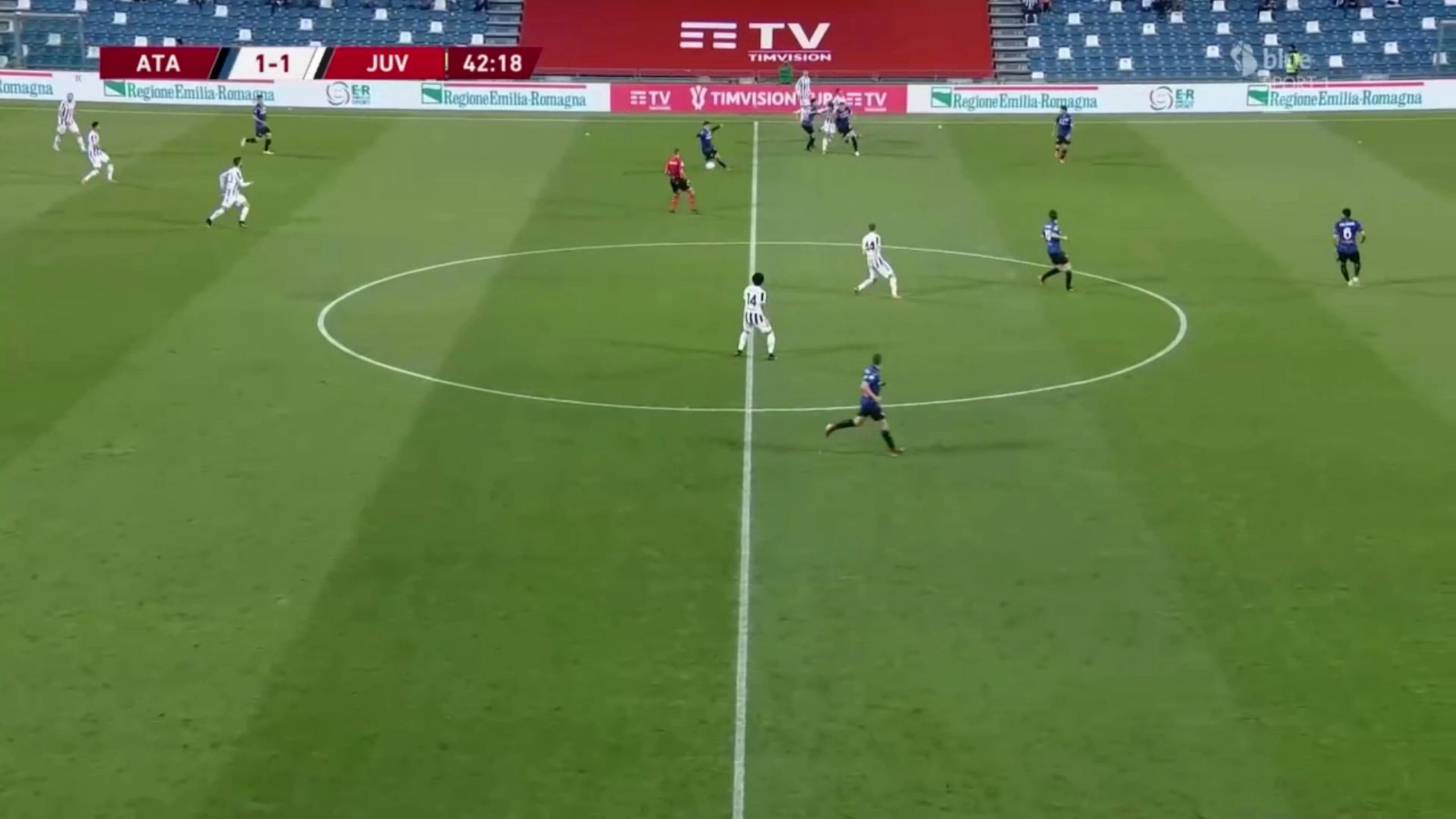
MCI	1-1	LIV
69:09		

3. Försvara mot inlägg

- Markera forward som mittback.
- Identifiera den farligaste spelarens position och markera
- Markera med ett avstånd som gör det möjligt att hindra spelarens väg fram
- Hindra spelarens väg fram genom att använda arm och kropp.



← - - Spelarens väg utan boll
← Bollens väg i luften



ATA 1-1 JUV 42:18

TV
TIMVISION

omagna

Regione Emilia-Romagna

ER

Regione Emilia-Romagna

TV

TIMVISION

CUPA

TV

Regione Emilia-Romagna

ER

Regione Emilia-Romagna

ER

Regione Emilia-Romagna

Regione Emilia-Romagna

Regione Emilia-Romagna



Teori utifrån rollen Ytterback

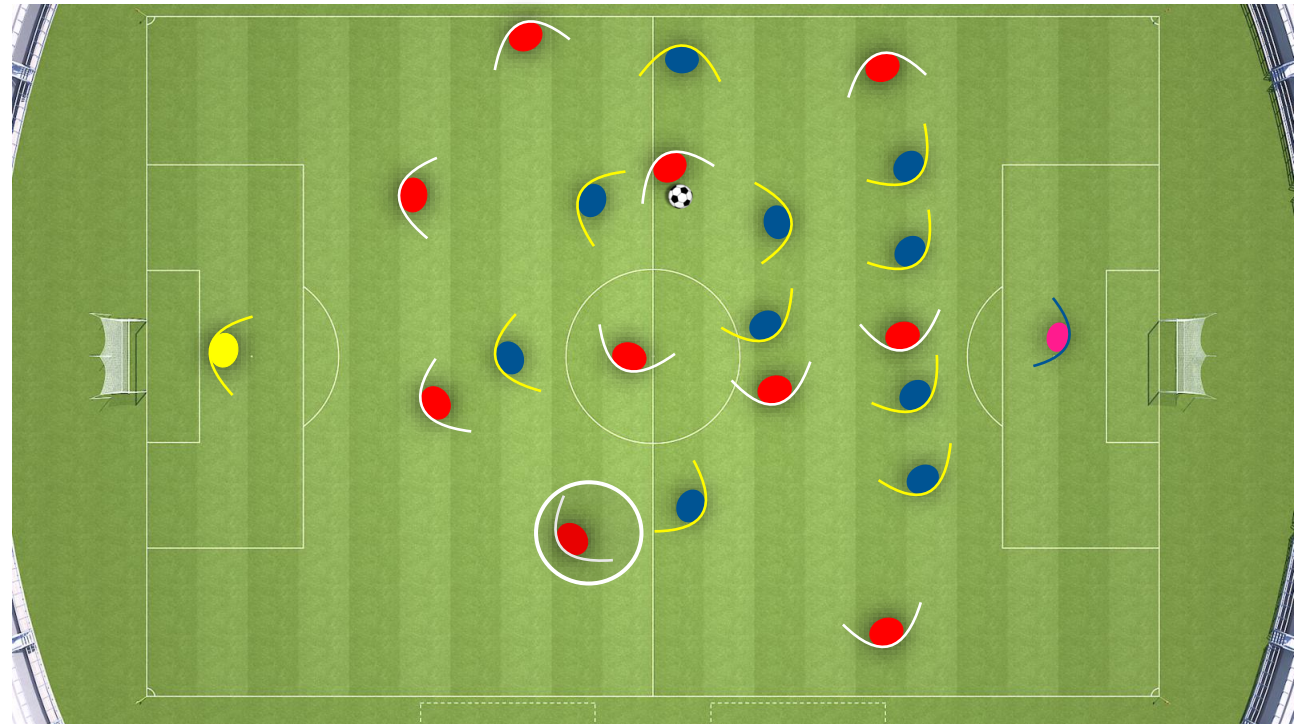
Öppen samling 1: speluppbyggnad (fm) och
komma till avslut och göra mål (em)

Ytterback – komma till avslut och göra mål

1. Följa med i anfall
2. Spela in i boxen

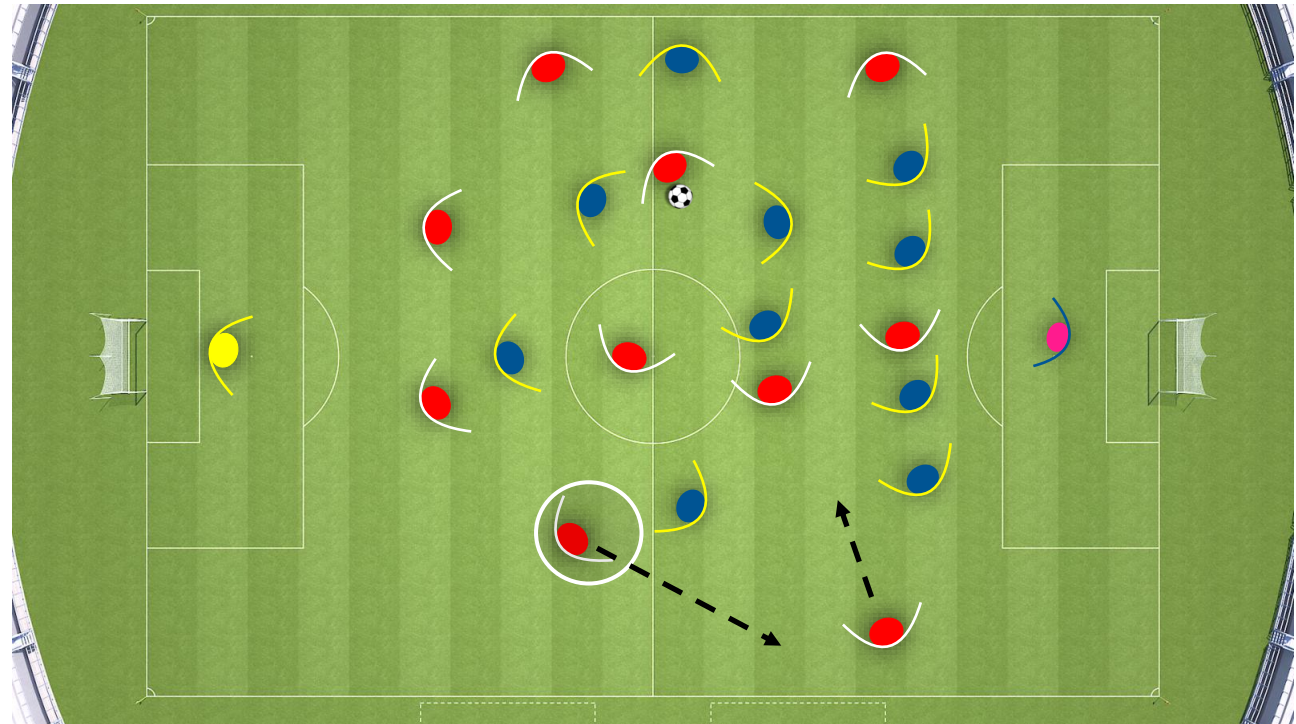
1. Följa med i anfall

- **Anpassa din position**
- Titta vilka motståndare som finns bakom eller runt omkring dig
- Har vi numerärt överläge i sista linjen?
- Har vi bollen under kontroll? Risk för omställning?
- Kan jag ta risken att komma med i anfallet?



1. Följa med i anfall

- **Anpassa din position – kliv upp på kanten**
- Starta från en position som gör det möjligt att både anfalla och försvara beroende på vad som händer.
- Titta på bollhållarens situation. Under press/ej under press
- Titta på ytters position. Börjar ytter kliva inåt = gå då upp på kanten



← – – Spelarens väg utan boll

58:37 BAR 2 1 VAL

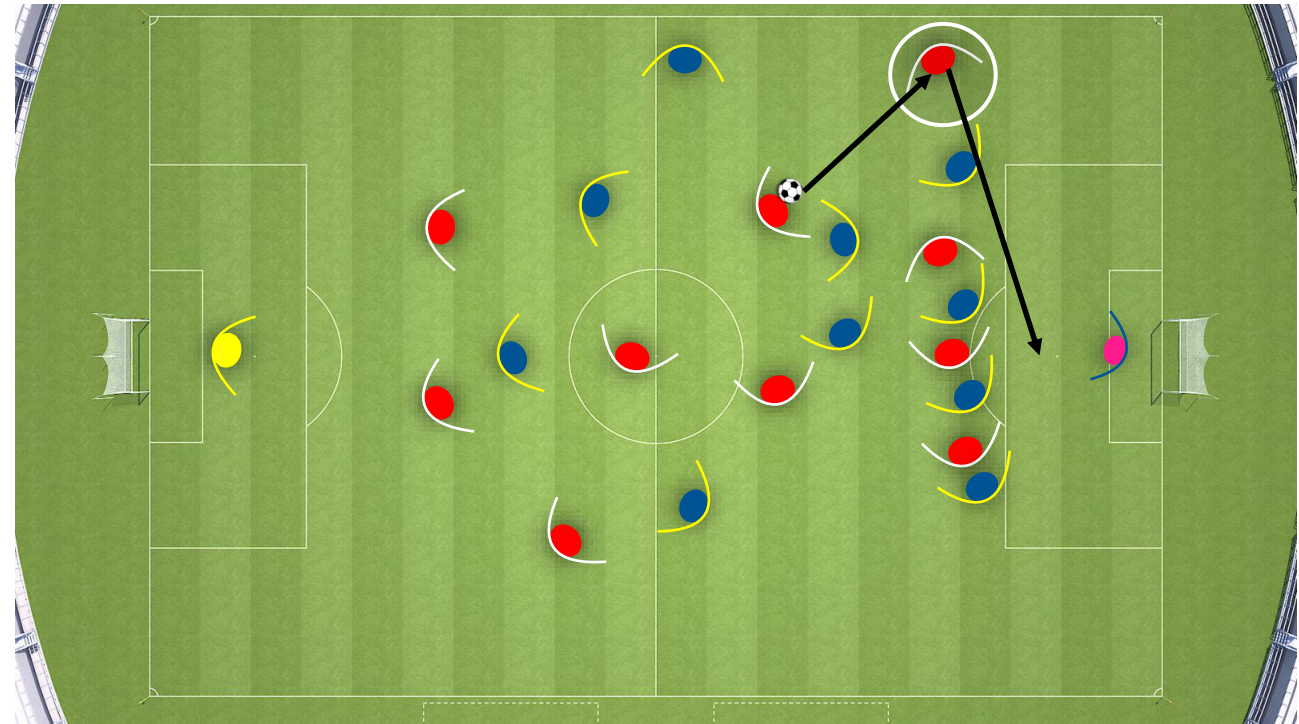
SPORT 2 HD



ekono

2. Spela in i boxen

- **Inlägg/inspel i straffområdet**
- Spela på ett tillslag, om det är möjligt, hårt in bakom motståndarnas backlinje- mot mitten.
- Om du ej kan spela in på första tillslaget, se till att du med din mottagning kan spela in på andra tillslaget.



← Bollens väg

2. Spela in i boxen

- **Inlägg/inspel i straffområdet**
- Spela på ett tillslag, om det är möjligt, hårt in bakom motståndarnas backlinje- mot mitten.
- Om du ej kan spela in på första tillslaget, se till att du med din mottagning kan spela in på andra tillslaget.





Teori utifrån rollen defensiv mittfältare

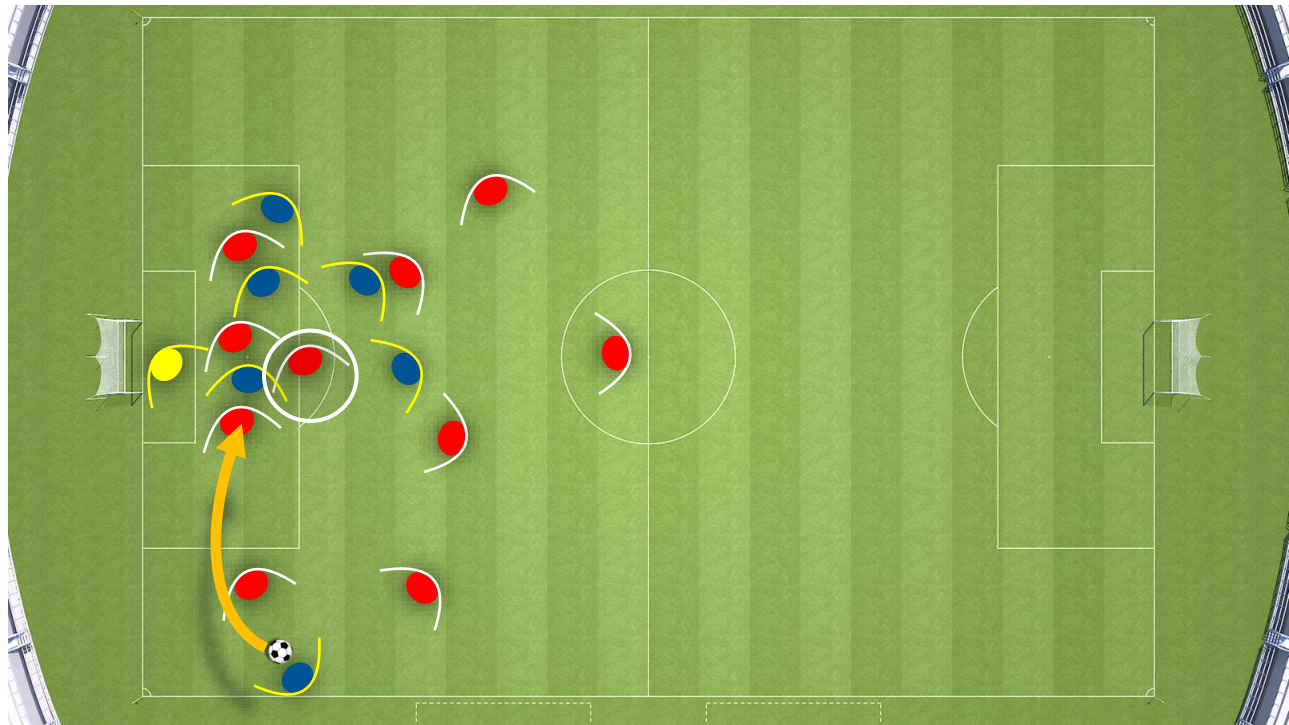
Öppen samling 1: Speluppbyggnad (fm) och
förhindra och rädda avslut (em)

Defensiv mittfältare – Förhindra och rädda avslut

1. Försvara straffområdet vid inlägg
2. Försvara mot bollhållare

1. Försvara straffområdet vid inlägg

- **Försvara mot inlägg**
- Sök information om vilka spelare som attackerar straffområdet från en mittfältsposition
- Markera den farligaste spelaren om den tar sig in i straffområdet (oftast mittfältare)
- Om det inte attackerar någon mittfältare – positionsförsvar centralt i och runt straffområdet i linje med straffpunkt



 Bollens väg i luften

84:43 RMA 0 4 BAR STOP INVASION

Real

CANAL+

PR VJN

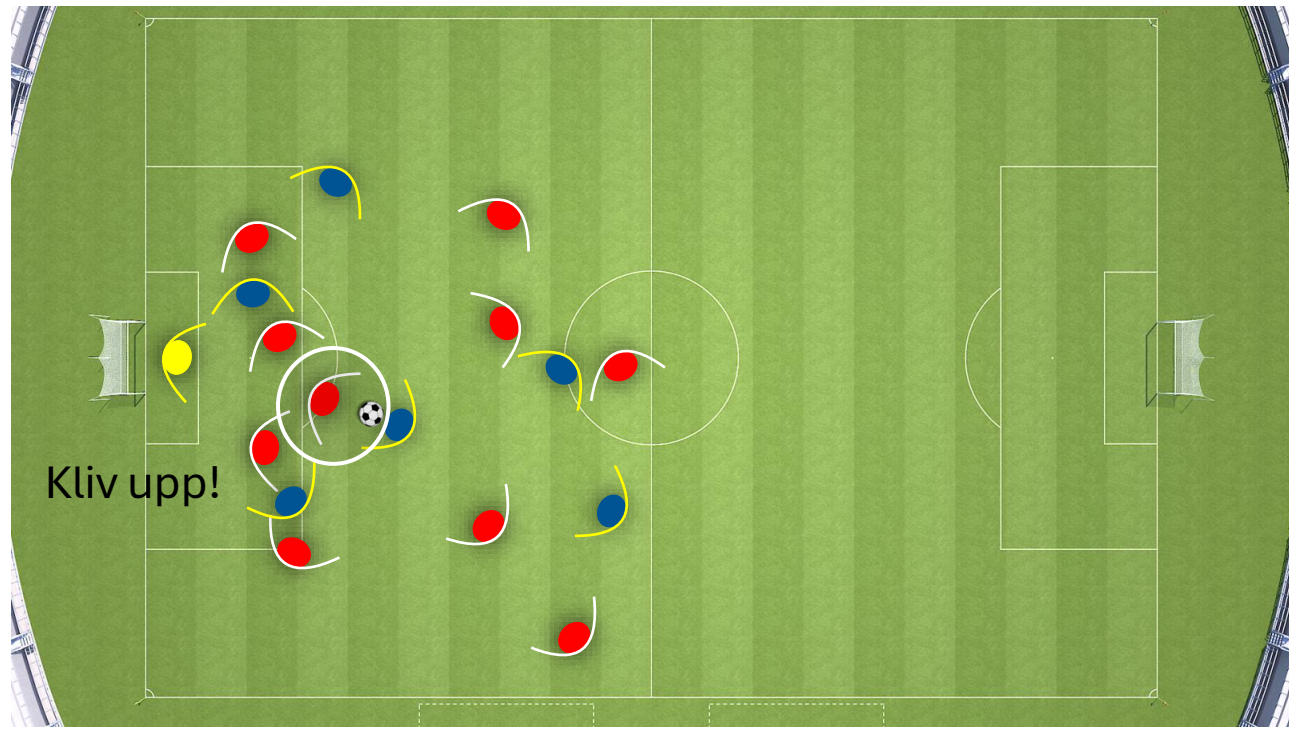
Напкоок



elkono

2. Försvara mot bollhållare/blocka skott

- Rättvänd motståndare
- Nära eget mål/chans till avslut= maxlöp för att pressa och uppoffring för att blocka skott
- Var i skottlinjen med målsättning att förhindra avslut.
- Tät blockering – stäng mellan benen.



FINAL 2020 COLOGNE



50:53

SEV

2

2

INT

sky sport HD

LIVE

#ThankYou

Enterprise
RENT-A-CAR

HANKOOK
driving emotion

FedEx

FedEx

FedEx

FedEx

FedEx

FedEx

FINAL 2020 COLOGNE

FedEx

