

Blir du uppäten av motståndaren se till att komma så snabbt som möjligt på rätt sida om boll och försök att hitta in i din rätta position och linje så fort som möjligt. Tänk på att positionsväxlingar förekommer ofta under en match. En del roller växlar oftare än andra, idag är det vanligt att ytterbacken lappar över yttermittfältaren. Detta betyder att yttermittfältaren många gånger under en match får agera ytterback.

När spelaren anfaller:

Vid genombrott: När spelaren vinner boll i en övergång kan han eller hon spela framåt via passning eller att driva bollen själv. Här är det viktigt att leverera en säker boll i nästa skede genom en kort passning, lång passning, passning på yta eller en längre diagonal passning för att kanske vända på spelet.

Är du nära straffområdet kan du också välja att skjuta alternativt spela in bollen i boxen för avslut på mål. Bredd och djup: Se till att ge bredd och djup samt hitta rörelse för att komma in i ytor bakom och framför bollhållare. Var beredd att alltid ta emot passning. Rörligheten utan boll, genom överlappsloppningar komma in på forwards ytor när möjligheter ges.

Vi tittar nu lite kort på våra centrala försvarsspelare samt deras roller.

Defensiv roll:

- *Bra kommunikation.
- *Markera attackerande spelare direkt, zon-spel, man-man eller genom kombinerat försvarsspel.
- *Tillhandahålla bra press på motståndare, när spelet sker i de centrala ytorna.
- *Ge bra täckning och balans när bollen befinner sig utefter kanterna på planen (kantspel).

Offensiv roll:

- *Bra kommunikation.
- *Vara spelbar för mottagning av passning i djup och bredd.
- *Hålla bra kvalité i passningsspelet gentemot mittfält och forwards.
- *Tillhandahålla bra support till försvarare, mittfältsspelare och forwards.

Egenskaper defensivt:

Press och fördröjning: Det är spelarens ansvar att sätta press mot motståndaren om han eller hon är närmaste försvarare gentemot bollhållaren. Låt inte attackerande bollhållare vända upp. Fördröj den attackerande spelaren att kunna spela eller driva bollen framåt. Snabbhet, samt bra support i vinklar/väggpass, veta var och när du kan tackla/närkampsspel är viktiga nycklar att tänka på.

Täckning och djup: När bollen befinner sig inom ditt område är det viktigt att kunna ge täckning åt laget samt till spelaren som satt bollhållaren under press. När du har en täckande uppgift är kommunikation, vinklar och avstånd viktiga nycklar att tänka på.

