



Teori för OM, YF, F i speluppbyggnad



Teori utifrån rollen offensiv mittfältare

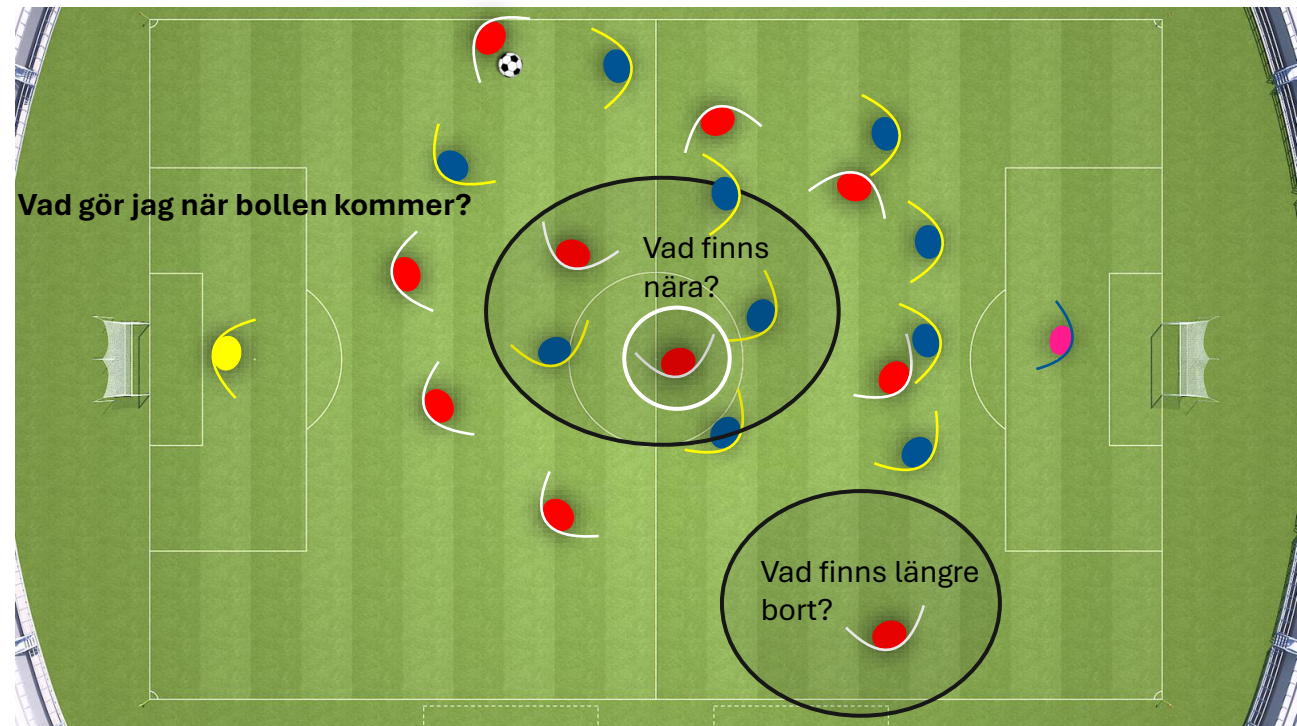
Öppen samling: **Speluppbyggnad (fm)** och
komma till avslut och göra mål (em)

Offensiv mittfältare – Speluppbyggnad

1. Sök information
2. Fördela spelet

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

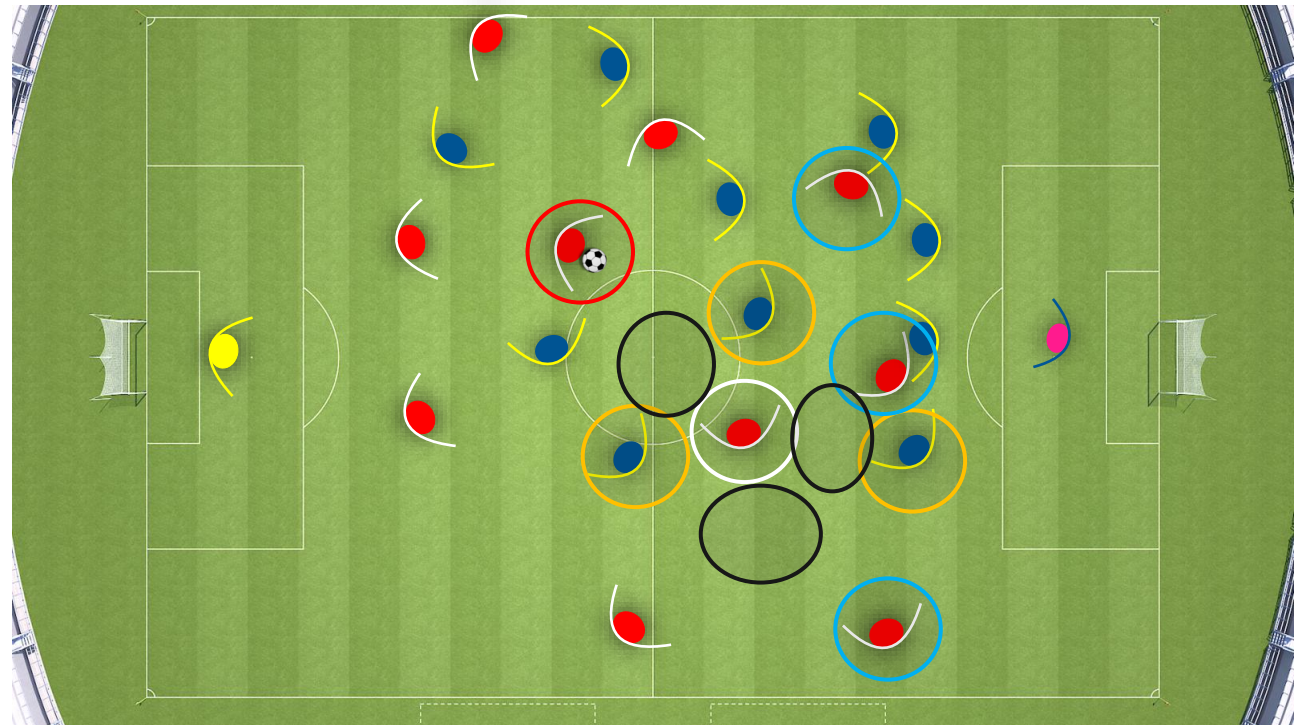
beIN SPORTS HD 2

DIRECT



1. Sök information

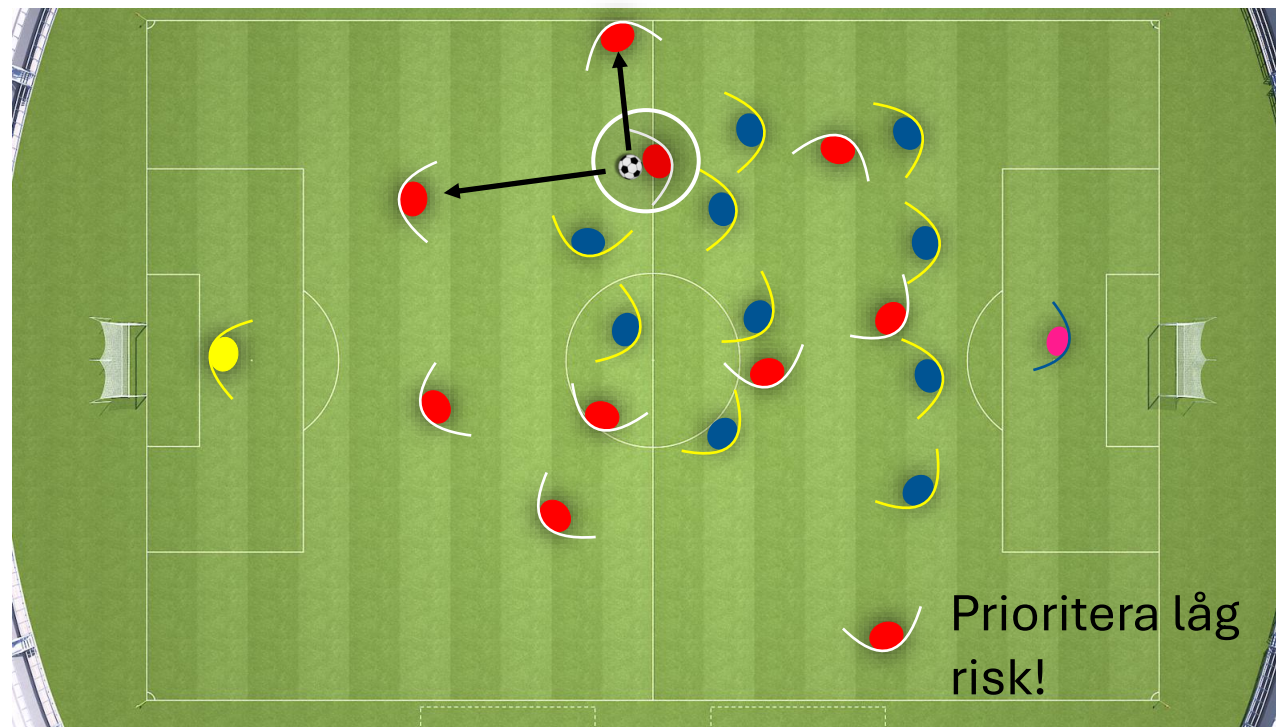
- **Prioritet att titta på**
- Sök information om hur bollhållarens situation är (under press, på väg att få press, ej under press)
- Sök information om medspelare för lösning
- Sök information om vilken medspelare som har mest fördel och vart på planen det går att avancera
- Sök information om närmsta motståndare och ytorna runt om dig



1. **Bollhållarens situation**
2. **Medspelare för lösning**
3. **Närmsta motståndare**
4. **Ytor bakom/runt mig**

2. Fördela spelet

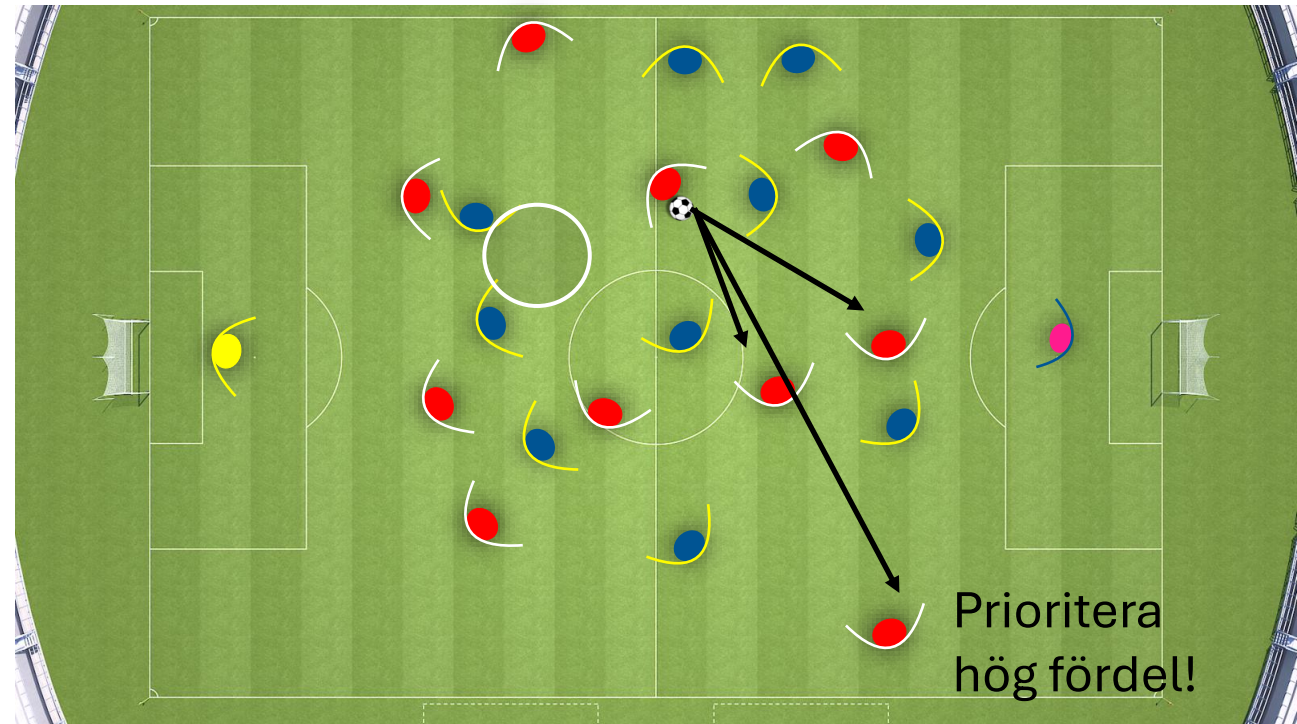
- Hur ser situationen ut?
- Är motståndarna samlade=
Värdera den låga risken främst
och vänta in rätt läge med högre
fördel - Men fortsätt hålla ett
högt tempo i spelet!



← Bollens väg

2. Fördela spelet

- Hur ser situationen ut?
- Är motståndarna utspridda/lämnar stora ytor emellan sig= Prioritera den höga fördelen främst.



← Bollens väg

2. Fördela spelet

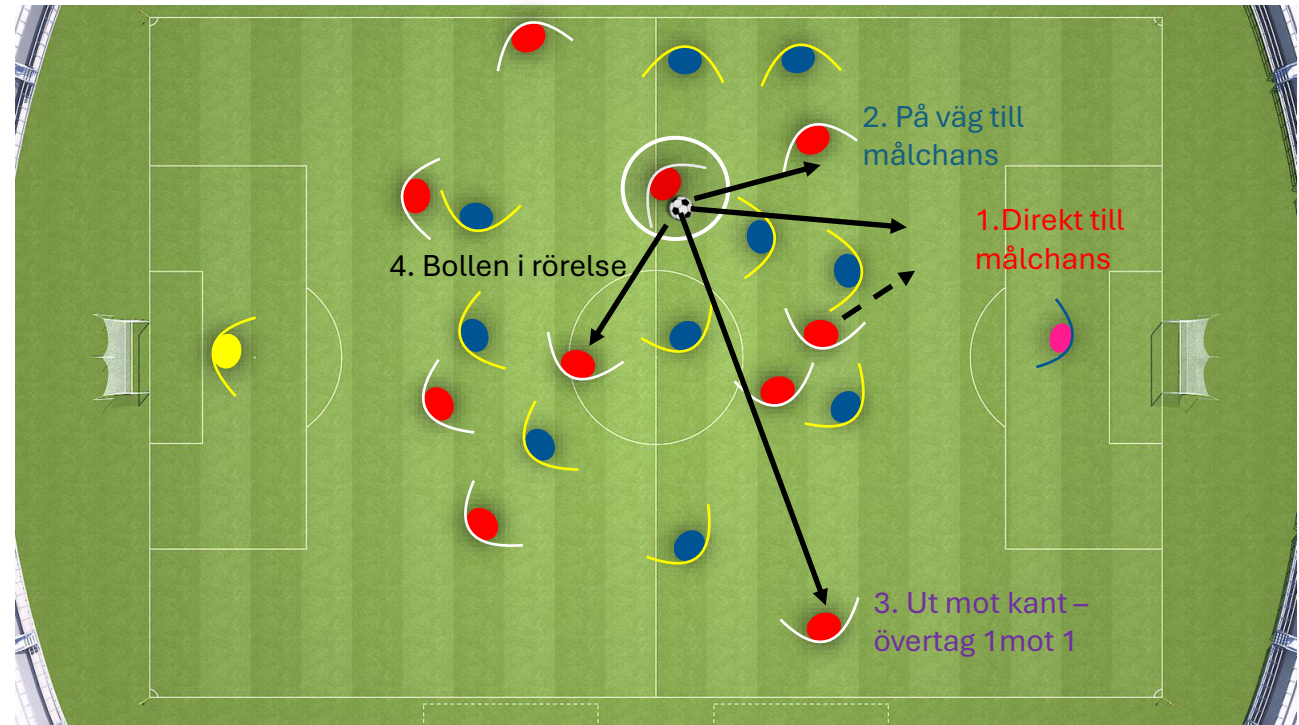
- **Prioritet med bollen**

1. Spela till spelare med målchans (exempelvis bakom motståndarnas backlinje)

2. Spela till spelare som i sin tur kan sätta någon spelare i målchans (exempelvis mellan motståndarnas linjer)

3. Spela ut mot kanten (exempelvis till kant där vi har övertag eller 1 mot 1)

4. Spela för att hålla bollen i rörelse (exempelvis driva eller spela kort)



← Bollens väg

← - - Spelarens väg utan boll



Teori utifrån rollen Ytterforward

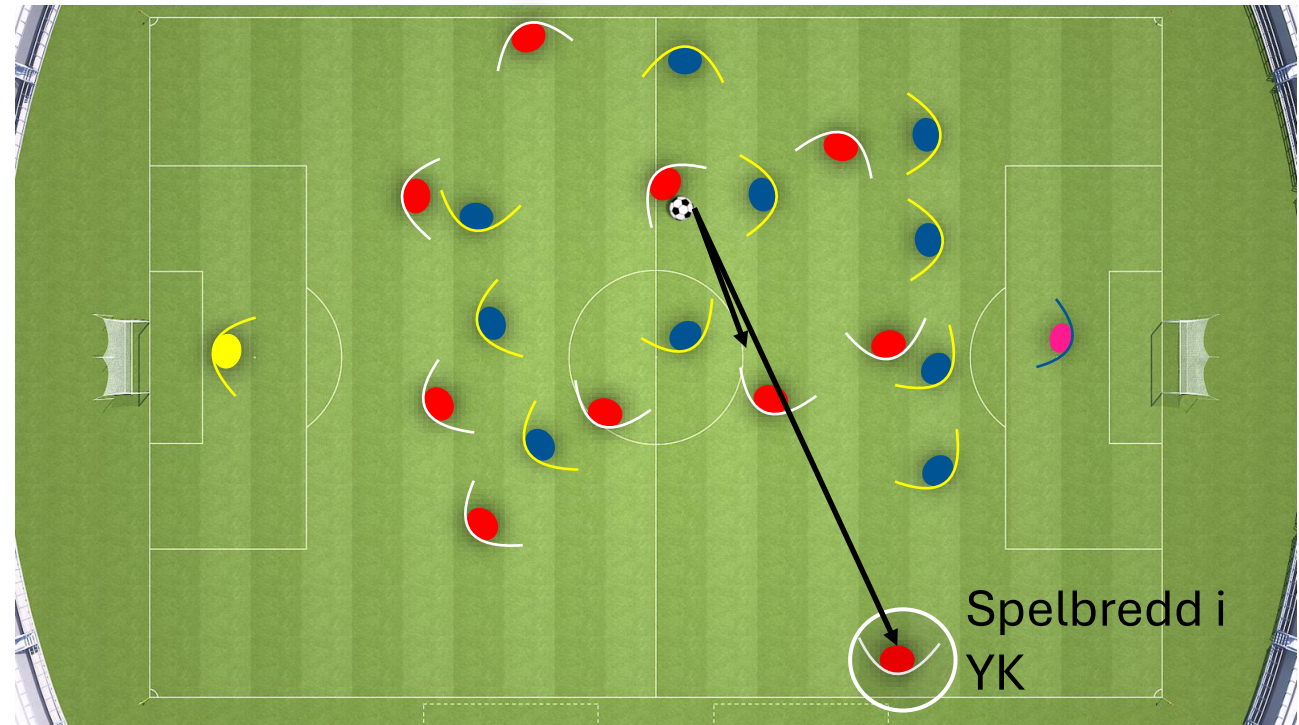
Öppen samling: **Speluppbyggnad (fm)** och
komma till avslut och göra mål (em)

Ytterforward – Speluppbyggnad

1. Garantera spelbredd
2. Erbjud support

1. Garantera spelbredd

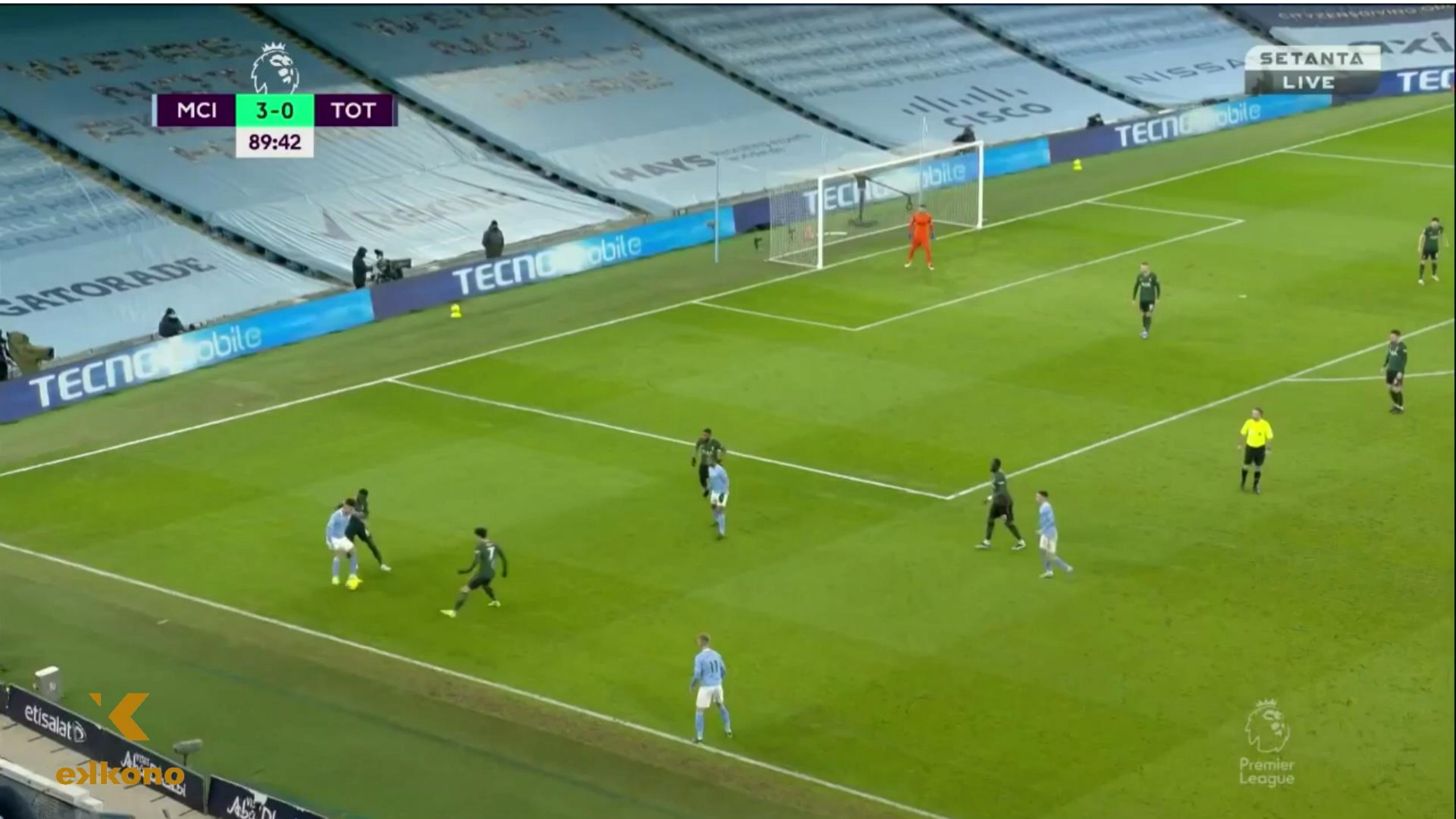
- **Ge laget bredd i spelet**
- Utgå ifrån en position som skapar bredd i spelet
- Positionera dig halvt rättvänd för att göra dig spelbar och kunna attackera motståndaren på första tillslaget.



← Bollens väg


MCI **3-0** **TOT**
89:42

SETANTA
LIVE

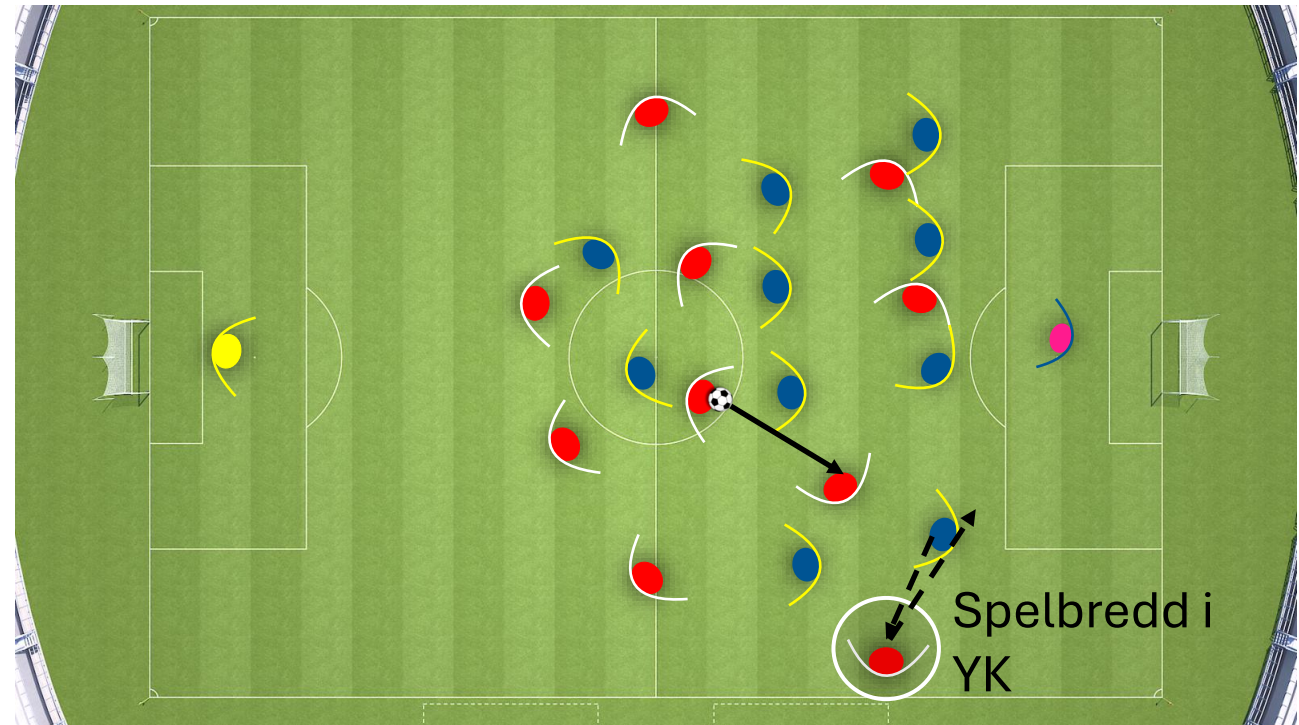


etisalat
eXKono



2. Garantera spelbredd

- **Spelbredd efter en rörelse inåt?**
- Om spelbredd är uppfylld av en annan position efter din rörelse inåt: behåll in position
- Om spelbredd saknas efter din rörelse inåt: erbjud snabbt spelbredd och var redo att attackera inåt igen
- Att erbjuda spelbredd kan också skapa yta till medspelare



- ← Bollens väg
← - - Spelarens väg utan boll

1º | 38:19 | RMA 0 - 1 FCB

CANAL+ HD

Liga

directo

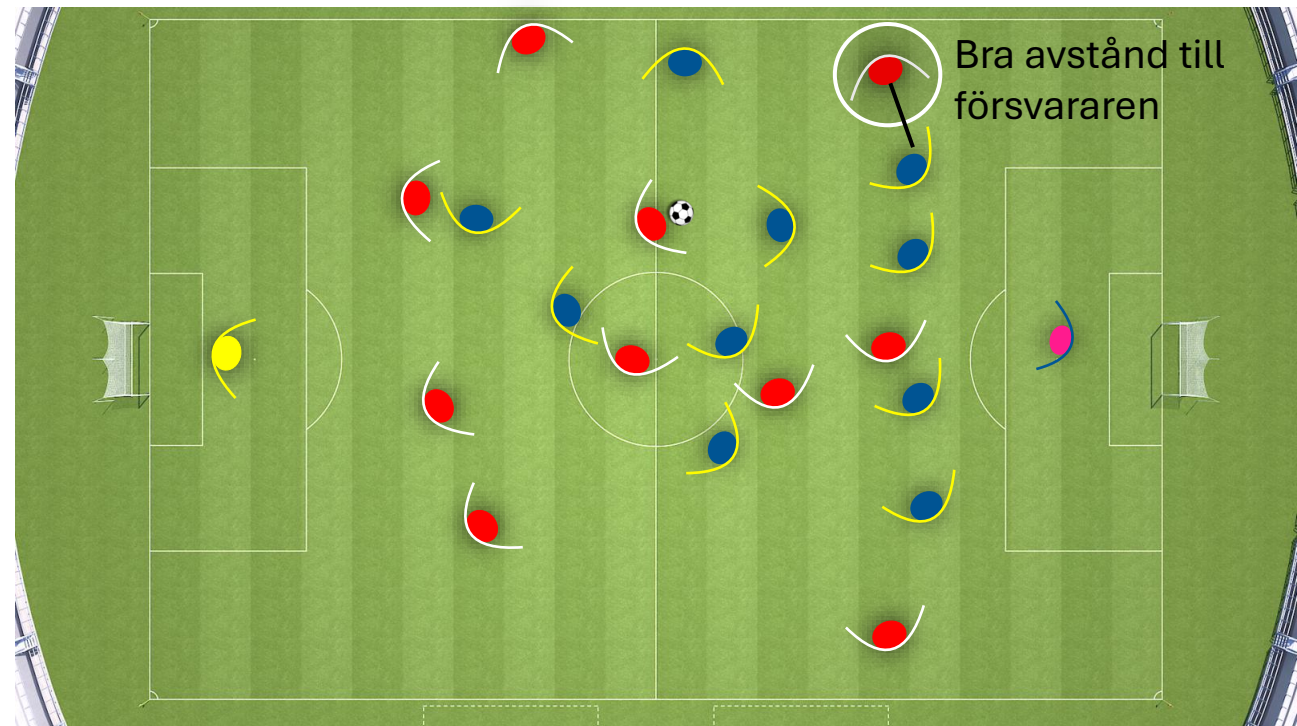


exkono



2. Garantera bredd

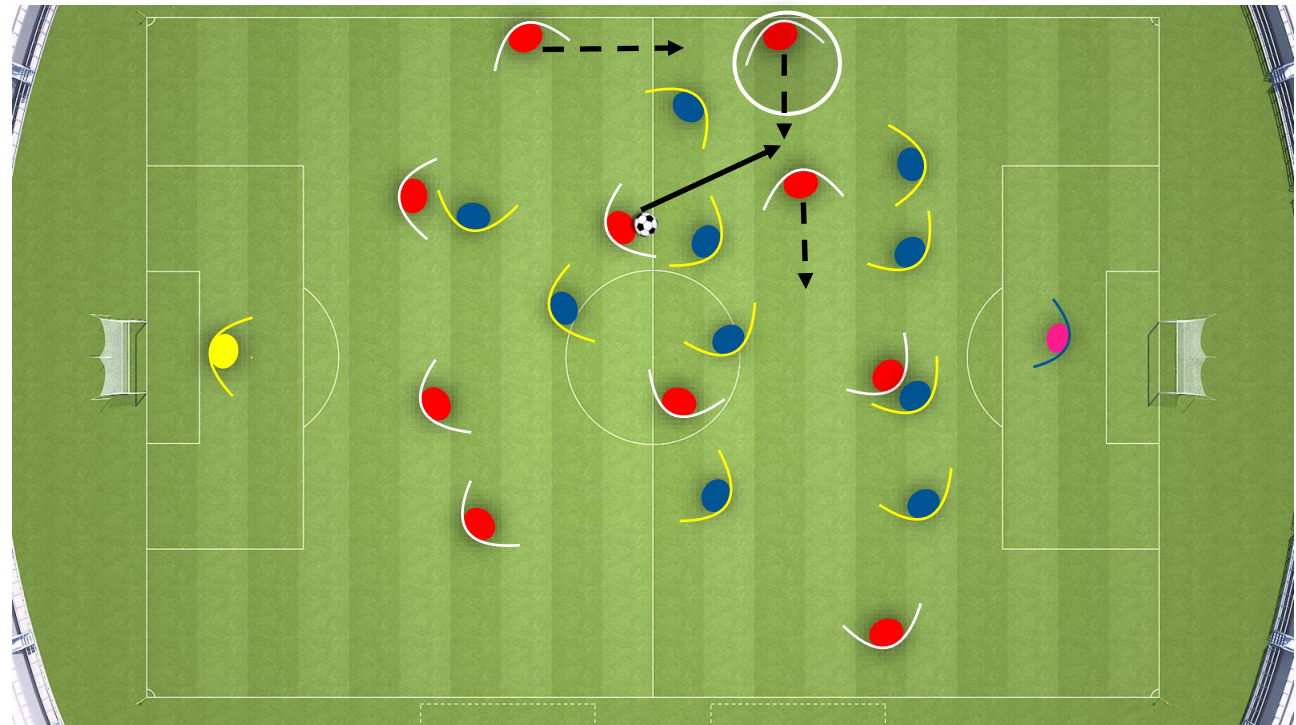
- **Justera position**
- Justera din position beroende på vart din närmaste motståndare befinner sig.
- Inte för nära och inte för långt ifrån. Du ska kunna ta dig förbi försvararen på första tillslagen.



— Spelavstånd till försvararen

3. Erbjud support

- **Erbjud support i inre korridor**
- När kan jag göra mig spelbar i den inre korridoren?
- A. När lagkamrater inte använder utrymmet
- B. När en lagkamrat är på väg att lämna utrymmet



← Bollens väg
← - - Spelarens väg utan boll

82:08

PARIS SG

2



0

BREST

CANAL+





Teori utifrån rollen Forward

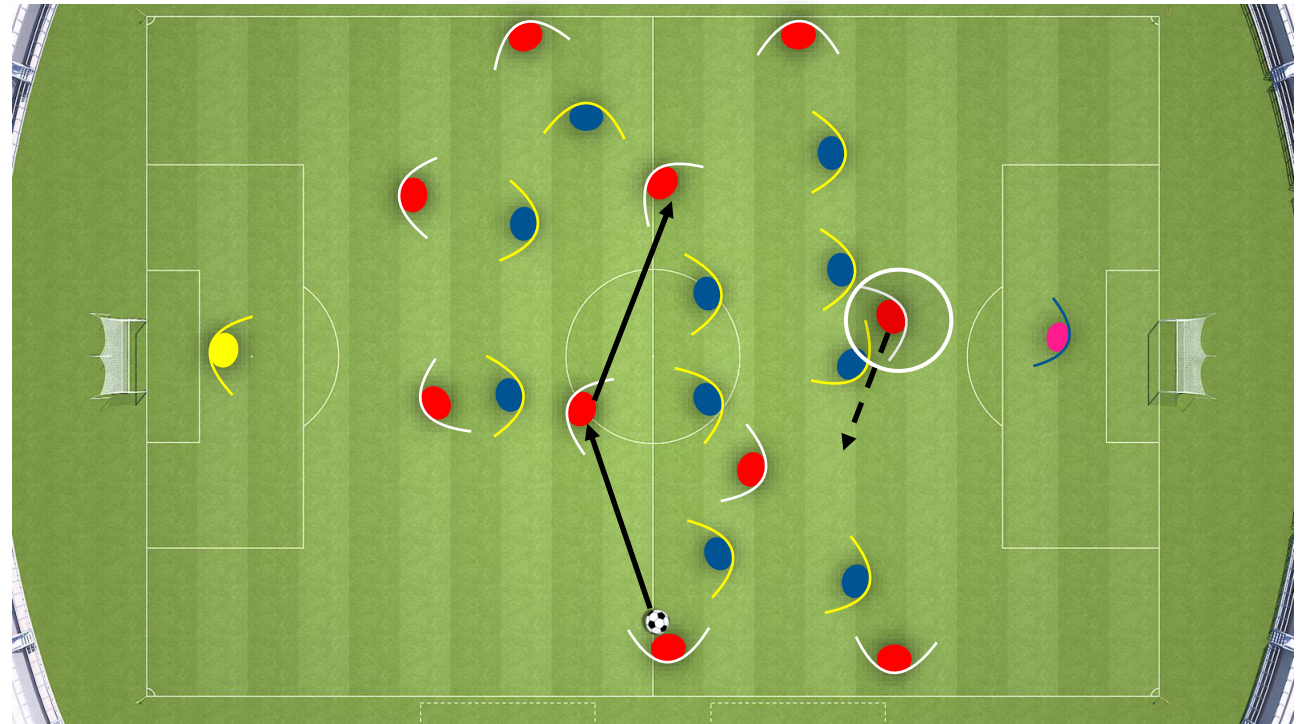
Öppen samling: **Speluppbyggnad (fm)** och
komma till avslut och göra mål (em)

Forward – Speluppbyggnad

1. Speldjup framåt
2. Hjälp bollhållare

1. Speldjup framåt

- Skapa yta till medspelare genom att erbjuda speldjup framåt
- Rör dig centralt mellan mittbackarna – ligg offside om du inte har möjlighet att få bollen
- Positionera dig halvt rättvänd bakom borte försvarare så de inte kan se dig och bollen samtidigt



← Bollens väg
← - - Spelarens väg utan boll

priceless

mastercard

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

mastercard

77:26 БАР 3-0 ЮВЕ

МАТЧ!

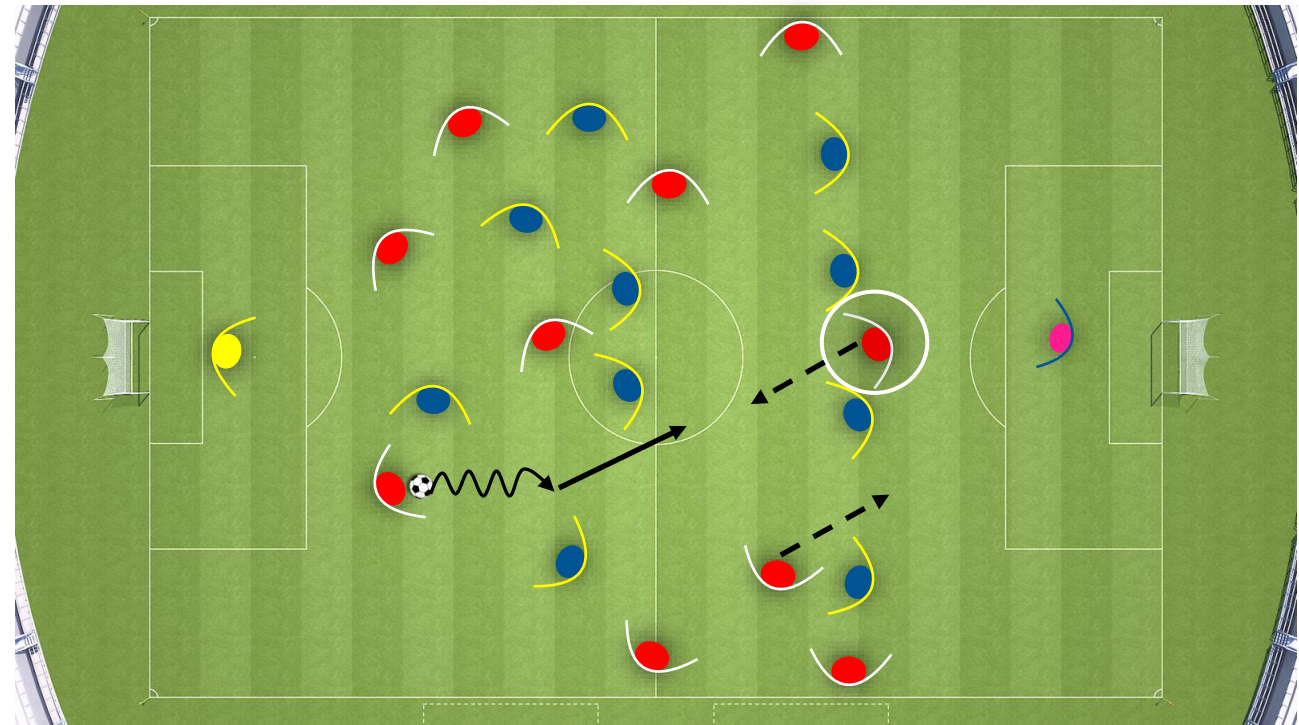
ПРЯМОЙ ЭФИР

InStat



2. Hjälp bollhållare

- **Understöd/spelbarhet till medspelare**
- Starta löpningen från en hög position
- Erbjud spelbarhet när medspelare tar bollen framåt och när motståndarens mittfält och backlinje lämnar en tydlig yta att bli spelbar i
- Prioritera att skydda bollen. Undvik att vända ifall mittbacken följer dig i ryggen



- ↪ ~~~~~ Spelarens väg med boll
- ← — Bollens väg
- ← - - Spelarens väg utan boll

NOS

17:43

NED

0 | 0

ESP

ING

Supporter van voetballend Nederland

Supporter van voetballend Nederland

Supporter van voetballend Nederland



LIVE



InStat

ekono