

SPELARUTBILDNINGSPLAN



Lerkils IF

Inledning

Spelarutbildningsplanen ska vara ett verktyg för ledare och spelare inom Lerkils IF och bidra med struktur kring vad spelaren bör lära sig i olika åldrar och varför. Utbildningsplanen ska finnas tillhands för att guida hur spelare inom föreningen ska utbildas i åldrarna 6–19 år.

Med detta material vill Lerkils IF hjälpa och förenkla ledarnas arbete genom processen. Den övergripande målsättningen med utbildningsplanen är att få fram så välutbildade fotbollsspelare som möjligt. För att uppnå det långsiktiga målet så krävs även mindre delmål längs vägen. Med spelarutbildningsplanen vill vi fokusera på de individuella färdigheterna och säkerställa att ingenting glöms bort. Detta blir ert verktyg för att säkerställa att alla tekniska detaljer lärs ut till våra spelare i den ordning som är lämpligast utifrån barns utveckling samt vilken spelform man befinner sig i.

Ett exempel på detta är att vi vill forma **tänkande fotbollsspelare** – med det menar vi att spelaren har ett tydligt syfte med varje aktion på fotbollsplanen. Det innebär även att du som ledare behöver vara nyfiken, engagerad och kunnig. Vi rekommenderar även att gå tillbaka till ledorden **LÅNGSIKTIGHET – UTBILDNING – UTVECKLING** för att påminna om processen som Lerkils IF står för.

Match:

Matcherna är ett inlärningsstillfälle och resultatet är INTE det primära.

De största instruktionstillfällena är: inför match, halvlek/periodvila samt reflektering efter match. Skall man instruera under match bör inte detta ske till bollförande spelare, vi vill inte påverka spelarens beslut inför aktioner.

Länkar i dokumentet

- Övningsbanken SvFF
- Trygg fotboll i Lerkils IF



Riktlinjer för Lerkils IF



Lerkils IF:s riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där Lerkils IF preciserat vad som skall följas inom respektive riktlinje. Riktlinjerna är bestående över tid.

Varje lag i Lerkils IF ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjerna betyder för dom och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagens verksamhet och alltid något man kan förhålla sig till.

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Lerkils IF verkar för att:	Flickor och pojkar behandlas lika	Lagen varierar grupp-sammansättningen i träningar och matcher	Tränarna fokuserar på att berömma ansträngning och försök	Lerkils IF uppmuntrar till att utöva flera idrotter	Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas
	Alla är olika – Olika är bra	Fotbollen bedrivs i trygga miljöer	I spelet får spelaren ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar	Inom fotbollen bedrivs allsidig träning med hög aktivitet	Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar
	Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling	Kamratskap både på och utanför planen	Föräldrar stöttar spelare men överläter coachningen till tränarna	Fotbollen bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare
	Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna	Varje individ får bekräftelse efter sina förutsättningar	Utgångspunkten för all verksamhet är med omtanke för individen	Individernas liv ses i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar.	Omlädningsrum lämnas alltid städade
	Vi tar hänsyn till de 7 diskrimineringsgrunderna.	Barn och ungdomar får möjligheten att vara delaktiga i föreningens verksamhet	Fokus på långsiktig utveckling före kortsiktigt resultat.	Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada, exempelvis att en rehab fullföljs	Vi spelar schysst och undviker filmningar

Våra lag: Fundera på vad ni vill jobba med under året	Fyll i här	Fyll i här	Fyll i här	Fyll i här	Fyll i här



3 mot 3

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...

i Kontringar
ska vi snabbt...

för att Komma till avslut och göra mål ska vi...

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt...

i Förhindra speluppbyggnad
ska vi...

för att Förhindra och rädda avslut ska vi...

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta

Vända
Passa

Färdigheter för spelaren

Bryta



Extra färdigheter för målvakten

Extra färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

Rolla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: till exempel att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: till exempel att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: till exempel att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6–7 år)

Antal träningar per spelare och vecka 1 st

Träningens längd 60 minuter

Träningens innehåll Stationsträning med hög aktivitet

Antal matcher per spelare och vecka 4–5 poolspel/cuper per spelare och år

Speltid Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher

Ledartäthet 1 ledare / 6 spelare

Ledarutbildning Spelformsutbildning 3 mot 3

Övningar <https://ovningsbanken.svenskfotboll.se/fotboll/tranare/ovningsbanken/ovningar/>



5 mot 5

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...

i Kontringar
ska vi snabbt...

för att Komma till avslut och göra mål ska vi...

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt...

i Förhindra speluppbyggnad
ska vi...

för att Förhindra och rädda avslut ska vi...

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

Spelbarhet

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen

Kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8–9 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1–2 st
Träningens längd	60–75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	6–7 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Övningar	https://ovningsbanken.svenskfotboll.se/fotboll/tranare/ovningsbanken/ovningar/ TIPS!!! Ställ alltid frågor om övningarna så att spelarna känner sig involverade och börjar tänka fotboll (spelförståelse) Glöm heller inte att berätta om syftet med varje övning



7 mot 7

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna 4:s

i Kontringar ska vi snabbt...

- Erbjud speldjup framåt/bakåt.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi...

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.

i Förhindra speluppbyggnad ska vi...

- Samla laget i lagdelar.

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

- Förhindra avslut i straffområdet.

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

*Spelbarhet
*Spelbredd
Positionering
Spelvändning
Väggspe

*Speldjup
*Spelavstånd
Djupledsspel
Uppflyttning

Färdigheter för laget

Försvarssida
Uppflyttning

Täckning
Nedflyttning



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa
Tackla



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig

Palming
Bryta djupledspassing

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10–12 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1–3 st
Träningens längd	60–90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D– SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7 https://ovningsbanken.svenskfotboll.se/fotboll/tranare/ovningsbanken/ovningar/
Övningar	TIPS!!! Ställ alltid frågor om övningarna så att spelarna känner sig involverade och börjar tänka fotboll (spelförståelse) Glöm heller inte att berätta om syftet med varje övning



9 mot 9

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna.
- Ha spelbarhet i alla spelytor.

i Kontringar ska vi snabbt...

- Erbjud speldjup framåt/bakåt.
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3.

för att Komma till avslut och göra mål ska vi...

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.
- Vara snabba på returer.

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.

i Förhindra speluppbyggnad ska vi...

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelarna.

för att Förhindra och rädda avslut ska vi...

- Förhindra avslut i straffområdet.
- Vara snabba på returer.

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

*Spelbarhet
*Spelbredd
Positionering
Spelvändning
Väggspe
Avledande rörelse

*Speldjup
*Spelavstånd
Djupledsspel
Uppflyttning
Överlappning

Färdigheter för laget

Försvarssida
Uppflyttning
Centrering
Understöd

Täckning
Nedflyttning
Överflyttning



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen
Nicka

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera
Nicka

Pressa
Tackla
Blockera



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Utspark

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig
Boxa bollen

Palming
Bryta djupledspassning
Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningsövningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: att en spelare vågar finta igen även fast han/hon misslyckades första gången.
Göra lagkamrater bättre: att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13–14 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2–3 st
Träningens längd	60–90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D– Spelformsutbildning 9 mot 9 https://ovningsbanken.svenskfotboll.se/fotboll/tranare/ovningsbanken/ovningar/
Övningar	TIPS!!! Ställ alltid frågor om övningarna så att spelarna känner sig involverade och börjar tänka fotboll (spel förståelse) Glöm heller inte att berätta om syftet med varje övning



11 mot 11

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna.
- Ha spelbarhet i alla spelytor.
- Ha spelbarhet i alla korridorer.

i Kontringar ska vi snabbt...

- Erbjud speldjup framåt/bakåt.
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3.
- Vara spelbara i flera korridorer.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi...

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.
- Vara snabba på returer.
- Ha många löpningar in i straffområdet.

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.
- Förhindra spel framför och bakom backlinjen.

i Förhindra speluppbyggnad ska vi...

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelarna.
- Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

- Förhindra avslut i straffområdet.
- Vara snabba på returer.
- Försvara ytor i straffområdet. (Golden zone, assist zone)

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

*Spelbarhet
*Spelbredd
Positionering
Spelvändning
Väggspel
Avledande rörelse

*Speldjup
*Spelavstånd
Djupledsspel
Uppflyttning
Överlappning
Positionsbyten

Färdigheter för laget

Försvarssida
Uppflyttning
Centrering
Understöd

Täckning
Nedflyttning
Överflyttning



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen
Nicka

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera
Nicka

Pressa
Tackla
Blockera



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Utspark

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig
Boxa bollen

Palming
Bryta djupledspassning
Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15–19 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2–3 st
Träningens längd	60–90 minuter
Träningens innehåll	Match likt och positions anpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 12 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11 https://ovningsbanken.svenskfotboll.se/fotboll/tranare/ovningsbanken/ovningar/
Övningar	TIPS!!! Ställ alltid frågor om övningarna så att spelarna känner sig involverade och börjar tänka fotboll (spelförståelse) Glöm heller inte att berätta om syftet med varje övning



Tillämpning och utvärdering

Av föreningens spelarutbildningsplan



Tillämpning

Beskriv föreningens struktur för tillämpning, gärna via fotbollsutvecklare

Fotbollsutvecklare delger ledarna spelarutbildningsplanen vid lagbesök och under ledarträffar. Samt kunna ge förslag på övningar och moment som bör tränas under året i respektive spelform.

Hur ska föreningen rekrytera och utbilda fotbollsutvecklare?

Rekrytering sker bland ungdomstränarna och utbildningen sker i enlighet med HFF. Som till exempel tränarutbildningar men framför allt en FUIF-utbildning

Vilka uppgifter ska föreningens fotbollsutvecklare prioritera?

Stötta, inspirera och utbilda barn- och ungdomsledarna i deras uppdrag utanför planen men även enstaka stunder på plan. Implementera föreningens spelarutbildningsplan bland föreningens ledare och lag.

Besöka träningar för att finnas som stöd och hjälp.

Ge exempel på bra övningar i respektive spelform.

Följa upp lagens målsättningar inom de 5 riktlinjerna

Utvärdering

Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen?

Genom ledarträffar. Där ledarna tillsammans med fotbollsutvecklare träffas 2 gånger per år och diskuterar/samtalar om vad som fungerar och inte.

Eventuellt en uppsamling efter höstsäsongen.

Vem föreslår om ändringar i innehåll och tillämpning?

Ledare.

Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning?

Håkan Ågren och Filip Andersson.



Trygg fotboll i Lerkils IF



Lerkils IF:s medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon far illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går till väga om något skulle ske.

Kontakt trygghetsfrågor Lerkils IF:

Annika Dahlgren

0735 35 18 03

annika.dahlgren@lerkilsif.se

För mer information kring oroshantering se länken nedan....

<https://www.laget.se/LerkilsIF/Document/Download/557055/11779212>

Terminologi/Ordlista

För att tydligt kunna förklara för spelaren och ge denne rätt instruktioner krävs det att alla använder sig av samma terminologi. Nedan följer en lista av begrepp som ska användas av ledare i så väl träning som på match. Spelare som befinner sig i spelformerna 9 mot 9 och 11 mot 11 **bör vara väl införstådda** med terminologin.

Grundtermer

- **SPELFÖRSTÅELSE** innebär att ha en god bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.
- **SPELUPPFATTNING** är en spelares förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter fatta kloka beslut för lagets bästa – rätt beslut vid rätt tillfälle.
- **SPELSYSTEM** innebär att organisera spelarna så att det finns bra grundförutsättningar för både försvars- och anfallsspel. Det innebär bland annat en balanserad arbetsfördelning mellan spelarna och att alla spelares starka sidor kan utnyttjas optimalt.
- **TAKTIK** innebär att man anpassar det egna lagets spel efter de förutsättningar som finns inför matchen, samt efter de egenskaper som de egna spelarna besitter.
- **FUNKTIONELL TEKNIK** betyder att spelaren har en förmåga att behärska bollen i olika spelsituationer.
- **FOTBOLLSKONDITION** är kondition som erhålls vid fotbolls lik träning med syftet att så bra som möjligt klara av de fysiska påfrestningar som uppkommer vid en fotbollsmatch.
- **FASTA SITUATIONER** exempelvis hörna, inkast, frispark, straffspark, avspark, inspark etcetera är alla fasta situationer.
- **ANDRABOLL** är den boll som man får efter ett första skottförsök, nickduell etcetera En annan variant på andraboll är retur – från målvakt, stolpe eller ribba.
- **RÄTTVÄND** innebär att spelaren är vänd i anfallsriktningen.
- **RÖRELSE** är en förutsättning för bra anfallsspel. Det innebär att de spelare som inte har boll skall röra sig så att bollhållaren har många passningsalternativ.
- **SMÅLAGSSPEL** är spel i olika former med färre spelare till exempel 5 mot 5, 4 mot 2, riktningsbestämt mot två mål etcetera.
- **SPELMOMENT** är ett träningsmoment där en viss del av spelet "bryts ut" och tränas skilt för sig, till exempel försvarsspel.
- **SPELTRÄNING** innefattar spel, smålagsspel och spelmoment.



- **OMSTÄLLNINGAR** innebär övergång till anfalls- eller försvarsspel. Övergången ska ske så snabbt som möjligt.
- **SNABB OMSTÄLLNING - OFFENSIVT** startar med en kontring i det ögonblick då man erövrar bollen från motståndarna i syfte att snabbt hitta spel i djupled och komma till avslut.
- **SNABB OMSTÄLLNING - DEFENSIVT** för det lag som förlorat bollen är det mycket viktigt att alla spelare har disciplinen att direkt börja agera försvarsmässigt. Syftet är att erövra bollen med en direkt återerövring eller en indirekt. Risken är annars stor att motståndarna lyckas starta ett så snabbt anfall, kontra, att vårt lag inte hinner organisera försvarsspel.

Spelytor

- **UTGÅNGSYTA** är ytan mellan målvakt och egna backar/backlinje och framför motståndarens forwards. Oftast startar speluppbyggnaden från denna yta.
- **SPELYTA 1** är ytan mellan egna backar och mittfältare och mellan motståndarens forwards och mittfältare.
- **SPELYTA 2** är ytan mellan egna mittfältare och forwards och mellan motståndarens backlinje och mittfält.
- **SPELYTA 3** är ytan bakom egna forwards och bakom motståndarens backlinje.

Grundförutsättningar i anfallsspel, De 4 S:en

- **SPELBARHET** - spelbar blir man genom att agera så att bollhållaren får passningsalternativ.
- **SPELAVSTÅND** - spelavstånd är avståndet mellan bollhållaren och medspelaren
- **SPELBREDD** - med bra spelbredd utnyttjar man planens bredd oftast via spelvändningar
- **SPELDJUP** - med bra speldjup utnyttjar man planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren samt mellan de olika spelytorna.

Anfallstermer

- **ANDRAVÅG** är de spelare som har sina positioner bakom de främre anfallsspelarna och som tar djup vid ett avslutningsförsök, ofta vid inlägg och hörnor.
- **AVSLUT** är när ett anfall avslutas med ett målförsök.
- **AVSLUTSOMRÅDEN** är de områden i och kring motståndarens straffområde där spelare ska vara spelbara vid inlägg eller inspel.
- **AVLEDANDE LÖPNING** eller **V-LÖPNING** är när en spelare först löper åt ett håll och sedan snabbt ändrar riktning för att bli spelbar.
- **BÅGLÖPNING** eller **U-LÖPNING** kan ha två olika betydelser. Dels att på mittplan försöka undvika offside genom att tajma sin löpning in bakom motståndarnas backlinje (båglöpning). Samt att närmare mål löpa i en båge för att komma rättvänd och med fart till bollen till exempel vid inlägg (U-löpning).
- **BRYTPASSNING** innebär att i samband med en brytning ha en tanke att snabbt nå en medspelare och på så sätt utnyttja omställningen från försvar till anfall på ett effektivt sätt.
- **CROSSBOLL** är en bra metod att vända spelet med. Alltså en passning från bollhållaren som befinner sig på den ena kanten av planen till medspelare på den andra kanten.
- **DIAGONALLÖPNING** är en djupledslöpning diagonalt i avsikt att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare. Kan ske mellan samtliga spelytor.
- **DJUPLEDSLÖPNING** är en löpning i planens längdriktning i avsikt att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare. Kan ske mellan spelytor.

- **DRIBBLING** är när bollhållaren försöker passera en motspelare med bollen under kontroll. Dribbling görs i syfte att gå förbli en spelare mot en fri yta.
- **DRIVA BOLLEN** innebär att löpa med bollen över och mot en fri spelyta. Kan göras inom en spelyta in i en ny spelyta.
- **FINTA** är när bollhållaren försöker lura motståndaren att tro att man skall göra en viss sak, men gör sedan något helt annat, till exempel finta för att gå åt höger men går i stället åt vänster.
- **INLÄGG** är en passning från kanten eller förlängda mållinjen in mot motståndarnas mål. Skillnad på tidigt inlägg och sent inlägg
- **TIDIGT INLÄGG** är en passning från kant in i spelyta tre, bakom och mellan motståndarens målvakt.
- **SENT INLÄGG** är en passning som slås nära förlängda mållinjen på kanten in mot straffområdet.
- **INSPEL/INSTICK** är en passning från spelyta 2 in i spelyta 3. Kan ske från kant eller från central position.
- **KONTRING** betyder snabb, offensiv omställning i djupled i syfte att utnyttja ett oorganiserat försvar och att komma snabbt för avslut.
- **PASSNINGSFINT** är när bollhållaren fintar passning, men driver sedan bollen i en annan riktning. Passningsfint ger bollhållaren flera alternativ.
- **PASSNINGSSKUGGA** är området bakom den motspelare som pressar bollhållaren och till vilken bollhållaren då ej kan passa.
- **POSSESION** är när laget har bollen under kontroll efter att möjligheten till kontring är över. Syftet är att via ett snabbt passningsspel försöka komma till avslut mot ett samlat motståndarförsvar.
- **SKAPA YTA** innebär att spelaren rör sig utan boll för att skapa fria ytor i uppbyggnads eller anfalls-spelet. Dessa ytor kan utnyttjas av medspelare, med eller utan boll, eller av spelaren själv.
- **SKOTTFINT** är när spelaren låtsas skjuta men i sista ögonblick driver/flyttar bollen framåt/sidled.
- **SPEL PÅ MARKERAD MEDSPELARE** är när bollhållare passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motspelare.
- **TILLBAKASPEL** är när bollhållaren passar bollen bakåt för att hålla bollen inom det egna laget.
- **UNDERLAPP** eller att "komma på insidan" innebär att bollhållaren får hjälp av en medspelare, som från en position bakom bollhållaren rycker fram på insidan och erbjuder passningsmöjlighet på djupet i anfallsriktning.
- **ÖVERLAPP** eller att "komma på utsidan" innebär att bollhållaren får hjälp av en medspelare, som från en position bakom bollhållaren rycker fram utanför honom och erbjuder passningsmöjlighet på djupet i anfallsriktningen. Detta skapar bredd och spelmöjligheter på utsidan av de försvarande spelarna.
- **UNDERSTÖD** är när man hjälper den spelare som har bollen och ger spelaren passningsmöjligheter i olika riktningar, främst bakåt.
- **SPELUPPBYGGNAD** är ett uppspel från utgångsytan av planen som oftast sker med en variation av korta och långa passningar. Uppspel med korta passningar innebär spel via målvakt/backar och genom mittfältet via spelytorna. Med långa passningar spelar man förbi eller över mittfältet direkt till forward i spelyta 2 eller i djupet in i spelyta 3.
- **UTMANA** är när bollhållaren försöker skapa en 1 mot 1 situation genom att söka upp en motspelare och driva bollen mot spelaren.
- **VÄGGSPEL** bygger på att bollhållaren i en 2 mot 1 situation passar till sin medspelare ("väggen"), som gjort sig spelbar vid sidan av motspelaren, och därefter rycker förbi motspelaren för att sedan få tillbaka bollen på ett tillslag av "väggen". Väggens uppgift är således att passa bollen tillbaka till bollhållaren i dennes löpriktning.
- **VÄNDA SPELET** betyder att i anfallsspelet (uppspel, uppbyggnad) flytta över spelet från ett område med dåliga spelytor till en annan del av planen. Ofta sker överflyttningen från den ena kanten till den andra.



- **ÖVERLÄMNING** är en 2 mot 1 situation som skapas genom att två spelare rör sig mot varandra, där den ene är bollhållare. När de möts lämnar bollhållaren över bollen till sin medspelare som fortsätter i motsatt riktning.

Grundförutsättningar i försvarsspelet

- **PRESS** är när en spelare attackerar (pressar) bollhållaren i syfte att förhindra denne att driva eller passa bollen framåt i djupled och att fördröja motståndarnas anfall eller försöka styra spelet i en för egen laget gynnsam riktning eller bryta och erövra bollen.
- **TÄCKNING** innebär att de som försvarar och inte pressar bollhållaren bevakar sådana ytor som är attraktiva för motståndarna och är beredda att bryta, ta över markering eller inleda press.
- **MARKERING** är att befinna sig på försvarssida om en motspelare och helst så nära att den som markerar kan bryta en felaktigt slagen eller dåligt mottagen passning. I begreppet markering förekommer dessutom två varianter, som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar;
- **NÄRMARKERING** är att befinna sig så nära en motståndare att den som markerar direkt kan bryta en passning eller vinna bollen i duell med motspelaren.
- **AVSTÅNDSMARKERING** är att befinna sig på - och prioritera - försvarssida om motspelare, men inte så nära att den som markerar utsätter sig för risken att själv bli passerad av en eventuell passning till den som markeras. Därmed fyller spelaren både en täckande och markerande funktion.
- **UNDERSTÖD** är när en försvarsspelare hjälper den medspelare som pressar motståndarens bollhållare. Om den som pressar blir överspelad, ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att erövra bollen. (se skillnad med täckning)

Försvarstermer

- **AVVAKTA & FÖRDRÖJA** är när en försvarsspelare, som utmanas av bollhållaren, följer med i förflyttningen på försvarssidan, utan att i första hand försöka erövra bollen. Syftet med ett sådant agerande är att vinna tid så att övriga medspelare ska hinna placera sig för att ge täckning.
- **BRYTA** är att erövra bollen, det vill säga ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling. Det kan också ske utan kroppskontakt då man tar bollen innan den når motståndaren eller när denne inte har kontroll på bollen.
- **DJUP** är att placera sig så att man ger täckning eller understöd åt pressande eller markerande spelare för att kunna ingripa om bollen spelas förbi denne. Djup kan också vara nödvändigt vid dålig press på bollhållaren och kan genomföras såväl av enskilda spelare som hela lagdelar.
- **ETABLERAT FÖRSVAR** är när laget intagit rätt positioner i sitt försvarsspel. Det sker oftast när alla spelare är i lagets utgångspositioner.
- **FÖRSVARSSPELARE** är samtliga spelare i det lag som inte har bollen.
- **FÖRSVARSSIDA** är när försvarsspelaren placerar sig mellan motspelaren och det egna målet. Ibland förekommer även "försvarssida om bollen", vilket innebär att försvarande lag placerar sig, så många som möjligt, mellan motståndarlagets bollhållare och det egna målet.
- **HÖGT UTGÅNGSLÄGE** i försvarsspel är ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarlagets planhalva och ofta kring straffområdet. Syftet är att vinna bollen, stressa motståndarna till dåliga passningar eller att styra.
- **NORMALT UTGÅNGSLÄGE** i försvarsspel är ett försvarsspel som börjar med att forwards har sitt utgångsläge i mittcirkelns topp, mittfältet finns vid mittlinjen och backlinjen cirka åtta till tio meter bakom. Syftet är få laget i god balans och därifrån arbeta framåt mot högre press alternativt att retirera bakåt till ett lågt utgångsläge.

- **LÅGT UTGÅNGSLÅGE** i 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 på egen planhalva för att där begränsa motståndarnas spelytor.
- **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.
- **RETIRERA/FALLA** är när flera spelare samtidigt avvaktar i pressen och drar sig bakåt i plan. Syftet är att vinna tid, samla laget och förhindra spel i djupled.
- **STYRA** är att försöka få motståndarna att spela i en för det egna laget fördelaktig riktning.
- **TACKLA** är när man med kroppskontakt erövrar bollen före eller efter det att bollhållaren har bollen.
- **DIREKT ÅTERERÖVRING** är vid tappad boll pressar närmaste spelare bollhållaren i syftet att vinna boll. Övriga spelare ska röra sig mot sin egen pressande spelare och på så sätt komma på rätt sida boll/motståndare.
- **INDIREKT ÅTERERÖVRING** är vid indirekt återerövring prioriteras i stället att komma på försvars-sida, fördröja bollhållaren samt täckning av de farligaste ytorna för att i ett senare moment, när laget är samlat, vinna tillbaka bollen.
- **ÖVERFLYTTNING/CENTRERING** innebär att spelarna flyttar över mot den sida där bollen finns för att minska spelbara ytor och komma i numerärt överläge i det område där bollen befinner sig. Om motståndarna anfaller centralt i planen pressar närmaste spelare och övriga flyttar in mot mitten (centrering).



Lycka till !!!!

Håkan Ågren

Lerkilsif@lerkilsif.se

076 - 083 38 12

Filip Andersson

Filip.andersson@lerkilsif.se

072 - 302 98 48