



Filipstad / Nordmark

9 manna för 13 och 14 åringar

POLICY, SPELIDÉ, SPELARUTBILDNINGSPLAN OCH
ÅRSPLANERING, SAMT FOTBOLLENS DNA



Spelarutvecklingsplan

- En röd tråd för föreningarnas ungdomslag från 5 manna till 11-manna
 - **Passningsorienterad fotboll**
- Spelarutvecklingsplan är ett stöd för ledare för att enklare lägga upp träningar och coacha i matcher
- Spelarutvecklingsplan är en bra utbildning för våra ungdomar

Policy 9 manna

Antal träningar i veckan för en spelare	2-4
Träningens längd	60-90 minuter
Matcher	Max 1,5 i veckan/spelare
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning "spelare"	Ledarutbilning SISU, SvFF D, UEFA C
Ledarutbildning "målvakt"	Ledarutbildning SISU, SvFF MVD, SvFF MVC eller övningar från målvaktsutbildare i klubben
Spelare	Alla är välkomna
Föräldrainformation	Årsplanering för laget
Match coaching inför och under match	Fokusera inte på resultat, utan på vad ni tränat på, samt fotbollspsykologi

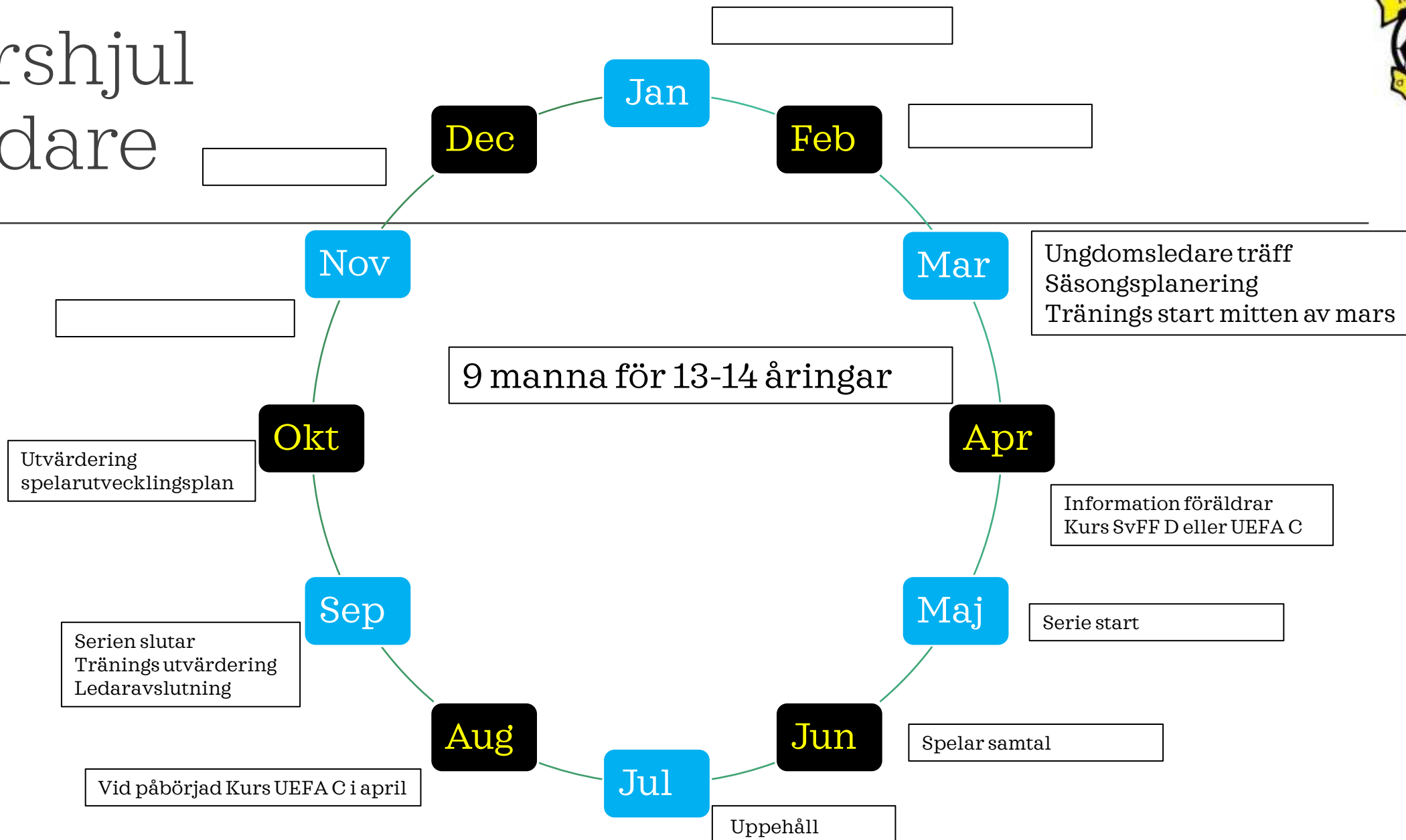


Tränarstil för nivå

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutfattande



Årshjul ledare





Passningsorienterad fotboll

Vi vill spela en passnings orienterad fotboll, där vi vill spela igenom och förbi motståndarnas första press. Om det inte går vill vi spela utanför motståndarna genom en spelvändning.

Vi vill hitta passningar i vinkel och att spelarna kombinerar sig förbi med närmsta spelare och även utmanar själv vid läge.

Skall alltid finnas en tanke bakom varje spelad passning

Kräver

Teknik

- mjuka rörelser
- slå passningar
- ta emot passningar och vinkla upp
- dribbla av motståndare

Spelförståelse

- väggspel
- skapa trianglar

Löpteknik

Kondition

- spring till ny yta efter passning
- spring till yta och får man inte passning, så spring till ny yta
- driva bollen med hög fart, med bollen nära foten



Spelarens första tankens regler

1. Kan jag göra mål? **Om inte.....**

2. Finns det en lagkamrat nära mig som kan göra mål? **Om inte.....**
3. Kan jag driva bollen framåt? Finns det en yta framför mig som tillåter mig att driva bollen framåt?
Om inte.....
4. Kan jag passa bollen framåt? Finns det en lagkamrat som kan ta emot bollen som inte är under press?
Om inte
5. Kan jag passa bollen i sidled och använda bredden av planen för att finna en väg framåt? **Om inte.....**
6. Kan jag säkert passa bollen bakåt till en lagkamrat? **Om inte.....**
7. När du når steg 6, är de flesta alternativen borta. Då kan du spela en längre passning framåt till fri yta eller dribbla för att hitta yta och söka ett nytt alternativ i listan ovan.

Rekommendationen är att dribbla mot fri yta, inte mot försvarare.



Spelidé 9 manna

Formationer 3-3-2

Anfallsspel:

Vi vill spela en passnings orienterad fotboll, där vi vill spela igenom och förbi motståndarnas första press. Om det inte går vill vi spela utanför motståndarna genom en spelvändning.

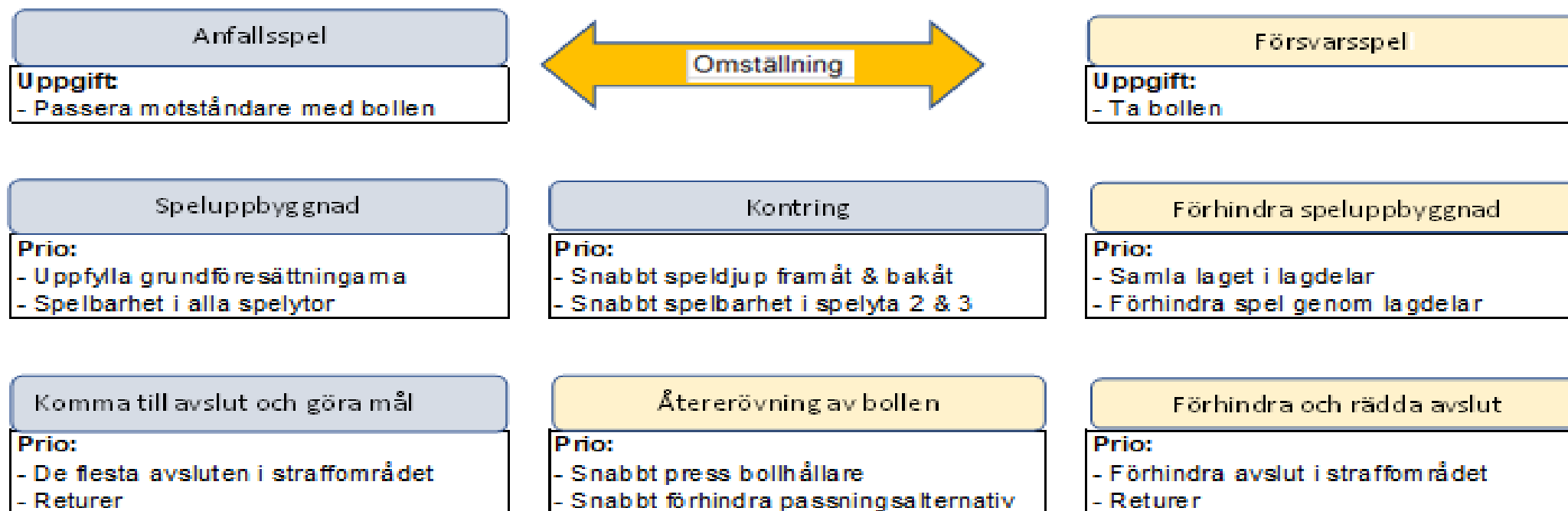
Vi vill hitta passningar i vinkel och att spelarna kombinerar sig förbi med närmsta spelare och även utmanar själv vid läge.

Försvarsspel:

Vi vill hela tiden att närmsta spelare ska pressa bollhållaren och att övriga spelare deltar i och gör en överflyttning för att hålla laget kompakt och förhindra motståndarna att vända spelet

Blir vi förbi spelade ska laget komma på försvarssida och ligga kompakt, men fortfarande efter att ha press på bollhållaren

Prioriteringar i 9 manna





Fys och psykologi 9 manna

Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor
- Parövningar med den egna kroppen som belastning
- Löpningar med hastighet- och riktningsförändringar

Fotbollpsykologi

- Långsiktig utveckling. T.ex. att en spelare sätter upp mål för träning och match samt utvärdera
- Göra nästa aktion. T.ex. att en spelare går in i en nickduell även om hen förlorat en nickduell tidigare
- Göra lagkamrater bättre T.ex. att en spelare visar positiva gester till lagkamrater



Rollbeskrivning i 9 manna Speluppbyggnad

Målvakt: Hålla speldjup och vara spelbar bakåt i planen

Målvakten kan spela igenom motståndarnas press och även vända spelet

Backar: Håller spelbredd och är spelbar bakåt i planen.

Alltid ha en öppen kroppsställning och ha blicken framåt.

Backarna kan spela igenom motståndarnas press och även vända spelet

Yttermittfältare: Ansvarar för spelbredden.

Gör sig spelbar halv vänd i vinkel på kanten i yta 2 och kan också ta djupledslöpning i yta 3.

Innermittfältare: Positionerar sig i vinkel från backen och gör sig spelbar mellan motståndarnas lagdel.
Strävar efter att vara halv vänd och bli rätt vänd.

Forward: Ansvarar för speldjup framåt i planen. Försöker att bli spelbar i yta 2



Rollbeskrivning i 9 manna Kontring

Målvakt: Hålla djupled och vara spelbar bakåt i planen.
Spelar igenom eller förbi motståndarnas press.

Backar: Centrerar och är spelbara bakåt i planen.
Alltid ha en öppen kroppsställning och ha blicken framåt.
Försöker spela förbi motståndarnas press. Kan följa med framåt i planen.

Yttermittfältare: Ansvarar för spelbredden. Ta bollen framåt eller ta djupledslöpningar framåt i planen.

Innermittfältare: Ta bollen framåt eller ta djupledslöpning framåt i planen.

Forward: Ta bollen framåt eller ta djupledslöpning framåt i planen.



Rollbeskrivning i 9 manna Komma till avslut och göra mål

Målvakt: Prata med backarna framför sig.

Backar: Kan följa med framåt i planen, men ska framförallt vara spelbara bakåt i planen

Yttermittfältare: Ta djupledslöpning in i yta 3. Ta löpning mot bortre ytan vid inspel.

Innermittfältare: Ta djupledslöpning in i yta 3 eller var spelbar bakåt.
Ta löpning in i straffområdet för att få tillbaka spel i straffområdet

Forward: Ta djupledslöpning in i yta 3. Ta löpning mot första ytan vid inlägg eller inspel



Rollbeskrivning i 9 manna Försvvarsspel

Målvakt: Ska förhindra och rädda avslut. Prata och styra sina medspelare

Backar: Närmsta back pressar motståndarnas ytter och bortre täcker yta alternativt markerar farlig spelare
Markerar motståndare ifall vi befinner oss i eget straffområde.

Yttermittfältare: Närmsta ytter (på bollsidan) sätter press på motståndarnas backar.
Bortre ytter (på icke bollsida) flyttar in för att hålla laget kompakt. Kommer på försvarssida ifall motståndarna spelar förbi oss.

Innermittfältare: Täcker mitten och ger understöd till forward och ytter. (alternativt markerar/täcker motståndarnas innermittfältare). Kommer på försvarssida ifall motståndare spelar förbi oss.

Forward: Pressar motståndarnas backar och förhindrar spelvändning



Spelarutvecklingsplan

Ge spelare läxor för att få dem att träna fotboll själva

- Första träningen i veckan går läxan igenom och fungerar det som tänkt fås en ny. Fungerar det inte, så får man samma läxa till nästa vecka
 - 9 manna kan man ge individuell läxa



Årsplanering U13

mars/april

Mars

- Passningsorienterad fotboll

April

- Träna på
 - Passningsorienterad fotboll
 - Spelidé
 - Prioriteringar
 - Fotbollsfys och löpteknik
 - Rollbeskrivning - speluppbyggnad
- Genomgång vad termerna betyder
 - Spelbarhet
 - Spelavstånd
 - Spelbredd
 - Speldjup
 - Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar

April - målvakter

- Passning kort
- Passning lång
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa bollen
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen
- Skjut ut bollen på volley med precision
- Upphopp och fånga bollen
- Förflytta sig



Årsplanering U13

maj

Maj

- Träna på
 - Passningsorienterad fotboll
 - Prioriteringar
 - Fotbollsfys och löpteknik
 - Rollbeskrivning - kontring
- Genomgång vad termerna betyder
 - Inspel/inlägg
 - Kontring (ta bollen framåt)

Maj - målvakter

- Passning kort
- Passning lång
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa bollen
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen
- Skjut ut bollen på volley med precision
- Upphopp och fånga bollen
- Förflytta sig



Årsplanering U13

juni

Juni

- Träna på
 - Passningsorienterad fotboll
 - Spelidé
 - Prioriteringar
 - Fotbollsfys och löpteknik
 - Rollbeskrivning – komma till avslut och göra mål
- Genomgång vad termerna betyder
 - Spelvändning och djupledsövningar
 - Skapa 2 mot 1
 - Väggspele
 - Överlapp
 - Avledande rörelse

Juni - målvakter

- Passning kort
- Passning lång
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa bollen
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen
- Skjut ut bollen på volley med precision
- Upphopp och fånga bollen
- Förflytta sig



Årsplanering U13

augusti

Augusti

- Träna på
 - Passningsorienterad fotboll
 - Spelidé
 - Prioriteringar
 - Fotbollsfys och löpteknik
 - Rollbeskrivning – försvarsspel
- Genomgång vad termerna betyder
 - Markering (i straffområdet) och förhindra spelvändning
 - Uppflyttning, nedflyttning, överflyttning och centrering, positionsförsvar

April - målvakter

- Passning kort
- Passning lång
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa bollen
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen
- Skjut ut bollen på volley med precision
- Upphopp och fånga bollen
- Förflytta sig



Årsplanering U13 september

September

- Träna på
 - Passningsorienterad fotboll
 - Spelidé
 - Prioriteringar
 - Fotbollsfys och löpteknik
 - Rollbeskrivning – komma till avslut och göra mål
- Genomgång vad termerna betyder
 - Spelvändning och djupledslöpningar
 - Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar

September – målvakter

- Passning kort
- Passning lång
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa bollen
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen
- Skjut ut bollen på volley med precision
- Upphopp och fånga bollen
- Förflytta sig



Årsplanering U14

mars/april

Mars

- Passningsorienterad fotboll

April

- Träna på
 - Passningsorienterad fotboll
 - Spelidé
 - Prioriteringar
 - Fotbollsfys och löpteknik
 - Rollbeskrivning - speluppbyggnad
- Genomgång vad termerna betyder
 - Spelbarhet
 - Spelavstånd
 - Spelbredd
 - Speldjup
 - Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar

April - målvakter

- Passning kort
- Passning lång
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa bollen
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen
- Skjut ut bollen på volley med precision
- Upphopp och fånga bollen
- Förflytta sig



Årsplanering U14

maj

Maj

- Träna på
 - Passningsorienterad fotboll
 - Prioriteringar
 - Fotbollsfys och löpteknik
 - Rollbeskrivning - kontring
- Genomgång vad termerna betyder
 - Skapa 2 mot 1
 - Väggspele
 - Överlapp
 - Avledande rörelse

Maj - målvakter

- Passning kort
- Passning lång
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa bollen
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen
- Skjut ut bollen på volley med precision
- Upphopp och fånga bollen
- Förflytta sig



Årsplanering U14

juni

Juni

- Träna på
 - Passningsorienterad fotboll
 - Spelidé
 - Prioriteringar
 - Fotbollsfys och löpteknik
 - Rollbeskrivning – komma till avslut och göra mål
- Genomgång
 - Match analyser (utespelare och målvakt)

Juni – målvakter

- Passning kort
- Passning lång
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa bollen
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen
- Skjut ut bollen på volley med precision
- Upphopp och fånga bollen
- Förflytta sig



Årsplanering U14

augusti

Augusti

- Träna på
 - Passningsorienterad fotboll
 - Spelidé
 - Prioriteringar
 - Fotbollsfys och löpteknik
 - Rollbeskrivning – försvarsspel
- Genomgång vad termerna betyder
 - Markering (i straffområdet) och förhindra spelvändning
 - Uppflyttning, nedflyttning, överflyttning och centrering, positionsförsvar

Augusti - målvakter

- Passning kort
- Passning lång
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa bollen
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen
- Skjut ut bollen på volley med precision
- Upphopp och fånga bollen
- Förflytta sig



Årsplanering U14

september

September

- Träna på
 - Passningsorienterad fotboll
 - Spelidé
 - Prioriteringar
 - Fotbollsfys och löpteknik
 - Rollbeskrivning – komma till avslut och göra mål
- Genomgång vad termerna betyder
 - Spelvändning och djupledslöpningar
 - Positionering och positionering mellan motståndarnas lagdelar

September – målvakter

- Passning kort
- Passning lång
- Mottag
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen
- Boxa bollen
- Styra/tippa bort
- Kasta sig
- Rulla ut bollen
- Skjut ut bollen på volley med precision
- Upphopp och fånga bollen
- Förflytta sig

Träning

DNA

Standard före
träning

Planering klar
innan träning

Samling med
genomgång av
träning

Alla tränare har
koll på
planering och
vad som ska
tränas på

Alla tränare har
en uppdrag i
varje övning

En råd tråd
genom
träningen

Standard
under
träning

Standard
efter
träning

Samling
sammanfattning av
träningen
tillsammans med
spelarna

Material
tillgängligt

Positioner på
tränare. Placera
ut sig för att
instruera så
många som
möjligt

Var tillgänglig för
spelare och
föräldrar

Utvärdering i
tränar team
minst 5
minuter

Övning

DNA

Hur vi
tränar

Mycket
bollkontakt
per spelare

Lekfullt

Skapa tävlingar
och
utmaningar

Individanpassa vid
behov

Nivåindela vid
behov

Låt spelarna vara
aktiva. Kort tid
mellan övningar

Coaching

DNA

Hur vi
coachar

Vi följer upp
våra
instruktioner

Ge beröm för
önskat
beteende

Ställ frågor till
spelarna

Ställ krav på att
spelarna ska
göra sitt bästa

Anpassa kraven
efter individen

Var konkret i
beröm och
feedback

Ge energi

Sprid glädje





Löpteknik

Att ha med i spelarutvecklings plan för 5, 7, 9 och 11 manna

Fyra skeden

- **Medvetenhet**
 - Uppvärmning springa och känna efter
 - Medvetenhet om blicken, andningen, spänning, armar, händerna och steglängd
- **Rörelse utan boll**
- **Rörelse med boll**
- **Match moment**



Löpteknik

Håll upp huvudet och blicken rakt – 5,7,9,11 manna

Varför? – får upp överkroppen, blir avslappnad i axlarna och får in mera luft i lungorna

- Träning genom att jobba två och två, där en spelare springer bakåt och den andra följer efter och man tittar upp. Den som springer bakåt kan springa lite i zick-zack för att öka svårhetsgraden.
- Lika ovan, men att spelare som springer framåt har boll.
- Driv bollen på en yta och tränare går runt och spelare skall titta på tränaren
- Att i match hålla upp blicken när man springer
- Att i match hålla upp blicken när bollen drivs



Pendla mjukt med armarna och handflattorna öppna, samt tummarna framåt - springa snabbare rakt fram - 5,7,9,11 manna

Varför? – avslappnad i armar och händer för att kunna pendla med mjuka rörelser, samt hålla upp huvudet och blicken rakt fram

- **Andas med magen**

- ⌚ Varför? – för andas man med bröstet, så spänner man axlarna

- **Lyft upp benen 90 grader, samt foten avslappnad nedåt**

- ⌚ Varför? – för att träna upp höftböjarna och få mera speed i benen

- **Frekvens på benen för att springa snabbare**

- ⌚ Hur? – upp med blicken, avslappnade armar och händer, bra tränade höftböjare, korta steg

- **Springa snabbt de första 5-10 metrarna**

- ⌚ Hur? – upp med blicken, avslappnad i armar och händer, korta steg, hög frekvens på benen

- **Springa snabbt 10 meter och längre på fotbollsplan**

- ⌚ Hur? – upp med blicken, avslappnad i armar och händer, något längre steg, hög frekvens på benen



Löpteknik



- Träning genom att springa 30-50 meter med blicken upp, avslappnade händer och armar, samt med tummarna framåt och hög frekvens på benen. Ta med boll, när det börjar se bra ut.
 - 🕒 75-80% hastighet
- Max fart
- Träning genom att jogga 10 meter – max 10 meter-joggning 10 meter-max 10 meter med avslappnade händer och armar, samt med tummarna framåt och hög frekvens på benen vid max löpning. Ta med boll, när det börjar se bra ut
- Att i match springa med avslappnade händer och armar, samt med tummarna framåt och blicken upp.
- Att i match springa med hög frekvens på benen
- Träna på stället med att springa på främre delen av foten i 5-7 sekunder, med hög frekvens i ben och armar, där blicken upp och överkropp, samt avslappnade händer och armar, samt med tummarna framåt
- Träna höftböjare med mjuka rörelser genom att lyfta benet 90 grader 10 gånger per ben. Kan öka till lyfta max, men skall vara mjuk rörelser och rak överkropp, samt blicken upp
- Träna höftböjare med indian hopp och benen lyfts 90 grader. Kan öka till att lyfta max, men skall vara mjuk rörelser och rak överkropp, samt blicken upp



Löpteknik

Göra snabba vändningar löpning - 7,9,11 manna

- **Vända snabbt och fart direkt**

- 🕒 Hur? – bromsa in med kort steg och sedan springa med korta steg i uppstart

- Träna på att bromsa in med korta steg och starta upp med korta steg.
 - Avslappnade händer och armar, samt med tummarna framåt och blicken upp
 - Ta med boll, när det börjar ser bra ut
- Att i match göra snabba vändningar UTAN boll
- Att i match göra snabba vändningar MED boll



Löpteknik

Göra snabbare riktningsändringar framåt vid löpning - 7,9,11 manna

- Snabb förflyttning i sidled framåt
 - 🕒 Hur? – korta steg och hög frekvens
- Träna på att göra riktningsändringar framåt med korta steg
 - Avslappnade händer och armar, samt med tummarna framåt och blicken upp
 - Ta med boll, när det börjar ser bra ut
- Att i match göra snabba vändningar framåt UTAN boll
- Att i match göra snabba vändningar framåt MED boll



Löpteknik

Göra snabbare riktningsändringar bakåt vid löpning - 7,9,11 manna

- Snabb förflyttning i sidled bakåt
 - 🕒 Hur? – korta steg och hög frekvens
- Träna på att göra riktningsändringar bakåt med korta steg
 - Avslappnade händer och armar, samt med tummarna framåt och blicken upp
 - När det börjar ser bra ut, så låt spelare driva förbi med boll och försök att ta bollen
- Att i match göra snabba vändningar bakåt i försvars position



Instruktioner anfallsspel: Individuella aktioner



Mottag/medtag

- Lät böjda knän för låg tyngdpunkt
- Avslappnad
- ”Känsla” i touchen
- fotarbete
- Ta med bollen framåt om det är möjligt
- ta bollen ifrån pressen

Kort passning med insidan

- stödjebenet pekar dit du passar
- stödjebenet då ska främre delen av foten vara bredvid bollen och ett kort avstånd i sidled från bollen
- träffa bollen med den hårda delen på insidan foten
- kort och snabb pendel = hård passning
- vinkel på foten (rak)
- tårna lätt uppåt för att få rätt vinkel på foten
- rätt kraft, hellre för hårt än för löst

Bortre fot

- passa på lagkamratens bortre fot så att den kan ta med bollen framåt i planen för att till exempel komma ur press, komma till avslut och göra mål, påbörja speluppbyggnad etc.

Kroppsställning

- ha en halv vänd kroppsställning (när situationen tillåter) för att kunna ta med bollen framåt i planen. Men också för att kunna scanna av och se ”hela planen”.
- ha en felvänd kroppsställning (när det behövs) skydda då bollen med kroppen, gör dig stor och använd armar vid behov.

Driva

- Bollen nära foten (varje fotnedsättning)
- Upp med blicken för att kunna scanna av planen
- Driv bollen med foten som är längst bort från motståndaren
- Träffa bollens undre halva när du driver
- Använd hela foten (insida, utsida etc.)

Dribbla

- driv med foten som är längst ifrån motståndaren
- träffa bollens undre halva
- använd hela foten

Finta

- gör finten i god tid och på rätt avstånd
- överdriv finten för att kunna ”lura motståndaren” (finta med hela kroppen)
- tempoväxling efter finten

Vändning

- lätt böjda knän för balans och lågtyngdpunkt
- kunna vända med bakåt och åt sidan.
- Vändning kan göras med hela foten (utsida, insida, sula etc.)
- Vändning kan göras för att t.ex. ta sig ur press.

Avslut (vrist/insida)

- Stödjebenet ska peka i den riktning du vill skjuta och främre delen av foten ska vara bredvid bollen.
- Träff på den hårda delen på vristen
- Träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen
- Släpp stödjebenet vid tillslaget
- Var avslappnad
- Kort och snabb pendel = hårt

Scanning/orientering

- Kolla efter ytor, medspelare, motståndare och boll.
- vrid på huvudet
- när? Tex, när bollen passas mellan två spelare
- när bollen passas till spelaren

Inlägg/inspel

- höften inåt (om man hinner)
- träffa bollen med insidan vristen
- Släpp stödjebenet vid tillslaget
- högg fart på inlägget (hellre för hårt än för löst)
- Upp med blick innan tillslaget för orientering i ”boxen” av med/motståndare

Crossboll

- Stödjebenet ska peka i den riktning du vill passa och främre delen av foten ska vara bredvid bollen.
- Träff på den hårda delen på vristen
- Träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen
- en snabb träff och få en flak bollbana



Instruktioner anfallsspel: Individuella aktioner



Lång passning

- stödjebenet pekar dit du passar
- stödjebenet, främre delen av foten bredvid bollen
- träffa bollen med den hårda delen på insidan foten
- kort och snabb pendel = hård passning
- vinkel på foten (rak)

Passning (avslut) med utsidan fot

- kom lite snett till bollen
- träffa med en snabb pendel mitt på bollen

Nick

- blicken på bollen
- möt bollen så högt upp som möjligt
- träffa med pannan
- få med överkroppen och armarna. För armarna bakåt och sedan framåt vid bollträffen
- vrid huvudet/överkroppen i den riktning du vill nicka åt

Passning (avslut) med tårna

- Snabbt tillslag med tårna mitt på bollen (passar att göra i trånga situationer med ont om tid)

Chipp

- träffen längst ner på bollen
- träffa längst fram på foten
- ha ett snabbt tillslag och kort pendel

Volley (avslut och passning med hela foten).

- träffa mitt på bollen
- böj lätt på stödjebenet och luta överkroppen neråt
- sikta neråt

Skarvning (alla kroppsdelar)

- Vinkla foten eller kroppen åt det håll du vill skarva
- låt bollen snudda mot kroppen/foten och gör en snabb rörelse med foten/kroppen dit bollen ska.

Mottag i luften med foten

- var avslappnad
- möt bollen med foten och dämpa bollen genom att "bromsa" in bollen med foten

Passning (avslut) skruv med insida

- träffa bollen på insidan foten men lite högre upp än en "vanlig" passning
- kom snett till bollen
- Ha en snabb/snärtig pendel
- Träffa strax under mitten på bollen

Mottag i luften med bröst/lår

- Var avslappnad
- Vinkla låret/bröstet neråt för att snabbt få ner bollen på marken
- Är hastigheten på bollen hög kan du behöva "bromsa" in farten på bollen genom att följa bollen bakåt lite trycka upp bollen i luften.

Vrist passning

- träffa bollen på den hårda delen på vristen
- spänn vristen
- Stödjebenet samma som vid längre passning och crossboll



Instruktioner försvarsspel: Individuella aktioner



Press:

- kom snabbt in i press avstånd (en armlängd)
- vinn bollen om du kan annars låt inte motståndaren komma framåt
- lätt böjda knän
- kroppsställning (styr motståndaren åt ett håll)
- Fotställning, se till att fötterna pekar åt den riktning du behöver springa åt
- Långlinjen är en försvarsspelare

Bryta/tackla

- våga
- kom först till bollen
- använd armarna
- låg tyngdpunkt och bra balans
- gå in med överkroppen
- vid felvänd motståndare, låt inte motståndaren vända upp
- vid felvänd motståndare, ha ett bra avstånd så att den inte kan vända upp men inte heller vända på bort dig (känn motståndaren med armen)

Blockera

- våga
- var följsam och "sälj dig in"
- armarna in till kroppen
- fotställning, på tå
- vänd inte ryggen till och hoppa inte
- kliv framåt
- timing, sträck fram foten precis när bollen är på väg att spelas
- blockera med den bortre foten ifall motståndaren gör en fint

Nick

- blicken på bollen
- möt bollen så högt upp som möjligt
- träffa med pannan
- få med överkroppen och armarna. För armarna bakåt och sedan framåt vid bollträffen
- vrid huvet/ överkroppen i den riktning du vill nicka åt

Brytpass

- Istället för att rensa bollen, försöka passa/nicka till en medspelare
- ha koll vart medspelarna befinner sig
- använd din bortre fot