

Samspel och spelförståelse. Vad ni gör som enskilda individer är betydelsefullt, vad ni gör som lag är viktigt. Om spelarna inte är väl förberedda, eller inte är redo att löpa, kan ett lag inte bli satt under press.

Laget bör förbli kompakt (kort). Om ett lag blir utsträckt/långt, kommer ytor att uppstå mellan och bakom spelare. Du kan inte komma nära och detta medför mer löpning.

Ett lag förblir kompakt/kort och kan pressa när:

1. Forwards arbetar hårt för att återfå bollen och utövar press i momentet då bollen går förlorad.
2. Mittfältare och försvarare flyttar upp när bollen spelas framåt.
3. Spelare gör överflyttningar över plan för att hålla kvar bollen på den delen av planen.

"Fotboll är mycket svårare om du inte har bollen!" (Sven-Göran Eriksson)

För att laget ska lyckas på planen krävs någon form av organisation.

En stark organisation är oftast vägvinnande och skapar trygghet och balans i laget.

Var inte orörliga i er formation. Spela som ett flexibelt sammansvetsat lag.

Flytta upp, ner, rakt över och diagonalt över planen som ett lag. Gör det i förhållande till både bollens hastighet och position.

Anfall och försvara som ett lag och gör det i positiv anda. Var säker på att du gör rätt.

System, formationer, taktik vinner eller förlorar inte matcher, det gör spelarna, men system, formationer och taktik måste passa ihop med spelarnas starka sidor och döljer följaktligen eventuella svagheter.



Ta väl hand om varandra på planen. Kritisera inte varandra om det inte saknas fysisk ansträngning då är det Lagkaptenen/Tränarens ansvar att få in spelare, spelarna på rätt kurs.

Bra lagspel är en mental och fysisk disciplin i en match och denna bas grundas under träning. Ställ krav på dig själv och på varandra.