ANFALLSPRINCIPER FÖR ENSKILDA SPELARE

Målvakterna–anfallet börjar när Du har bollen

Kom ut långt när vi anfallerSnabba fötter i straffområdet–ett steg framåt först

Bra utkast på YB och YMF–utkast framför

Lång utspark motFWSätt igång bollen–bolltempo

Deltag i rundspelet-hjälp för tillbakaspel

YtterbackarAnfallsspelet

Bredd på uppspelssida

Skapa tempo med bollen-spela upp få tillbaka

Snabbt 1:a och 2:a tillslag

Kvalitet i passenVinkla in uppspeleni de flesta fallen

Spela tidigt i djupled–speciellt om du vill nå ymf

Följ med i anfallen-understöd till felvänd yttermittfältare

Överlappa rättvändSkapa tempo i "rullet"välj uppspelet snabbt

Rulla tillbaka-spela på mötande-spela på ymf–spela upp

På närmsta forward (på kropp–spela på ytabakom(svävande)-crossa(hårt)

Sök väggspelhögt upp i plan

Slå tidiga och sena inlägg

Fullöpningar-Snabbhet

Spel på fri ytaOmställning-stick när Du ser lägetLåt deras yttermittfältare få tänka bakåt

Du bestämmer rytmen

MittbackarAnfallsspelet

Djup i speluppbyggnadenunderstöd till ytterback-menAkta målvaktslinjen

Sätt igång bollen–bolltempoi rullet-spela på rätt fot

Snabbt 1:a och 2:a tillslag-kliv fram spela direkt(brytpass)

Vinkla passen eller nicken när Du bryter

Spela upp snabbt på mf eller på forward.

Hög svävande boll bakom motståndaren är effektiv

Gå med i anfall när du kan kliva framför-vi är tre somstannar

Vinn boll–spela ut på kanternaslå djupledsbollar till YMF och FW–träna uppspel

Snabb igångsättning

Täcka upp för YBPrata i anfallsspelet-delta hela tiden med hjärnan

Läs av våra positioner så att vi inte ligger fel om detBlir omställning.

Lita på mv med tillbakaspel

FÖRSVARSPRINCIPER FÖR ENSKILDA SPELARE

Målvakt

Vara aktiv och prata , görså att spelarna behåller sinapositioner

Agera libero, ta hand om spelet bakom backlinje

Våga komma ut lite–var aggressiv

Hjälp med positionsspelet speciellt ytterbacken på ickebollsida-,

Prata tidigt på den långa bollen och på den höga så att viundvikerkollisionen

Undvik sena beslut

Ytterbackar försvarsspelet

Press (gå dit–var aggressivoch stanna inte två meterifrån)

Löp medan bollen rullar

Läs spelet och våga kliva framför

Understödtill yttermittfältaren

Stå upp i linjen

Du ansvarar för ytan bakom närmsta mittback när bollen ärpå andra sidan.

Räkna med att du får klara dig själv ibland-styr utåt

Centrera när vi närmar oss eget straffområde-bollen fårinte gå mellan dig och mittbacken(instick)

Kom in och täck bakom duellen om mittback går fram-tre ilinje.

Spärra ut (om de spelar mycket på spelvändning)

Sida till (styr)och böj i knäna-gå mot bollen och hållbalansen framåt–inte på hälarnaFlytta i sidled (hitta linje)

Håll positioner på sista 3:e

Omställning (rätt sida)-läs och delta i spelet hela tiden.

Prata och styr i försvarsspelet-speciellt om du har överblick

Fall (få samarbete med mv)

Mittbackar försvarsspelet

Press (gå dit–var aggressiva)prata–en stannar en går

Löp medan bollen rullar (gå dit)-kliv framSida till (styr)

Stå upp och spela

Understödtill yb iblandmen principen är att vi håller bådamittbackarna centralt

Smäll på-tryck till i närkamperna–stäng löpningar

Håll ihop backlinjen–centrera

Prata tidigt med mv på den långa bollen bakom så att viundviker kollisionen-St å upp i linjen

Flytta i sidled (hitta linje)

Styr förflyttningarna sig i djupled

Lyft linjen snabbt när vi spelat upp-vi bestämmer tempot

Täck upp för den YB som följer med framåt

Stannacentralt vid eget straffområde ( ta hand om vårazoner kring målområdet)

Trycka upp laget och göra laget kort igen

Omställning (rätt sida)Fall och hitta linjen på tre

När det långa uppspelet kommer-Styr och korrigera mittfältets positione

Innermittfältarensanfallsspel

Kvalitet i passen

Ansvarar för balansen (hålla sig centralt)en stannar

Snabbt 1:a och 2:a tillslagen går

ordna bolltempo (spela bollen med fart)och byta sida påspelet

Ge understödtill din yttermittfältare.

Möt och öppna linjen till forward på bollsidan

Sökupp ytor i anfallsspelet där Dukanavsluta.

Bli rättvända(vänd-och mottagningar)

Visa fötter–skapa yta för dig själv och andranär vi spelarupp

Imf kliv upp i ytanbakom deras mf–försök arbeta rättvänd

Värdera när Du skall kliva in framför deras mittfältare

Spela gärna in direkt på forwards fötter om Du kan

Våga löpa i djupet och fullfölj på inlägg

Spel på fri yta–jobba mycket med 1 tillslag.

Balans för att behålla trycket

Omställning (ställ om)och balans

Ta hand om varsin sida av planen

Bortre mittfältaren trycker upp när vi spelar runt.

Ständigt i rörelse och alltid med tanke.

Träna avslut och väggspel spela tufft och offensivt

Undvik löpningar mot hörnflaggan

Yttermittfältarens anfallsspel

Snabbt 1:a och 2:a tillslag

Spelbredd på bollsidan–hitta ytan mellan deras back ochmittfältare.

Försök hitta en bra vinkel till forwarden.

Använd backen om du är felvänd-skapa yta för backen om Du är rättvänd.

Känn på deras back direkt-börja med att sticka utsidan.

Bortre yttermittfältare kommer in och täcker-balanserar

Vänd-och mottagningar (ha ryggen mot långsidan/varhalvt rättvänd)

Passningstempo–jobba med att spela ett tillslag tillmittfältaren eller till forwarden

Träna tidiga inlägg mellan backlinjen och mv.

Träna sena inlägg mot bortre ytan och direktspel på bortre forwarden

Snabbhet-utmana gå utsida.skär gärna in mellanytterback innerback

Dra isär i sidled–vänd helst utåt.

Skapa spelbredd och speldjup på uppspelssida

Ymf (bortre) säkra tills vi har bollen under kontroll

Löp in bakom backlinjenom vi har bolen under kontrollhögt upp på andra sidan Utmana

Positionsbyten (ex fw ”bågar ut” och ymf löper in i fw:s yta)

Växelspel back-forward ymf/imfIn i boxen vid inläggeller bli andravåg om Du hinnerOmställning (ställ om

Innermittfältarens försvarsspel

Press (gå dit–var aggressiva)på deras mötande

Löp medan bollen rullar (gå dit-kliv framför)

Sida till (styr)

Stå upp och spelaprata mycket

Understödtill din mittfältskollega och till din yttermittfältare

Smäll på-tryck till i närkamperna–stäng löpningar lagom

Flytta i sidled (hitta linjeoch håll ihop mittfältet)

Flytta in med mf (centrera)-spela 4-2 i utgångsläget innan

Överflyttningen börjar

Djup (täck ytor)

Balans vidmotkontring-en stannar alltid

Imf hjälp yb ibland

Plocka upp farliga löpningar mot mål

Omställning (rätt sida)

Håll koll på ytan mellan Er och mittbackarna så att ingenfår” drälla ”.Tätt mellan dig och pressande yttermittfältare.Jobba i linjen och håll era inbördes positioner

Prata med innerbackarna om vem so skall ta duellen på den långa bollen.Ibland bäst att ligga kvar med innerbackarna och låta er ta duell.

Stå upp-titta på bollen-blockera skott

Yttermittfältarens försvarsspel

Press (gå dit–var aggressiva och kliv ända fram)

Löp medan bollen rullar (gå dit)och gå den raka vägen påbacken om Du känner att Du hinner-

Sida till (styr)

Stå upp och spela

Smäll på-tryck till i närkamperna

Flytta i sidled (hitta linjeoch håll ihop mittfältet)

Tryck ut deras ymf-spela innanför deras ymf i utgångsläget

Flytta in med mf-spela 4-3

Håll höjd och kontakt med innermittfältaren i överflytten.

Bortre YMF balans vid motkontring

Deras yttermittfältare tillhör backen i försvarsspelet

Plocka upp farliga löpningar mot mål

Omställning (rätt sida)

Tag över backens plats vid överlappning.

Träna på att läsa spelet och prata med närmstamittfältaren i försvarsspelet

Anfallarnas anfallsspel

Närmsta forward ställer upp för uppspel

Kontakt med backen och skapa yta på utsidan(blockera)

Bortre forward timar löpning för att gå på toutchen

Eller direkt på långa bollen.

Uppspel långt nerifrån= tät kontakt mellan forwards

Uppspel längre upp= bortre forward söker ytan bakom bortre innerback

Trycka upp motståndarnasbacklinje–undvik att möt för långt ner eller med för hög fart

Forwards arbetar främst centralt (straffområdets förlängning)

Undvik löpningar mot hörnflagga

Löp ifrån eller i v för att komma med rätt vinkel i löpningen

Forwards ansvarar för främre och bakre ytan på inläggen

Jobba mycket med att löpa ifrån inläggssidan först för attSedan jobba på ”blinda sidan.

Bortre forward söker främre ytanoch med tuff vinkel

Främre forward inleder med att löpa ifrån och in på bakytan

Vinkla in tillbakaspel (i uppspelsfasen)

Maxlöpningar i djupled(löp in bakom backlinjen)

Prata och hjälp varandra hela tiden

Ned-och mottagningar med få tillslag

Var vakna för instick med 1 tillslag från mittfält

Hjälp varandra-tänk-gå påreturer

Ställ upp för vägg från mittfält-gärna med spel på andre forwarden

Jobba med skottet utifrån och bredsidan i straffområdet

Känn på motståndaren-snabb? Bra i luften? Nochig?

Tuff i duellen+ jobba bakom

Anfallarnas Försvarspel

Jobba ihop–kom hem så att laget hänger ihop

En pressar en täcker-jobba ihop och centralt

Styr spelet ut mot en kant-deras sämsta

Stäng av spelvändningen–återgå tillCentral position

Forwards Inleder pressen

Vi måste alltid våga kliva framoch Pressa bollhållaren–även om vi leder

Var beredd ta över arbetet för en Mittfältare som går i djupet

Pressa backen med tidigt