

# SPELARUTBILDNINGSPLAN



# SÄTERS IF FK



Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer. Dessa riktlinjer är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis.

Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjen betyder för dom och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagens verksamhet.

*”Struktur skapar kultur ”*

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
<b>Föreningen verkar för att:</b>	Alla är välkomna på träningar och in i föreningen.	Lagen varierar grupp-sammansättningen i träningar och matcher över tid.	Ledarna fokuserar på att berömma ansträngning och försök.	Lagen ska skapa förutsättningar för dubbelidrott.	Omklädningsrum lämnas städade.
	Alla behandlas lika oavsett kön, ålder eller andra biologiska skillnader.	Ungdomar erbjuds ledar- och domaruppdrag, ex. ledare på fotbollsskola.	Spelarna tillåts ta egna beslut under träningar och matcher.	Fokus ligger på att skapa gemenskap i lagen.	Vuxna agerar goda förebilder.
	Skapa förutsättningar för deltagande med NPF eller funktionsnedsättningar tillsammans med vårdnadshavare	Alla ledare och laganknutna lämnar årligen in registerutdrag.	Spelarna utvecklas över tid. Att anstränga sig och prova nya saker är viktigast.	Knäkontroll/FIFA 11+ genomförs i alla lag från 10 års ålder.	Domarens beslut respekteras.
	Alla behandlas lika oavsett individuell nivå.	Två eller fler ledare är på plats under träningar och matcher.	Spelarna får individuell återkoppling av ledarna.	Råd och Vård för idrottskador används alltid vid skador.	Matchvärdar ska finnas på alla hemmamatcher.
	Ekonomiskt stöd finns, ex. fritidskortet, Majblomman och Yngve Lindvalls Minnesfond		Vi utvecklas och lär oss i så väl medgång som motgång.		

<b>Vårt lag:</b>					

## Spelsätt i barn- och ungdomsfotbollen



Säters IF FK ska spela en modern fotboll där vi strävar efter ett högt bollinnehav med fokus på många tekniska aktioner och ett snabbt passningsspel.

Vi vill spela efter marken, där alla spelare deltar aktivt och bidrar till lagets speluppbyggnad. Syftet är att förbereda spelarna på så många olika moment och situationer som möjligt genom att utveckla deras teknik och spelförståelse som därigenom utvecklar deras beslutsförmåga. Även målvakterna ska vara delaktiga i speluppbyggnaden och skickliga med fötterna för att på bästa sätt förberedas för modernt målvaktsspel.



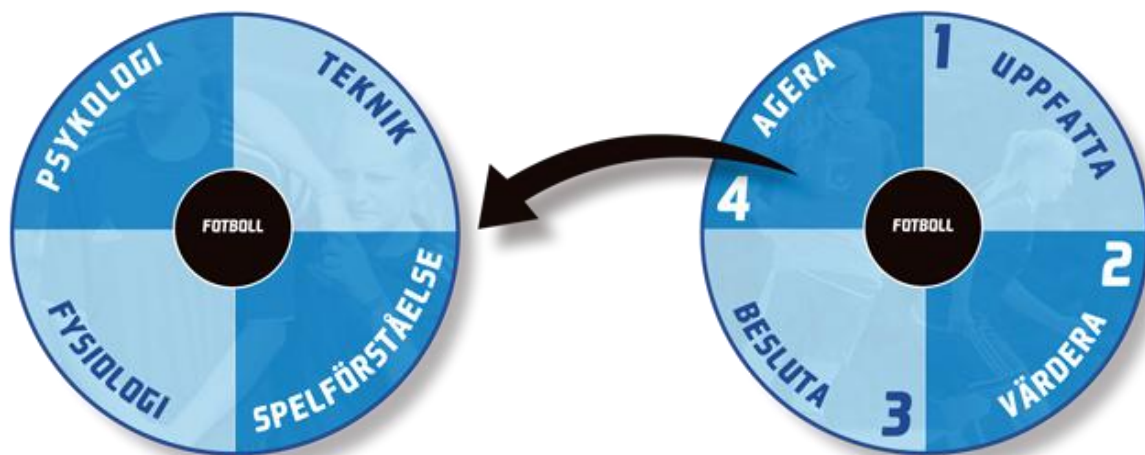
Fotboll bygger på ett samspel mellan många olika färdigheter och förmågor. Spelarna löser en situation genom att samtidigt använda fysiska färdigheter, psykiska förmågor, teknik och spelförståelse. Samspelet ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i olika spelsituationer.

I en match fattar varje spelare ständigt beslut. För att utveckla beslutfattandet är det viktigt att spelarna får ta egna beslut under spelet.

**Ditt uppdrag som ledare är att guida och stötta spelarna genom att till exempel ge feedback efter en aktion eller ge tips innan en match. Under själva processen där spelarna fattar beslut bör du inte störa deras koncentration.**

Processen som leder fram till en aktion kan beskrivas med informationsprocessen.

Om du gör tydliga prioriteringar i spelets olika skeden kan du hjälpa spelarna i informationsprocessen. Till exempel ska spelarna i barnfotboll och futsal veta att lagets prioritering i anfallsspel är att ta bollen framåt för att komma till avslut och göra mål. Sedan kan spelarna själva få prova olika lösningar för att ta bollen framåt. När de blir äldre blir lösningarna successivt mer avancerade och kan innefatta flera medspelare.



## Utbildningar



### Ledare

Sätters IF FK strävar efter att ha utbildade och kunniga ledare i varje åldersgrupp då det är en avgörande faktor för att motivera och behålla ungdomar i föreningen. Alla ledare uppmanas därför att genomgå Dalarnas Fotbollsförbunds utbildningsstegen, kompletterat med intern fortbildning. Utbildningen är kostnadsfri och inga förkunskaper krävs.

Målet är att skapa en trygg och utvecklande fotbollsmiljö för våra barn och ungdomar, i linje med visionen "så många som möjligt, så länge som möjligt och så bra som möjligt".

### Spelare

I spelformen 9 mot 9 ska spelare, deras föräldrar och ledare årligen erbjudas en föreläsning om kost för idrottande ungdomar. Syftet är att främja sunda matvanor enligt gällande rekommendationer och skapa ett positivt förhållande till kost och hälsa.



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Passera motståndarna med bollen</li> </ul>			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Ta bollen från motståndaren</li> </ul>	

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

	<b>Färdigheter för laget</b>		<b>Färdigheter för laget</b>
	<b>Färdigheter för spelaren</b> Driva Skjuta	Vända	<b>Färdigheter för spelaren</b> Bryta
	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>		<b>Extra färdigheter för målvakten</b>

### Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen  
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

### Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som den tycker är rolig.  
**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare tar tillbaka bollen när den tappat den.  
**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Spelformen 3 mot 3 (6-7 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	45-60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3



# 5 mot 5

## Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi...	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt...		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt...	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...
<ul style="list-style-type: none"><li>Ha Spelbarhet</li></ul>				
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi...			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"><li>Passera motståndarna med bollen</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>Ta bollen från motståndaren</li></ul>	

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

 Spelbarhet	<b>Färdigheter för laget</b>		<b>Färdigheter för laget</b>
 Driva Skjuta Ta emot bollen	<b>Färdigheter för spelaren</b> Vända Passa Utmana, finta och dribbla		<b>Färdigheter för spelaren</b> Bryta Markera Pressa Tackla <sup>1</sup>
 Rulla bollen	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> Kasta bollen		<b>Extra färdigheter för målvakten</b> Fånga bollen (grepp teknik) Kasta sig (fall teknik)

### Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen  
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

### Fotbollspsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.  
**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare vågar utmana igen när den tappat bollen.  
**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

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	2-6 poolspel/cuper per spelare och år (Tigerligan)
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



# 7 mot 7

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi...	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt...		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt...	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...
• Uppfylla *grundförutsättningarna.	• Erbjuder speldjup framåt/bakåt.		• Pressa bollhållaren.	• Samla laget i lagdelar.
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi...			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi...	
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.			• Förhindra avslut i straffområdet.	

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



### Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspe	

### Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning



### Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Inkast	

### Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla <sup>1</sup>

<sup>1</sup> (ta bollen med hjälp av kroppen)



### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
--------------	--------------

### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen (grippteknik)	Palming
Kasta sig (fallteknik)	Bryta djupledspassing

## Fotbollsfys

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

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare reflekterar över vad den lärt sig i samband med träning och match.

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

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

### Spelformen 7 mot 7 (10-12 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
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Mikroutbildning: Principer för målvaktspel – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



# 9 mot 9

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi...	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt...		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt...	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...
<ul style="list-style-type: none"><li>Uppfylla *grundförutsättningarna.</li><li>Ha spelbarhet i alla spelytor.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li><li>Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Pressa bollhållaren.</li><li>Förhindra passningsalternativ.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Samla laget i lagdelar.</li><li>Förhindra spel genom lagdelarna.</li></ul>
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi...			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"><li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li><li>Vara snabba på returer.</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>Förhindra avslut i straffområdet.</li><li>Vara snabba på returer.</li></ul>	

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



### Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspel	Överlappning
Avledande rörelse	

### Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



### Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Inkast	Nicka

### Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla <sup>1</sup>
Nicka	Blockera

<sup>1</sup>(ta bollen med hjälp av kroppen)



### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassning
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

## Fotbollsfys

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

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.  
**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare går in i en nickduell även om den förlorat en nickduell tidigare.  
**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

### Spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema
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	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär







# 11 mot 11

## Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> <li>• Ha spelbarhet i alla spelytor.</li> <li>• Ha spelbarhet i alla korridorer.</li> </ul>	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbjuder speldjup framåt/bakåt.</li> <li>• Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li> <li>• Vara spelbara i flera korridorer.</li> </ul>		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressa bollhållaren.</li> <li>• Förhindra passningsalternativ.</li> <li>• Förhindra spel framför och bakom backlinjen.</li> </ul>	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samla laget i lagdelar.</li> <li>• Förhindra spel genom lagdelarna.</li> <li>• Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.</li> </ul>
<b>för att Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> <li>• Vara snabba på returer.</li> <li>• Ha många löpningar in i straffområdet.</li> </ul>			<b>för att Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förhindra avslut i straffområdet.</li> <li>• Vara snabba på returer.</li> <li>• Försvara ytor i straffområdet.</li> </ul>	

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

 <b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Spelbarhet</li> <li>*Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspele</li> <li>Avledande rörelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Överlappning</li> <li>Positionsbyten</li> </ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Centrering</li> <li>Understöd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> <li>Överflyttning</li> </ul>
 <b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen</li> <li>Inkast</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vända</li> <li>Passa</li> <li>Utmana, finta och dribbla</li> <li>Nicka</li> </ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bryta</li> <li>Markera</li> <li>Nicka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Tackla<sup>1</sup></li> <li>Blockera</li> </ul> <p><sup>1</sup>(ta bollen med hjälp av kroppen)</p>
 <b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rulla bollen</li> <li>Utspark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasta bollen</li> </ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Boxa bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palming</li> <li>Bryta djupledspassning</li> <li>Upphopp, fånga- och boxa bollen</li> </ul>

### 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.

### Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.  
**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.  
**Göra lagkamrater bättre:** t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Spelformen 11 mot 11 (15-19 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	3-5 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
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	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär





<b>Tillämpning</b>
<p><b>Beskrivs föreningens struktur för tillämpning, gärna via fotbollsutvecklare</b></p> <p>Fotbollsutvecklare delger ledarna spelarutbildningsplanen vid lagbesök och under ledarträffar.</p>
<p><b>Hur ska föreningen rekrytera och utbilda fotbollsutvecklare?</b></p> <p>Rekrytering sker bland ledare och spelare som har slutat eller bland aktiva ungdomsledare.</p> <p>Utbildningen sker i enlighet med SvFF.</p>
<p><b>Vilka uppgifter ska föreningens fotbollsutvecklare prioritera?</b></p> <p>Stötta, inspirera och utbilda barn- och ungdomsledarna i deras uppdrag på och utanför planen.</p> <p>Implementera föreningens spelarutbildningsplan bland föreningens ledare och lag.</p>
<b>Utvärdering</b>
<p><b>Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen?</b></p> <p>Genom fotbollsutvecklare, ungdomsansvarig och ledarmöten.</p>
<p><b>Vem föreslår ändringar i innehåll och tillämpning?</b></p> <p>Fotbollsutvecklare eller ungdomsansvarig.</p>
<p><b>Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning?</b></p> <p>Styrelsen</p>



## Trygg fotboll



Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara 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.

### Flödesschema

#### Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens värdegrund.

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen  
Tel 114 14

Kontakta föreningens  
kontaktperson för  
trygghetsfrågor

NEJ

Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du i stället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman:  
08-627 40 10, idrottsombudsmannen@rf.se

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta  
socialtjänsten i er  
kommun

NEJ

Vid brott mot föreningens värdegrund kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller sitt distrikts fotbollförbund.

Kontakta familjen

#### Föreningens kontaktpersoner i trygghetsfrågor

Farre Gacanovic  
076-236 05 89

Ronja Bäck Rimsler  
070-024 08 61

## Råd och Vård för idrottsskador



Råd och Vård för idrottsskador  
**Expert hjälp för fotbollsspelare**

Rätt råd snabbt

**020-44 11 11**



<b>Anfallsspel</b>	När laget har bollen och försöker skapa målchanser.
<b>Avledande rörelse</b>	En rörelse för att få en motståndare att följa efter och därigenom skapa yta för en medspelare.
<b>Blockera</b>	Att stoppa en motståndares skott eller passning genom att ställa sig i vägen.
<b>Bollsida</b>	Den sida av planen (höger eller vänster i anfallsriktningen) där bollen är. Motsats är Icke bollsida.
<b>Bryta</b>	Att vinna bollen genom att stoppa en motståndares passning eller dribbling.
<b>Centrering</b>	När laget flyttar sig mot mitten av planen för att göra det svårare för motståndarna att spela genom mitten.
<b>Djupledslöpning</b>	En löpning bakom motståndarnas försvarslinje för att ta emot en passning i en position högt upp i planen.
<b>Djupledsspel</b>	När bollen spelas framåt i planen för att utnyttja ytan bakom motståndarnas försvar.
<b>Driva</b>	Att föra bollen framåt på fri yta genom att kontrollera den med fötterna.
<b>Fasta situationer</b>	Spelsituationer som startar från ett stillastående läge, såsom hörnor, frisparkar och inkast.
<b>Försvarssida</b>	När försvarsspelaren placerar sig mellan motståndaren och det egna målet. Populärt "rätt sida".
<b>Försvarsspel</b>	När laget inte har bollen och arbetar för att återerövra den samt förhindra motståndarna från att komma till avslut och göra mål.
<b>Kontring</b>	Snabbt anfallsspel som sker innan motståndarna har hunnit inta försvarsformation.
<b>Markera</b>	Att ha koll på och begränsa en motståndares rörelser.
<b>Markeringsförsvar</b>	Försvarsspel där varje spelare ansvarar för att markera en specifik motståndare. Som motsats till Positions-försvar.
<b>Nedflyttning</b>	När en spelare eller lagdel rör sig längre ner i planen för att försvara.
<b>Omställning</b>	Snabb övergång mellan anfalls- och försvarsspel eller vice versa.
<b>Palming</b>	Att styra undan bollen med handflatan (gäller målvakt).
<b>Positionering</b>	En spelares eller lagdels placering på planen för att anfälla eller försvara effektivt.
<b>Positionsbyten</b>	När spelare byter positioner med varandra mitt under spel för att försvåra för motståndarna.
<b>Positions-försvar</b>	Försvarsspel där varje spelare ansvarar för ett specifikt område på planen snarare än en specifik motståndare. Som motsats till Markeringsförsvar.
<b>Pressa</b>	När en eller flera spelare snabbt närmar sig en bollförande motståndare för att styra eller fördröja denne alternativt vinna tillbaka bollen.
<b>Spelavstånd*</b>	Avståndet mellan medspelare för att möjliggöra ett effektivt passningsspel i Speluppbyggnaden.
<b>Spelbarhet*</b>	Att vara i en position där man kan ta emot en passning.
<b>Spelbredd*</b>	Användning av planens bredd för att skapa ytor i anfallsspelet.
<b>Speldjup*</b>	Utnyttjande av planens längd för att skapa passningsalternativ i djupled.
<b>Speluppbyggnad</b>	Del av anfallsspelet där laget metodiskt arbetar för att flytta bollen från försvarszon till anfallszon.
<b>Spelvändning</b>	Att snabbt flytta spelet från en sida av planen till den andra för att utnyttja lediga ytor och skapa obalans i motståndarnas försvar.
<b>Tackla</b>	Ett försök att ta bollen från en motståndare genom en fysisk insats med kroppen eller fötterna.
<b>Täckning</b>	Positionering för att blockera passningsvägar eller skottmöjligheter för motståndarna.
<b>Understöd</b>	Att ge stöd till en medspelare genom att vara spelbar eller hjälpa till i försvarsspelet.
<b>Uppflyttning</b>	När laget flyttar uppåt i planen för att öka pressen på motståndarna och minska deras spelutrymme.
<b>Väggspel</b>	En snabb passningskombination mellan två spelare där den första passar och sedan får tillbaka bollen direkt för att ta sig förbi en motståndare.
<b>Vända</b>	Att med bollen snabbt ändra riktning för att undvika motståndare.
<b>Yta</b>	Område på planen som kan utnyttjas av spelare för att avancera spelet eller försvara motståndarna.
<b>Återerövring</b>	Försvarsskedet där laget försöker vinna tillbaka bollen direkt efter att ha förlorat den.
<b>Överflyttning</b>	När laget förflyttar sig som en enhet mot Bollsidan i försvar.
<b>Överlappning</b>	När en spelare löper runt bollhållande medspelare för att skapa ett nytt anfallsalternativ.

\*Grundförutsättningarna i anfallsspel: "4S"