

Vi ska nu ta nästa steg upp i plan och titta lite närmre på de centrala mittfältsrollerna.

De kan skilja något efter hur tränare/coach väljer att ställa upp sitt lag (rakt eller diamantformat mittfält).

Här finns fler formationer att välja mellan beroende på siffersystem som används inom fotbollen för att klargöra spelares positioner. I dagens fotboll spelar dessa siffror en mindre roll, utan lagen disponeras utefter motståndarens sätt att spela fotboll.

Defensiva rollen:

- *God kommunikation.

- *Markering, "komma nära in på motståndaren" i de centrala ytorna på plan, tackling och närkampsspel.

- *Försöka komma in i press på bollhållaren samt ge god support till sina egna spelare i spelet utan boll.

- *Ge balans till laget när bollen befinner sig på motsatta sidan genom tydliga överflyttningar i sidled och i djup.

Offensiva rollen:

- *God kommunikation.

- *Vara tillgänglig för mottagning av passning.

- *Hålla hög kvalité i passningsspelet mellan försvarsspelare, andra mittfältsspelare samt mot forwards.



*Hålla upp ett högt supportspel gentemot försvarsspelare, mittfältsspelare och forwards genom bra rörelse utan boll. Det är bra om du kan lösgöra dig snabbt och bli **ett bra spelalternativ till bollhållande spelare i laget.**



Egenskaper defensivt:

Press och fördröjning: Det är ditt ansvar att så fort som möjligt ta dig in i press på bollhållaren då du befinner dig närmast denne (hög press, störande press eller låg press). Detta gäller när motståndaren finns i de centrala delarna av plan, fördröj motståndaren att ta sig framåt i plan. Snabbhet, ge passningsvinklar och närkampsspel är några av de nycklar som viktiga i din mittfältssroll.

Täckning och djup bakom boll: När bollen är i de centrala områdena på plan är det viktigt att du ger bra täckning till ditt lag, samt sätter snabb press på motståndaren då du är närmast denne.

I ditt supportspel är täckning, kommunikation, passningsvinklar, avstånd viktiga nycklar. Balans: Ge täckning och balans till ditt lag när bollen spelas utmed kanterna. Här spelar positionsspelet, disciplin och ansvar stor roll, likaså motståndarens positioner. Håll din roll, kräv disciplin.

Markering: Ibland man-man, eller så blir du tvungen att plocka upp en löpning från en mittfältare i motståndarlaget i de centrala områdena i plan. Försök hindra motståndaren att nå in till forwards med passningar. 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.