

Egenskaper offensivt:

Vid genombrott: när du vinner boll i en övergång, kan du gå framåt, dels genom en passning eller en dribbling. Värdera genom god splitt vision vad som är det rätta valet. Tänk på att valet av leverans alternativ kan vara avgörande för hur försvarsspelaren, mittfältsspelaren eller forwardspelaren lyckas i nästa spelsekvens.

Du kan välja mellan olika alternativ för att ta dig framåt i plan, kortare pass, längre pass, passning på ytan framför eller bakom motståndare. Diagonala passningar för spelvändningar via luften eller marken. Spelar du nära ditt eget mål förekommer ofta supportspel till försvarsspelare och målvakt. Är du i position runt motståndarens mål/straffområde kan du skjuta för att göra mål.

Djup: Ge djup i spelet genom god rörelse i ytorna framför fyrbackslinjen. Hindra motståndaren att nå in till forwards, försök om möjligt vinna denna boll tidigt för en snabb omställning framåt. I detta skede är motståndaren på väg framåt och är som mest sårbar.

Rörlighet: God rörlighet är en viktig egenskap hos centrala mittfältare där även kondition och förståelsen för spelet spelar en stor roll

Det är viktigt att du kan upprätthålla en god disciplin i din mittfältssroll och hålla dig till de taktiska disponeringar som tränare/coach har satt upp inför matchen. Vid de tillfällen då du kan avancera framåt i spelet är det viktigt att övriga mittfältsspelare ger balans till laget.

Vi ska också titta lite kort på rollen som offensiv central mittfältare

Ett alternativ till det mer raka mittfältet. När tränaren/coachen väljer att spela mer med en diamantformad uppställning på mittfältet gestaltar sig rollerna lite annorlunda.

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.