

Innermittfältarens anfallsspel

Kvalitet i passen
Ansvarar för balansen (hålla sig centralt) en stannar
Snabbt 1:a och 2:a tillslag en går
ordna bolltempo (spela bollen med fart) och byta sida på spelet
Ge understöd till din yttermittfältare.
Möt och öppna linjen till forward på bollsidan
Sök upp ytor i anfallsspelet där Dukan avsluta.
Bli rättvända (vänd- och mottagningar)
Visa fötter – skapa yta för dig själv och andra när vi spelar upp
Imf kliv upp i ytan bakom 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 tuftt och offensivt
Undvik löpningar mot hörnflaggan

Yttermittfältarens anfallsspel

Snabbt 1:a och 2:a tillslag
Spelbredd på bollsidan – hitta ytan mellan deras back och mittfältare.
Försök hitta en bra vinkel till forwarden.
Använd backen om du är felvänd-skaapa 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/var halvt rättvänd)
Passningstempo – jobba med att spela ett tillslag till mittfältaren 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 mellan ytterback 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 backlinjen om vi har bolen under kontroll högt upp på andra sidan
Utmana
Positionsbyten (ex fw "bågar ut" och ymf löper in i fw:s yta)
Växelspel back-forward ymf/imf
In i boxen vid inlägg eller bli andravåg om Du hinner
Omställning (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 spela prata mycket
Understöd till din mittfältskollega och till din yttermittfältare
Smäll på -tryck till i närkamperna –stäng löpningar lagom
Flytta i sidled (hitta linje och håll ihop mittfältet)
Flytta in med mf (centrera)- spela 4-2 i utgångsläget innan
Överflytningen börjar
Djup (täck ytor)
Balans vid motkontring- 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 ingen får "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 på backen om Du känner att Du hinner-
Sida till (styr)
Stå upp och spela
Smäll på -tryck till i närkamperna
Flytta i sidled (hitta linje och 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 närmsta mittfältaren i försvarsspelet