

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 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 så att denne inte kan nå in med passningar till forwards. Snabbhet, ge passningsvinklar och närkampsspel är några av de nycklar som viktiga i din mittfältsroll.



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.

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. Trots att denna spelare har en mer offensiv roll, så är det också viktigt att förstå sitt defensiva ansvar i rollen.

Försök att fördröja din motståndare med boll genom att få denne att ändra riktning. Om du kan försök styra din motståndare tills du har fått hjälp genom understöd.

Rörlighet: Tillhandahåll god rörlighet i spelet utan boll, försök att löpa in bakom motståndarens försvarslinje, var kreativ, kom till avslut.

Egenskaper offensivt:

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

Avstånd och djup: Tillhandahåll bra avstånd och djup i ditt spel centralt på plan. Försök se möjligheterna att komma in i ytorna mellan motståndarens mittfält och motståndarens försvarslinje och där hitta genombrottsmöjligheter i anfallsspelet.

