



Teori för rollerna MB, YB, DM i speluppbyggnad



Teori utifrån rollen Mittback

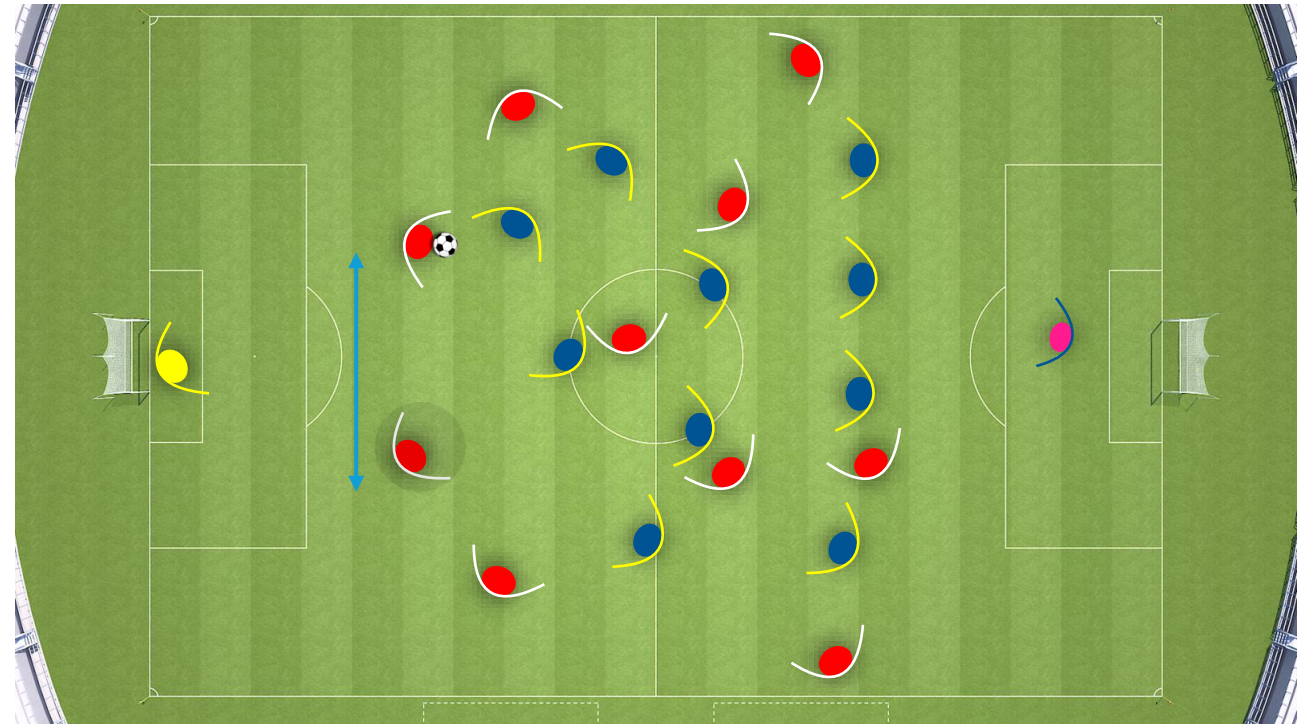
Öppen samling 1: **Speluppbyggnad (fm)** förhindra
och rädda avslut (em)

Mittback – Speluppbyggnad

1. Håll offensiv balans
2. Hjälp bollhållare
3. Passningsalternativ

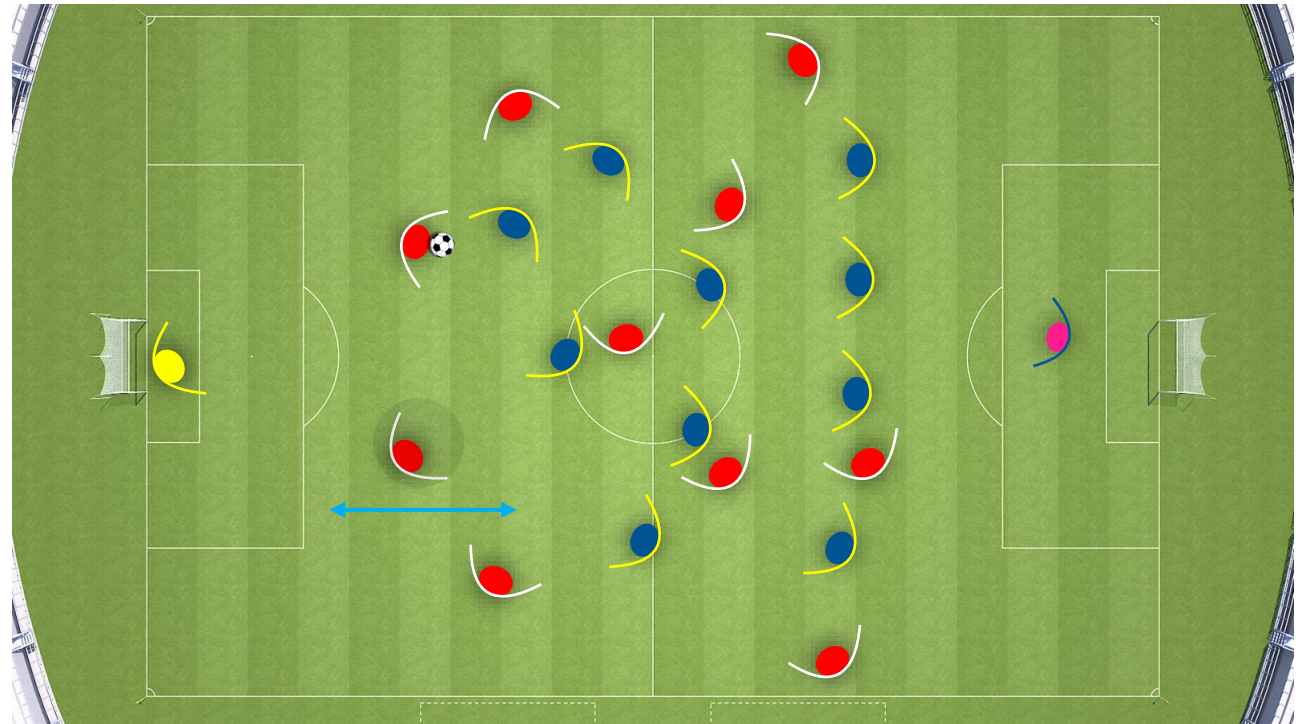
1. Håll offensiv balans

- Håll balans i bredd
- Håll ett avstånd i bredd som gör att du kan snabbt spela bollen vidare när den kommer



1. Håll offensiv balans

- Håll balans i djup
- Håll ett avstånd i djup som gör att du snabbt kan spela bollen vidare när den kommer.



06:28 SEV 0 0 ESP

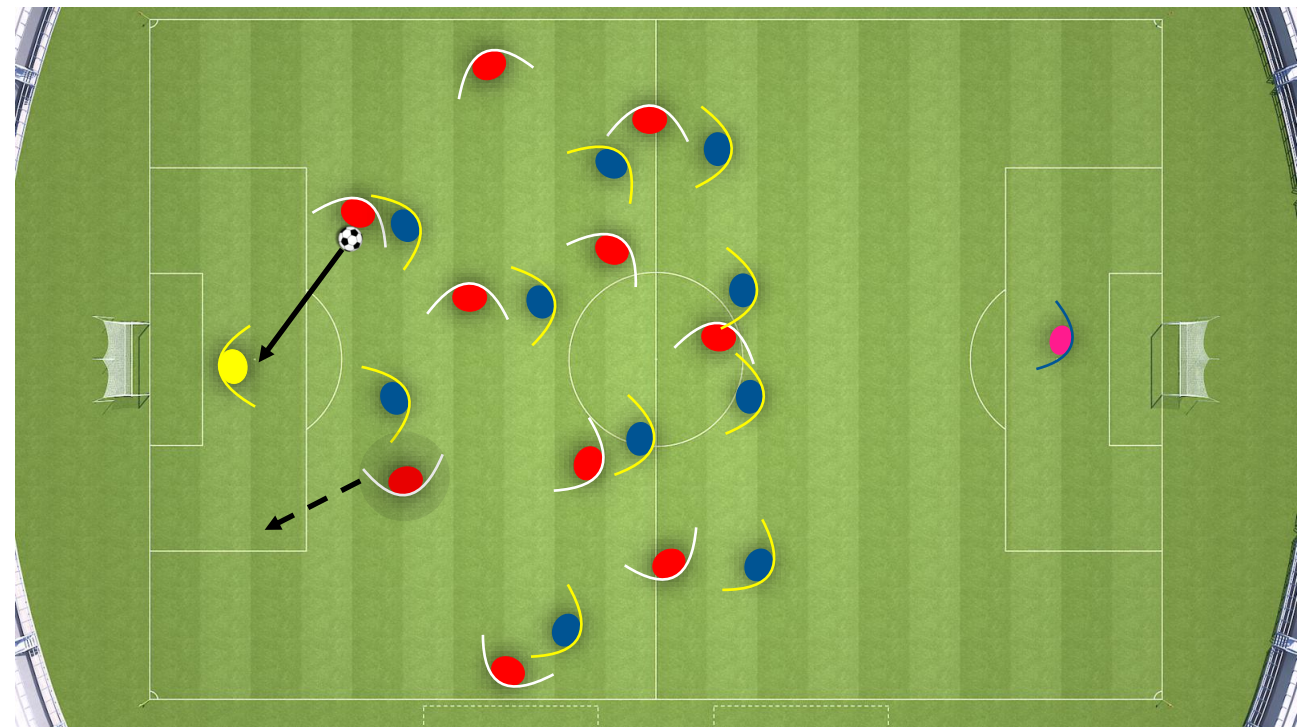
beIN SPORTS 1



2. Hjälp bollhållare

Speluppbyggnad

- **Ge tydlig support**
- Ge 100% för att erbjuda spelbarhet.
- Diagonalt avstånd till bollhållare
- Visa att du vill ha bollen
- Var alltid beredd att röra dig för att erbjuda ett tydligare alternativ.



← - - Spelarens väg utan boll

← Bollens väg

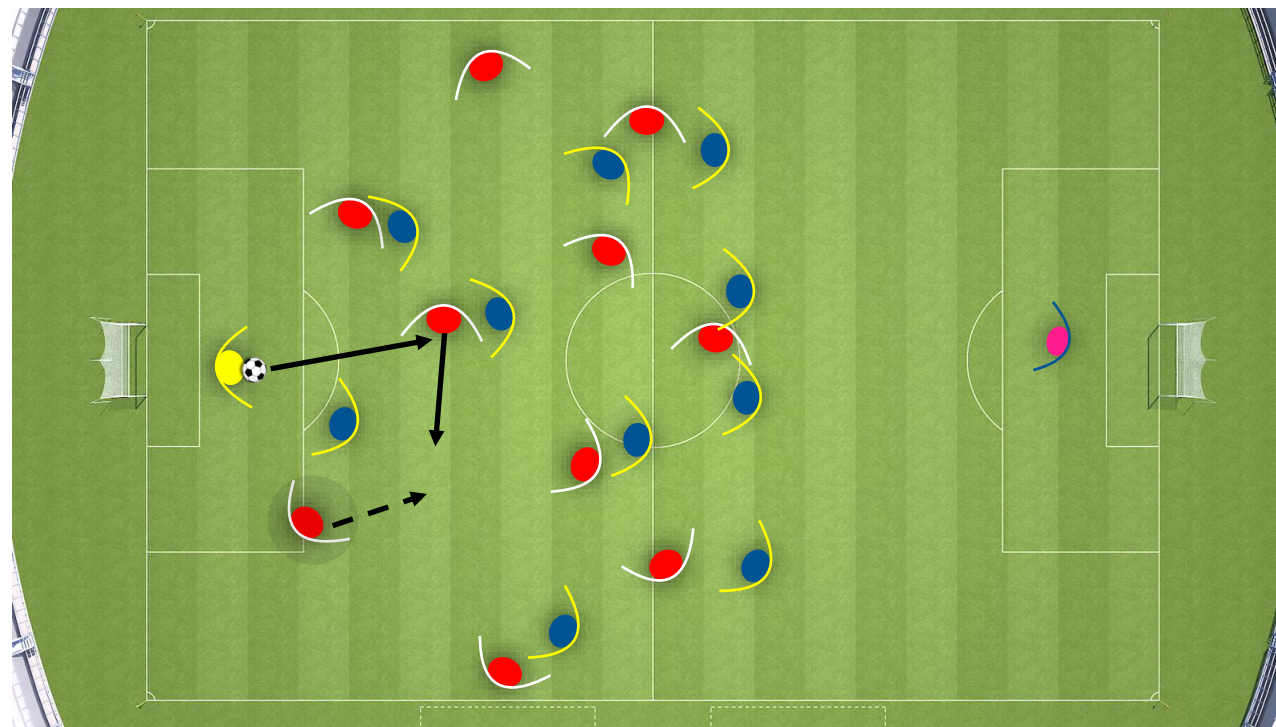
2. Hjälp bollhållare

- **Ge tydlig support**
- Ge 100% för att erbjuda spelbarhet.
- Diagonalt avstånd till bollhållare
- Visa att du vill ha bollen
- Var alltid beredd att röra dig för att erbjuda ett tydligare alternativ.



2. Hjälp bollhållare

- Var beredd att flytta fram
- Var alltid beredd på att ge support i båda riktningar.
- Var modig att flytta fram när yta finns framför för att ge alternativ till bollhållare
- Spel på tredje spelare: flytta fram när passningen slås till mittfältare

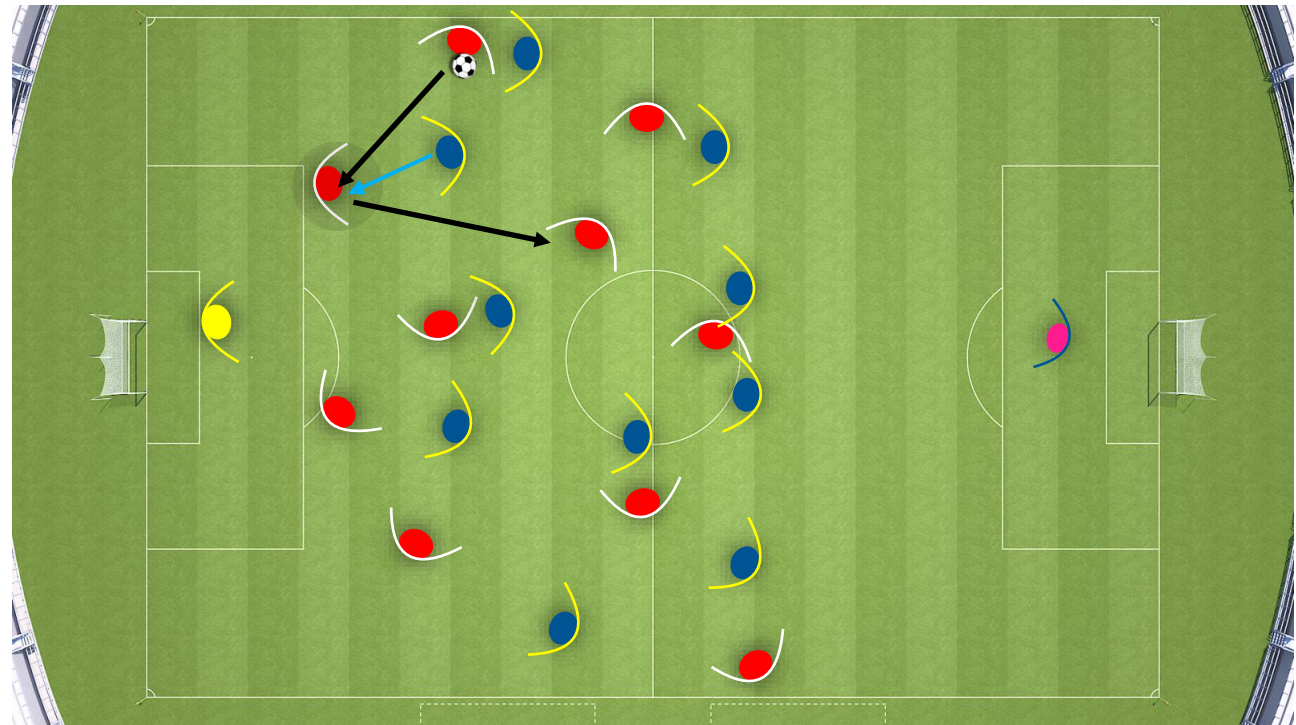


← - - Spelarens väg utan boll

← Bollens väg

2. Hjälp bollhållare

- **Placera dig för att kunna spela vidare**
- Placera dig strax framför motståndaren för att snabbt kunna spela vidare
- Är du för nära motståndaren kommer du inte kunna spela framåt när bollen kommer. Är du för långt ifrån kommer din passning framåt att hinna täckas



- ◀ - - Spelarens väg utan boll
- ◀ - - Bollens väg
- ◀ - - Spelavstånd till motståndaren

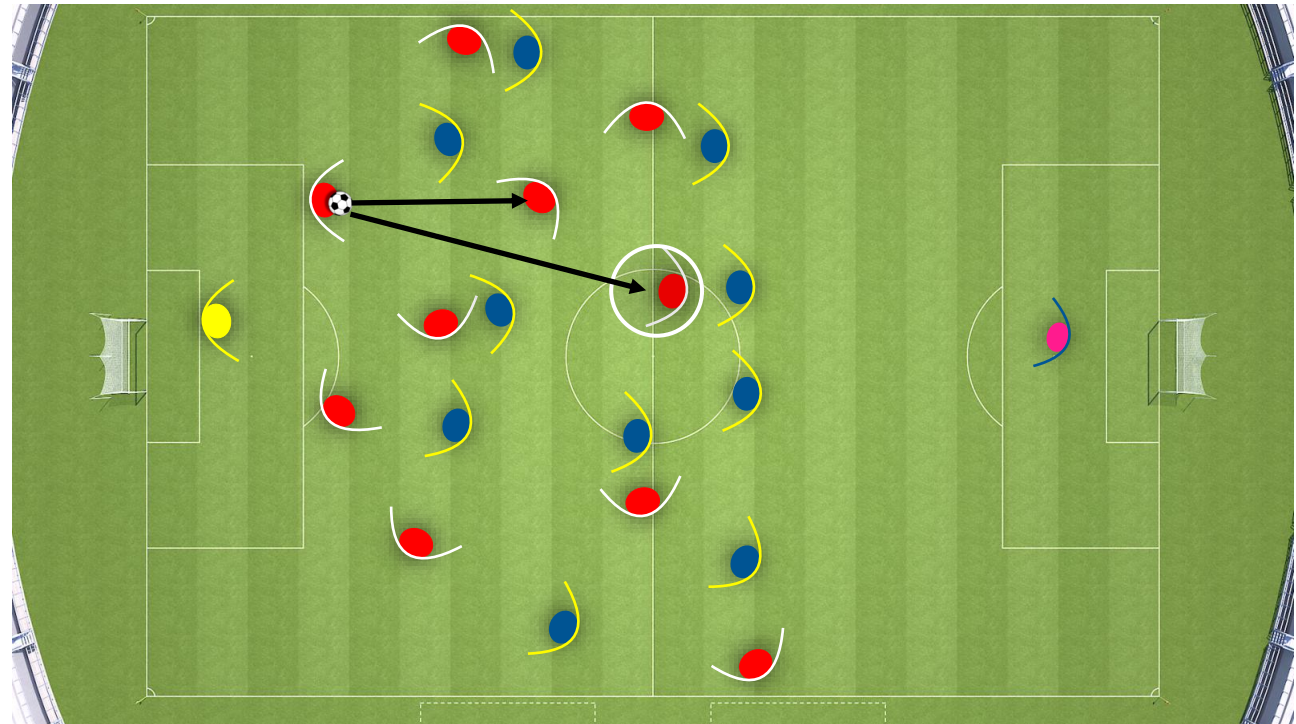
3. Passningsalternativ

1. Passa direkt till övertag
2. Passa för att skapa övertag
3. Passa för att skydda bollinnehav

3. Passningsalternativ

1. Passa direkt till övertag

- Passa till en fri medspelare så nära motståndarnas mål som möjligt
- Passa till fri spelare mellan motståndarnas lagdelar



← Bollens väg

19:04 PAR 0 | 0 RMA

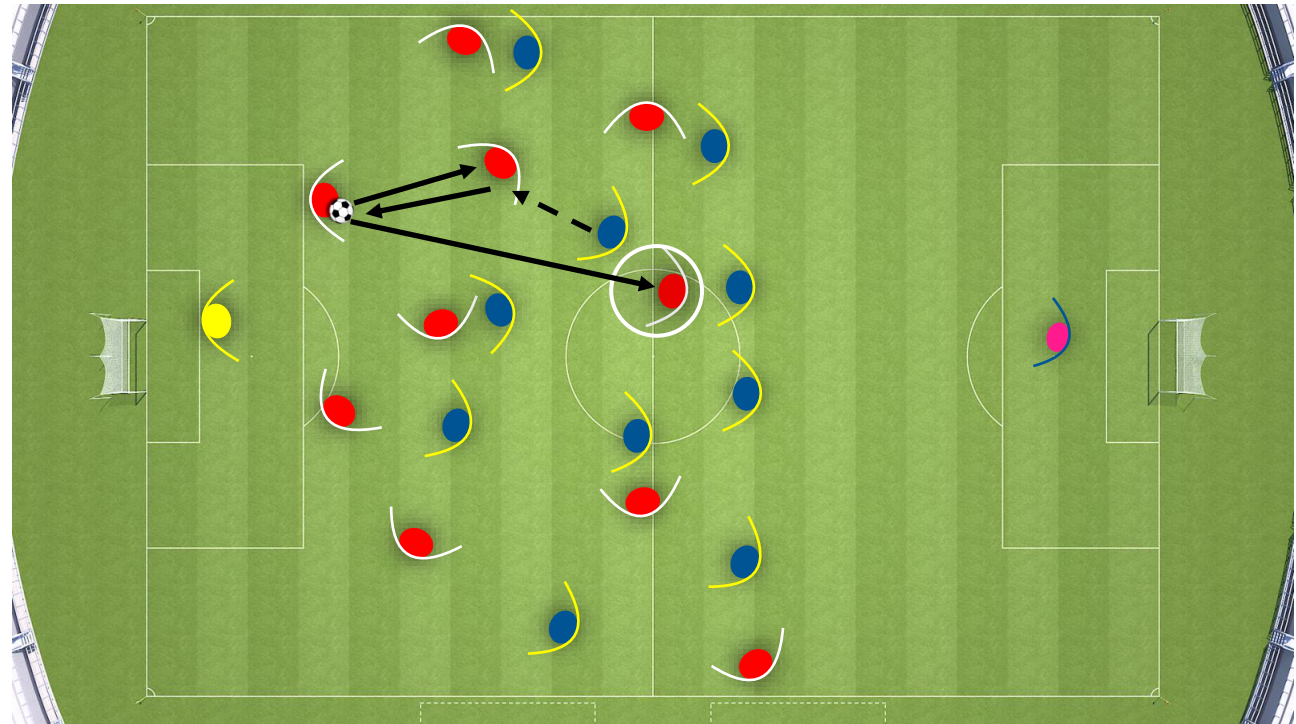
sky sport
uno
LIVE



3. Passningsalternativ

2. Passa för att skapa övertag

- Passa till medspelare som lockar till sig press från motståndare vilket öppnar upp en fördel någon annanstans på planen.



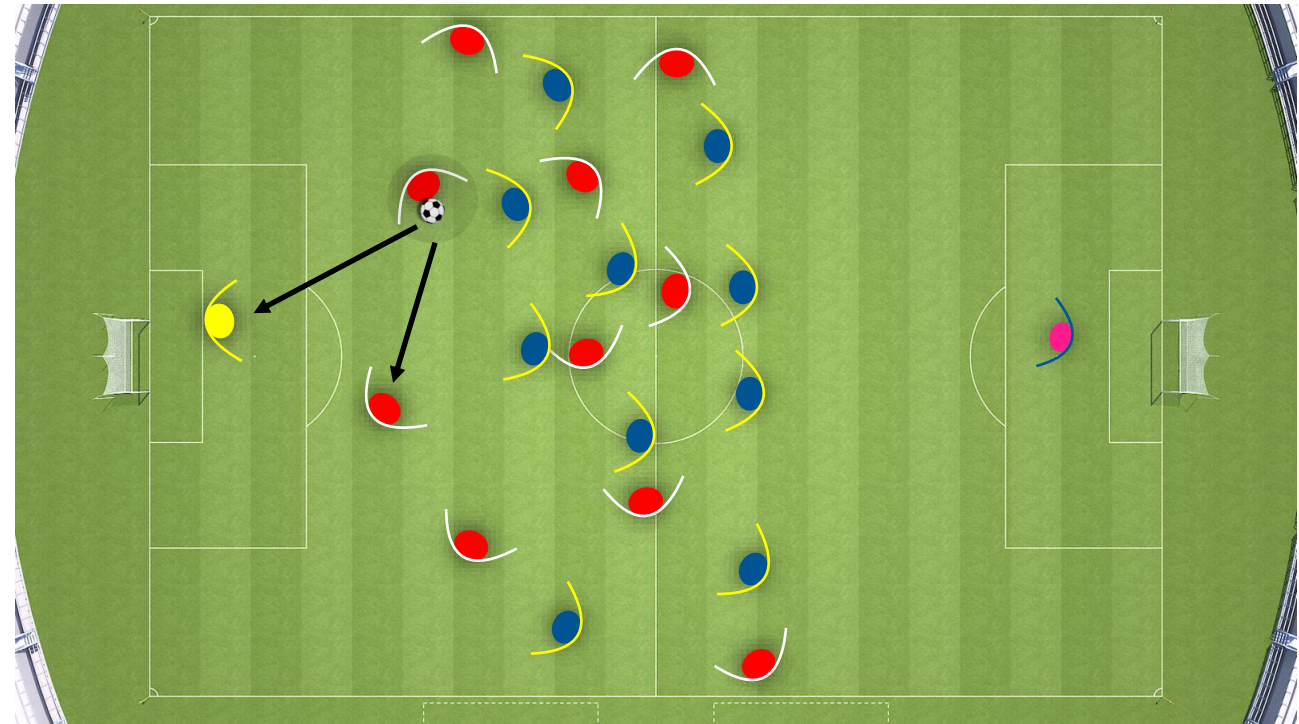
← - - Spelarens väg utan boll

← Bollens väg

3. Passningsalternativ

3. Passa för att skydda bollinnehav

- Om inga alternativ att spela framåt finns – prioritera att behålla bollinnehavet



← Bollens väg



Teori utifrån rollen Ytterback

Öppen samling: **Speluppbyggnad (fm)** och
komma till avslut och göra mål (em)

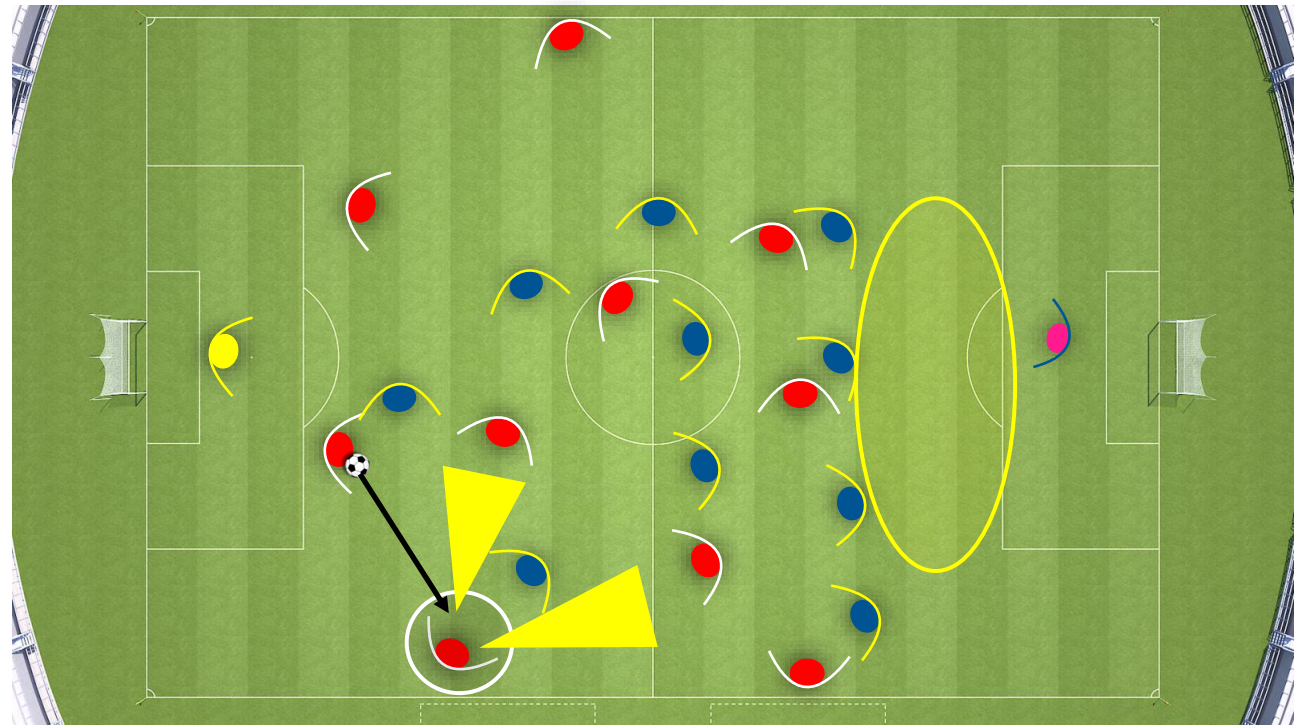
Ytterback – Speluppbyggnad

1. Sök information

2. Offensiv balans

1. Sök information

- **Ha en plan innan du får bollen**
- Titta in centralt och så långt fram som möjligt innan bollen kommer till dig
- Prioritera passningar in centralt, längs marken
- Sök annars övertag i ytan bakom motståndarnas försvarare
- Om ej detta är möjligt - gör en fake-passning och vänd tillbaka



← Bollens väg

INT

0 - 0

MIL

16:34

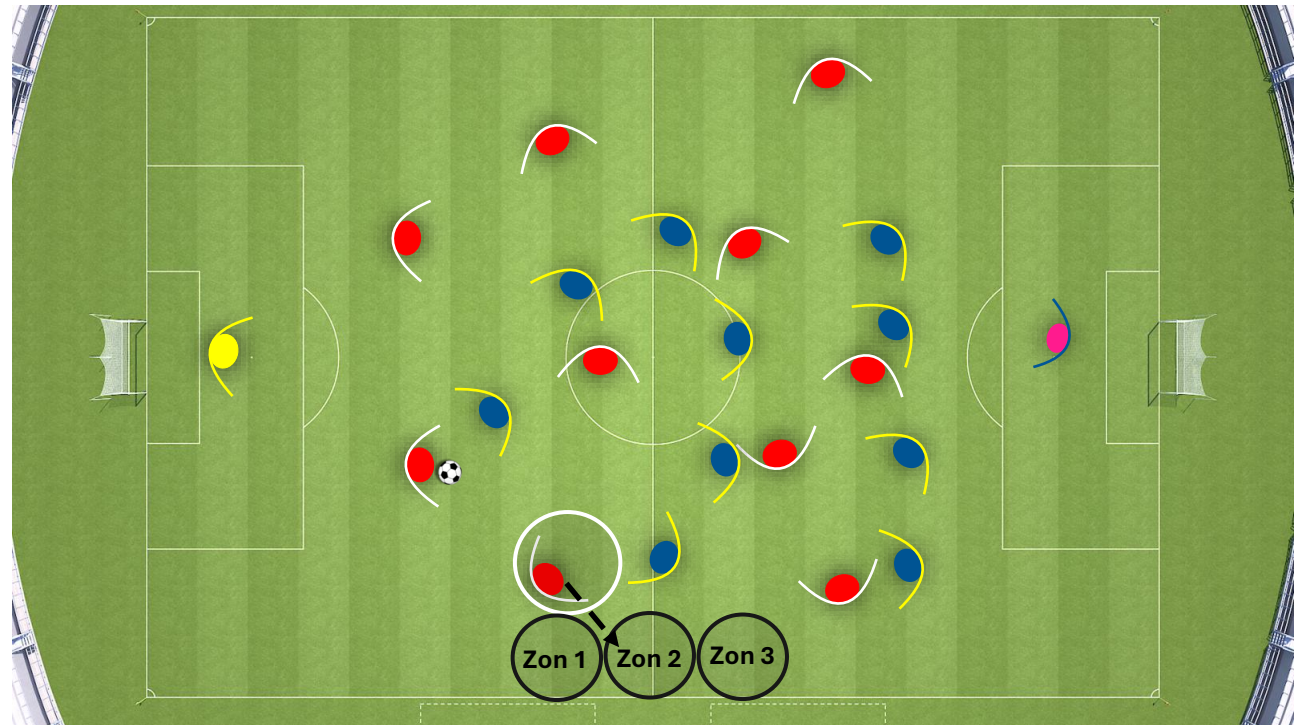
C MORE SPORT 2

LIVE



2. Offensiv balans

- **Spelbarhet**
- Zon 1= När bollhållare är under press/kan ej spela bollen framåt
- Zon 2= När bollhållare ej är under press, men motståndare täcker passningsväg till zon 3.
- Zon 3= När bollhållare ej är under press och ingen motståndare täcker den längre passningen



← - - Spelarens väg utan boll

#SupercopaDeEspaña



DIRECTO



okono



Teori utifrån rollen defensiv mittfältare

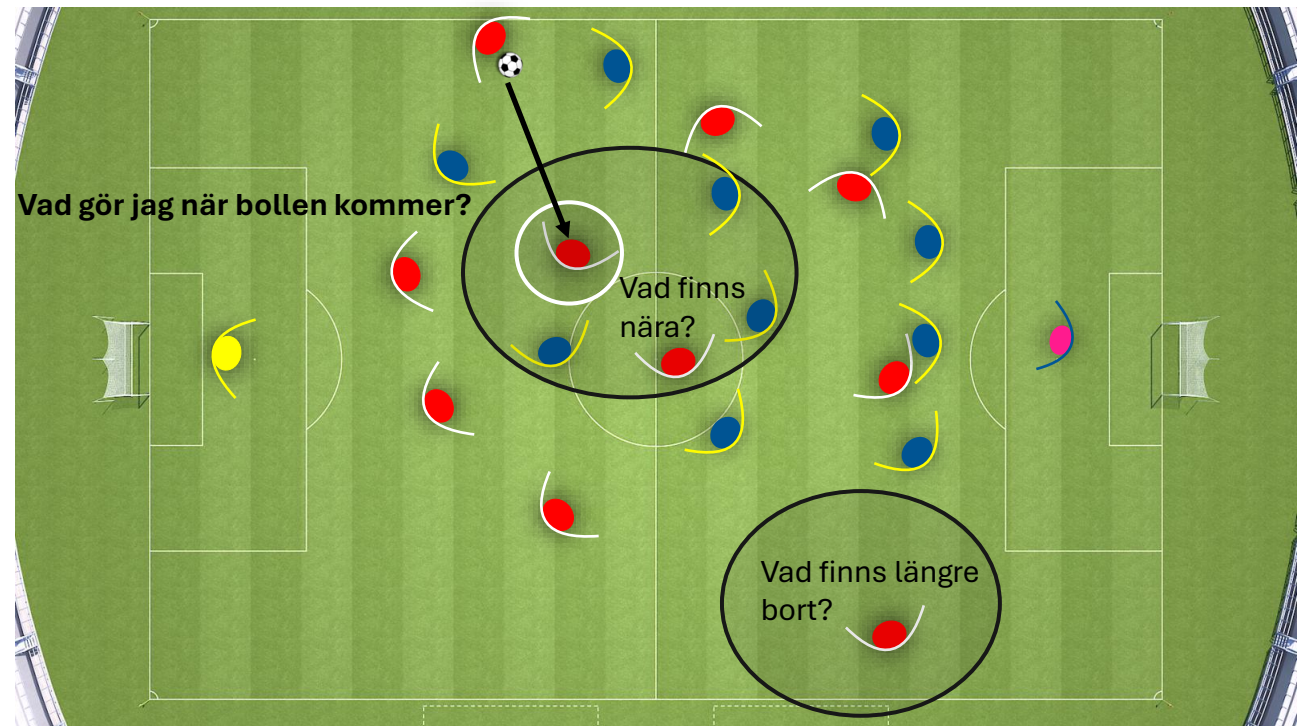
Öppen samling: **Speluppbyggnad (fm)** och
förhindra och rädda avslut (em)

Defensiv mittfältare – speluppbyggnad

1. Sök information
2. Offensiv balans
3. Hjälp bollhållare

1. Sök information

- **Titta och vrid på huvudet**
- Titta vad som finns nära och längre ifrån dig (medspelare, motståndare, fria ytor) när bollen är långt ifrån, nära och på väg till dig.
- Positionera dig så ofta du kan halvt rättvänd – för att se vart bollen kommer ifrån och vart du ska driva eller passa vidare.
- **Ha en plan klar när bollen kommer!**





MNU 3 79:37 2 LIV



HAND - MONDIAL 2021
00:51:29

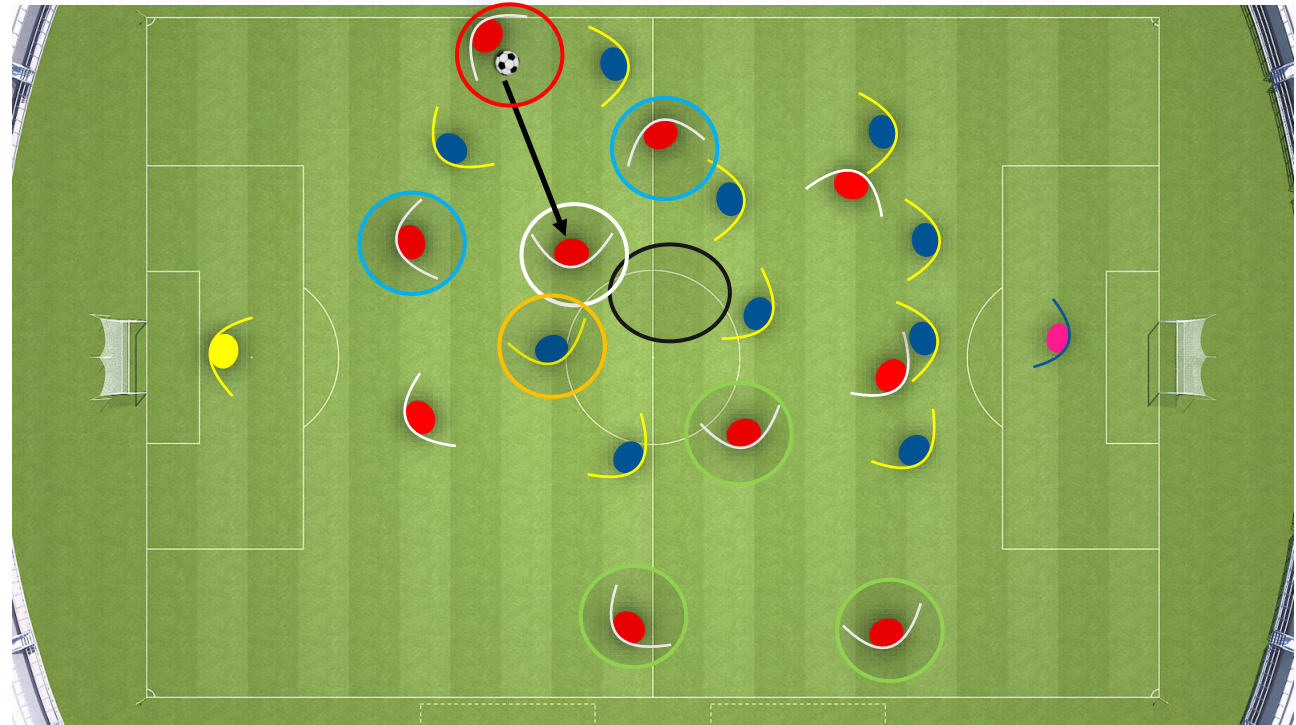
beIN SPORTS HD 2

DIRECT



1. Sök information

- Vad gör jag när bollen kommer?
- Sök information hur bollhållarens situation är (under press, på väg att få press, ej under press)
- Sök information om medspelare för lösning
- Sök information om vilken medspelare som har mest fördel och vart på planen det går att avancera
- Sök information om närmsta motståndare och ytorna runt om dig

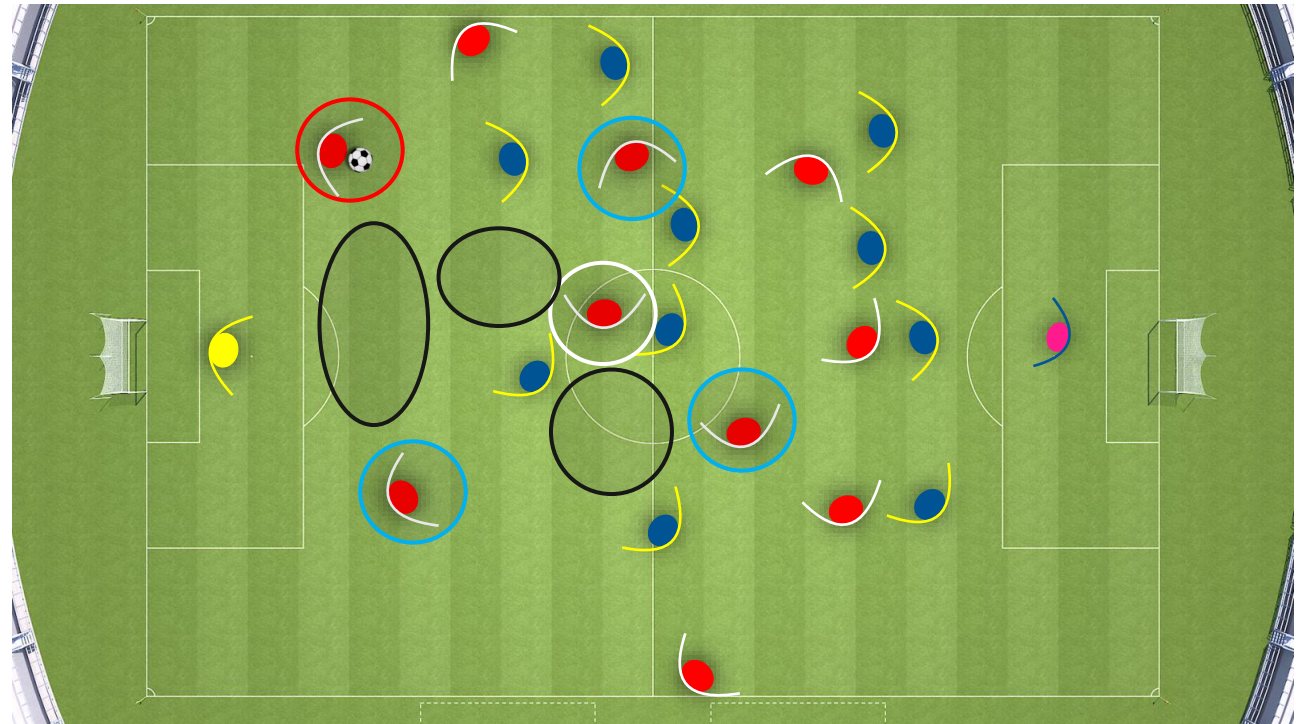


1. Bollhållarens situation
2. Medspelare med fördel
3. Medspelare för lösning och bibehållet bollinnehav
4. Närmsta motståndare
5. Ytor bakom/runt mig

← Bollens väg

1. Sök information

- **Vart behövs jag mest?**
- Sök information om hur bollhållarens situation ser ut.
- Sök information om medspelarna och ytorna. Vart behövs du mest på planen?

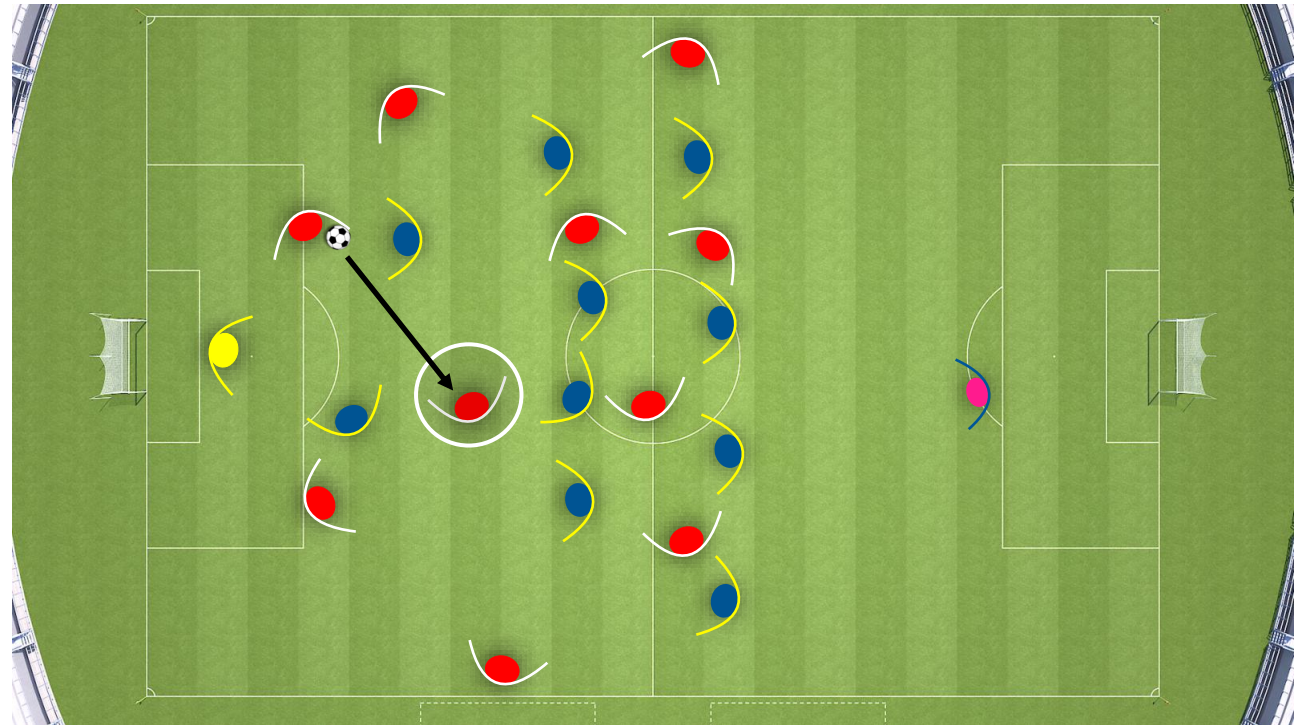


1. **Bollhållarens situation**
2. **Medspelare nära och längre bort**
3. **Fria ytor**

← Bollens väg

2. Offensiv balans

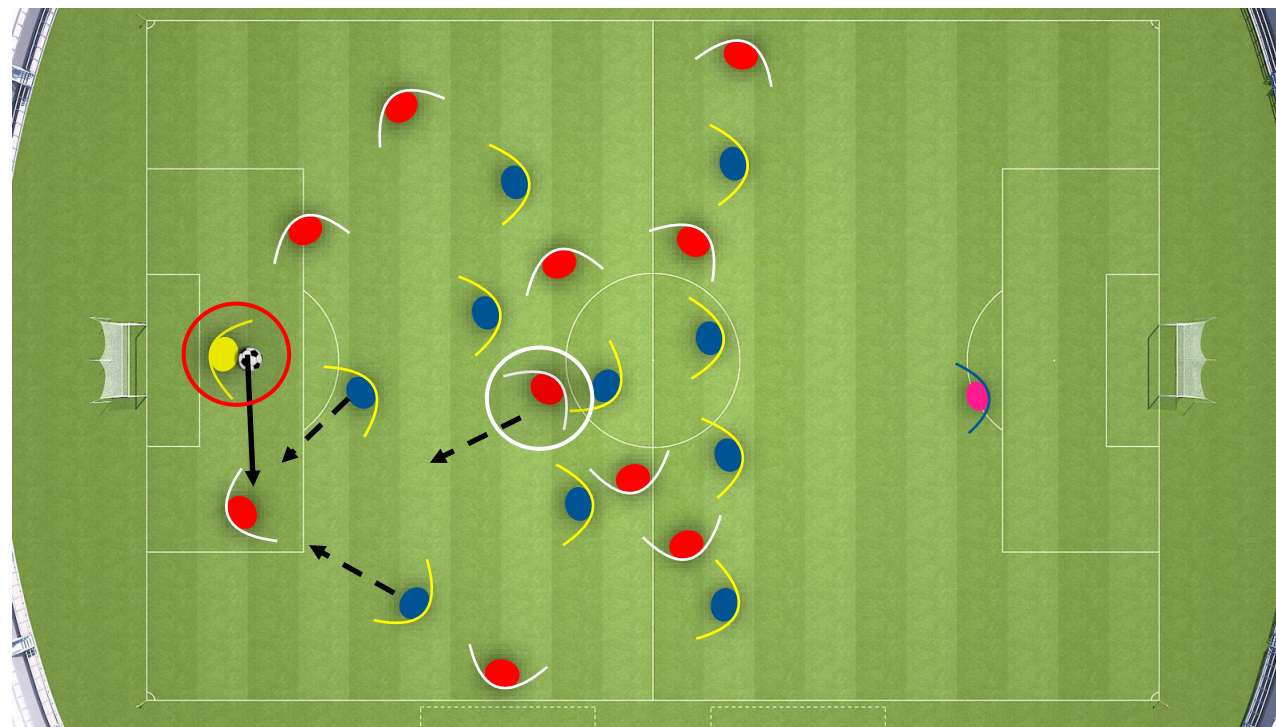
- Spelbar diagonalt till bollhållaren i spelyta 1
- Skapa en tydlig passningslinje diagonalt till bollhållaren
- Vrid upp kroppen halvt rättvänd



← Bollens väg

3. Hjälp bollhållaren

- **Akut spelbarhet**
- När bollhållaren (försvararen eller målvakten) hamnar under hård press= kom närmare och erbjud ett tydligt alternativ.
- Läs tidigt av situationen (är bollhållare på väg att hamna under press?)
- Ge 100% för att erbjuda akut spelbarhet.
- Använd kroppen för att skydda bollen



- ← Bollens väg
- ← - - Spelarens väg utan boll