



Fotbollstermer

Att tala samma språk

Vi rekommenderar att dina spelare börjar lära sig fotbollstermer och symboler när de är 10 – 12 år.

Tänk på att inte ta allt på en gång utan koncentrera er på grundförutsättningar i anfallsspel och anfallstermer. Inlärn timer av grundförutsättningar i försvarsspel och försvarstermer kan börja vid 13 års ålder.

Anfallsspel – när det egna laget har bollen

Grundförutsättningar i anfallsspel

- **Spelavstånd** är avståndet mellan bollhållaren och övriga medspelare
- **Spelbarhet** är att agera så att bollhållaren får passningsalternativ
- **Spelbredd** är att utnyttja planens bredd
- **Speldjup** är att utnyttja planens längd både bakom och framför Bollhållaren

Anfallstermer

- **Andra våg** är de spelare som intagit position bakom (djup) de främre anfallsspelarna vid ett avslutsförsök, ofta vid inlägg och hörnor.
- **Avledande löpning (V-löpning)** är när en spelare löper iväg åt ett håll för att senare snabbt ändra riktning för att bli spelbar och samtidigt skaka av sig sin motståndare.
- **Avslut** är när ett anfall avslutas med målförsök.
- **Brytpassning** är att i samband med en brytning ha en tanke att sätta laget i snabb omställning från försvar till anfall.
- **Båglöpning** kan ha flera syften:
 - att löpa ut i en båge för att öppna upp en yta för att där få en passning.
 - att i anfall löpa så att man undviker offside och kan komma rättvänd med fart in bakom motståndarnas backlinje.
 - att löpa ut i en båge för att vid avslutssituationer komma rättvänd och med fart till bollen.
 - att möta en passning för att bli halvt rättvänd eller helt rättvänd.



- **Crossboll** är en lång passning från den ena kanten av planen till den andra.
- **Djupledslöpning/diagonallöpning** är en löpning i planens längdriktning med avsikten att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare.
- **Dribbla** är att med bollen under kontroll ta sig förbi en motståndare.
- **Driva** är att med bollen under kontroll förflytta sig över en fri spelyta.
- **Finta** är när bollhållaren med en kroppsrörelse får motspelaren att tro en sak, men istället gör något annat.
- **Inlägg** är en passning från kanten (långsidan) mot motståndarnas mål. Spelas bollen innan bollhållaren kommer i höjd med straffområdet är inlägget att betrakta som tidigt och sent om den spelas närmare kortlinjen.
- **Kontring** är en snabb offensiv omställning.
- **Medtag** är att ta emot och flytta bollen i samma moment.
- **Motrörelser** är när en eller flera spelare byter plats i djupled för att försöka utnyttja den yta som kan skapas om motståndarna följer med spelaren som löper mot det egna målet.
- **Passningsskugga** är området bakom den motspelare som pressar bollhållaren och till vilket bollhållaren inte kan passa.
- **Riktningsförändring** är när en anfallare snabbt byter riktning i sin löpning eller drivning för att skaka av sig sin försvarare.
- **Skapa spelyta** är att förflytta sig med eller utan boll för att skapa spelutrymme för sig själv eller sina medspelare.
- **Spel på markerad spelare** är när bollhållaren passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motspelare.
- **Spelvändning** är att flytta spelet från ena långsidan med en eller flera passningar, för att få tid med att avancera anfallet på den andra sidan.
- **Tempoväxling** är när bollhållaren går ner i tempo för att senare överraska motspelaren med ett ryck. Oftast när spelaren utmanar och direkt efter fint.
- **Tillbakaspel** är en passning bakåt i planen, med avsikt att hitta bättre passningsalternativ framåt i ett senare skede.
- **Täcka** är att skydda bollen från motståndare.



- **Understöd** i anfallsspel är när en medspelare gör sig spelbar bakom bollhållaren för att möjliggöra tillbakaspel.

- **Uppspel** är att med en eller flera passningar spela bollen inom laget från egen planhalva till motståndarnas planhalva.

- **Kort uppspel** är passningar via mittfältet.

- **Långt uppspel** är en passning förbi mittfältet direkt upp på forward eller på ytan bakom motståndarnas backlinje.

- **Uppflyttning** i anfallsspel är när hela laget flyttar upp i planen i takt med att laget når nya spelytor. Efter till exempel ett långt uppspel bör en snabb uppflyttning ske.

- **Utmana** är när bollhållaren avsiktligt driver mot en motspelare för att dribbla eller på annat sätt skapa problem.

- **Väggspel** är när bollhållaren använder en medspelare som vägg för att passera en motspelare.

- **Överlappning** är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en position bakom bollhållaren löper upp vid sidan om som ett passningsalternativ i anfallsriktningen.

- **Överlämning** är när bollhållaren lämnar över (släpper) bollen till en mötande medspelare för att åstadkomma en för motståndarna överraskande riktningsförändring.



Försvarsspel – när motståndarna har bollen

Grundförutsättningar i försvarsspel

- **Markering** är att befinna sig på försvarssida om en motspelare och helst så nära att den som markerar kan bryta en felaktig slagen pass eller dåligt mottagen passning. I begreppet markering förekommer dessutom två varianter, som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar, nämligen:

- **Närmarkering** är att befinna sig så nära en motspelare att den som markerar direkt kan bryta en passning eller vinna bollen av motspelaren.

- **Avståndsmarkering** är att befinna sig på – och prioritera – försvarssida om motspelare. Men dock inte så nära att den som markerar utsätter sig för risken att bli passerad av en passning till den som markeras. Spelaren fyller då både en täckande och markerande funktion.

- **Press** är när en spelare i det försvarande laget attackerar, pressar bollhållaren. Avsikten kan vara:

- att erövra bollen eller hindra bollhållaren att driva eller passa bollen framåt.

- att fördröja motståndarnas anfall så att de egna medspelarna hinner komma på försvarssida.

- att styra spelet i en för det egna laget gynnsam riktning, mot en yta eller mot en spelare

- **Täckning** är en gardering i försvarsspelet som innebär att de försvarande bevakar ytor som är attraktiva för motståndarna och är beredda att bryta, ta över i markering eller inleda press.

- **Understöd** är när en medspelare hjälper till strax bakom den som pressar motståndarnas bollhållare för att snabbt kunna ta över pressen om den som pressar blir överspelad.

Försvarstermer

- **Bryta** är att erövra bollen, det vill säga ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt eller utan kroppskontakt.

- **Centrering** är när närmaste spelare pressar och övriga flyttar in mot mitten, för att minska spelytorna. Centrering används då motståndarna anfaller centralt.



- **Djup** är att placera sig så att man ger täckning eller understöd åt pressande eller markerande medspelare för att kunna ingripa om denne blir passerad. Djup kan också vara nödvändigt vid dålig press på bollhållaren och kan göras såväl av enskilda spelare som hela lagdelar.
- **Fördröja** är när en försvarsspelare, som utmanas av bollhållaren, följer med i förflyttningen på försvarssida, utan att i första hand försöka erövra bollen. Syftet med detta agerande är att vinna tid så att övriga medspelare ska hinna placera sig för täckning.
- **Försvarssida** är när försvarsspelaren placerar sig mellan:
 - motståndaren och det egna målet. Försvarssida om motståndare.
 - motståndarlagets bollhållare och det egna målet. Försvarssida om bollen.
- **Högt försvarsspel** är ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarlagets planhalva. Syftet är att vinna bollen tidigt i motståndarnas uppspelsfas genom att bryta, stressa motståndarna till dåliga uppspel eller att styra dom till önskad yta.
- **Lågt försvarsspel** är när försvarande lag startar sitt försvarsspel ungefär i höjd med mittlinjen. Syftet är att inte bli bortspelad på motståndarnas planhalva och att ha många spelare samlade på egen planhalva för att begränsa motståndarnas spelytor.
- **Styra** är att försöka få motståndarna att spela i en för det egna laget fördelaktig riktning.
- **Uppflyttning** är när spelarna i det försvarande laget hastigt flyttar upp sina positioner i avsikt att minska spelytorna för motståndarna och eventuellt ställa motståndarnas anfallsspelare offside.
- **Överflyttning** innebär att spelarna flyttar över mot den sida där bollen befinner sig för att minska spelytorna och komma i numerärt överläge. Syftet kan också vara att utjämna ett numerärt underläge i det område där bollen befinner sig.



Allmänna fotbollstermer

- **Andra boll** är den boll man får efter ett avslutsförsök, dvs. retur. Andra boll kan även vara resultatet av en närkampssituation.
- **Anfallsspelare** är samtliga spelare i det lag som har bollen.
- **Back** (ytterback, innerback/mittback) är den spelare som har sin utgångsposition långt bak i laget. Backarna i ett lag kallas även backlinje.
- **Balansspelare** är en spelare som offensivt eller defensivt balanserar lagdelen eller hela laget.
- **Egenträning** är när en spelare tränar extra på egen hand.
- **Fasta situationer** är hörna, inkast, frispark, straffspark, inspark, avspark och nedsläpp.
- **Felvänd** är när spelarens fotställning är vänd i försvarsriktningen, mot det egna målet.
- **Forward** är den spelare som har sin utgångsposition längst fram i laget. Spelar laget med tre forwards, kallas dessa även ytterforwards och central forward.
- **Fotbollssnabbhet** innebär att man är snabb med boll och till boll.
- **Fotbollskondition** avser kondition som fås vid fotbollslik träning dvs att orka spela fotboll.
- **Funktionell teknik** är förmågan att behärska bollen i olika spelsituationer.
- **Försvvarsspelare** är samtliga spelare i det lag som inte har bollen.
- **Individuell träning** är träning av en eller flera spelare för att förbättra individuell skicklighet.
- **Lagdelsträning** är träning av en lagdel för att förbättra lagdelens skicklighet.
- **Libero** är en spelare i backlinjen vars arbetsuppgifter i försvar är att ge understöd åt och täckning till de spelare som har till uppgift att markera.
- **Mittfältsspelare** är den spelare som har sin utgångsposition mitt i laget. Mittfältsspelarna kallas gemensamt även för lagets mittfält. Består mittfältet av fler än tre spelare, kallas de i regel yttermittfältare respektive innermittfältare.
- **Omställning** är övergången till anfalls- eller försvarsspel och som kan sägas råda till dess att laget hunnit inta sina utgångspositioner.



- **Positionsanpassad träning** är en specialiserad träning utifrån en spelares position i laget.
- **Riktningsbestämt** innebär att en aktivitet sker i bestämd riktning mot mål eller en "mållinje"
- **Rättvänd** är när spelarens fotställning är vänd i anfallsriktningen.
- **Smålagsspel** är spel i alla former utom 5-, 7- eller 11-mannaspel, tex 4 mot 4, ner till 3 mot 3. Riktningsbestämt mot två mål.
- **Spel** innebär 5- och 7-mannaspel över en hel mindre plan eller 11-mannaspel på fullstor plan.
- **Spelförståelse** innebär att teoretiskt ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar. Visar sig såväl med som utan boll i försvars- respektive anfallsspel.
- **Speluppfattning** är en spelares förmåga att praktiskt värdera och uppfatta situationer samt att fatta kloka beslut för lagets bästa, dvs. välja rätt beslut under pågående spel. Visar sig såväl med som utan boll i försvars- respektive anfallsspel.
- **Spelmoment** är att träna på en viss detalj i spelet, t ex väggspel eller inläggssituation.
- **Spelytor** är ytor som finns bakom motståndarnas lagdelar då det egna laget har bollen dvs spelar anfallsspel. Spelytorna kan användas som begrepp för att skapa en struktur åt anfallsspelet. Att nå en medspelare i de olika spelytorna kan ses som "etappmål" i anfallsspelet.
- **Spelsystem** är lagets sätt att spela anfalls- och försvarsspel enligt organisation, disposition, balans och metod. Exempelvis 4-4-2.
- **Spelträning** innefattar spel, smålagsspel och spelövningar.
- **Spelövning** är spel i andra former än spel och smålagsspel med (t ex mot ett mål) eller utan mål.
- **Styrt spel** är att i spelträning ange vissa särskilda förutsättningar eller begränsningar. T ex max 3 tillslag.
- **Taktik** är att anpassa lagets spel till de förutsättningar som gäller för en enskild match.
- **Vändning** är att, med eller utan boll, ändra rörelseriktning mer än 90 grader. Om rörelsen är mindre än 90 grader kallas den riktningsförändring.