



FOTBOLLSTERMER

&

TECKEN

Anfallsspel – när det egna laget har bollen

Grundförutsättningar i anfallsspel

Om laget uppfyller de fyra grundförutsättningarna i anfallsspel – spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup – ökar sannolikheten för ett framgångsrikt anfallsspel.

- **Spelbarhet** är medspelarnas positioner i förhållande till bollhållare
- **Spelavstånd** är avståndet mellan bollhållaren och övriga medspelare.
- **Spelbredd** är att utnyttja planens bredd.
- **Speldjup** är att utnyttja planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren.

Anfallstermer

- **Andra våg** är de spelare som har sina positioner bakom de främre anfallsspelarna och som tar djup vid ett avslutningsförsök, ofta vid inlägg eller hörnor.
- **Avledande löpning (V-löpning)** är när en spelare först löper åt ett håll och sedan snabbt ändrar riktning för att bli spelbar.
- **Avslut** är när ett anfall avslutas med målförsök.
- **Brytpassning** är att i samband med brytning ha en tanke att snabbt nå en medspelare och på så sätt utnyttja omställningen från försvar till anfall på ett effektivt sätt.
- **Båglöpning** kan ha 2 betydelser. Dels att på mittplan försöka undvika offside genom att tima sin löpning in bakom motståndarnas backlinje. Dels att närmre mål löpa i en båge för att komma rättvänd och med fart till bollen i t ex en inläggssituation.
- **Crossboll** är en lång passning från den ena kanten till den andra.
- **Djupledslöpning/diagonallöpning** är en löpning i planens längdriktning i avsikt att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare.
- **Dribbla** är att med bollen under kontroll passera en motståndare. • **Driva boll** är att med bollen under kontroll löpa över en fri spelyta.
- **Finta** är när bollhållaren med en kroppsrörelse försöker få motspelaren att tro en sak, men istället göra en annan.
- **Inlägg** är en passning från kanten (långsidan) mot motståndarens mål. Spelas passningen innan spelaren kommer i höjd med straffområdet är inlägget att betrakta som tidigt och sent om den spelas närmare kortlinjen.
- **Kontring** är en snabb, offensiv omställning.
- **Medtag** är att ta emot och flytta bollen i samma moment. • **Motrörelser** är när en eller flera spelare byter plats i djupled för att försöka utnyttja den yta som kan skapas om motståndarna följer med spelaren som löper mot det egna målet.
- **Passningsskugga** är området bakom den motspelare som pressar bollhållaren och till vilket bollhållaren inte kan passa.
- **Riktningförändring** är när en anfallare snabbt byter riktning i sin löpning eller drivning för att skaka av sig sin försvarare.
- **Skapa yta/spelyta** är att förflytta sig med eller utan boll för att ge spelutrymme för sig själv eller för sina medspelare.
- **Spelbar** är att agera så att bollhållaren får ett passningsalternativ, d v s undvika att hamna i passningsskugga.

- **Spel på markerad spelare** är när bollhållaren passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motspelare.
- **Spelvändning** är att flytta spelet från ena långsidan med en eller flera passningar, för att få tid med att avancera anfallet på den andra sidan.
- **Tempoväxling** är när bollhållaren går ner i tempo för att senare överraska motspelaren med ett ryck. Oftast när spelaren utmanar och direkt efter fint.
- **Tillbakaspel** är en passning bakåt i planen, med avsikt att hitta bättre passningsalternativ framåt i ett senare skede.
- **Täcka** är att skydda bollen från motståndare.
- **Understöd** i anfallsspel – är när en medspelare gör sig spelbar bakom bollhållaren – ger speldjup bakåt – så att bollhållaren kan göra tillbakaspel.
- **Uppspel** är att med en eller flera passningar spela bollen inom laget från eget försvarsområde till motståndarens planhalva. Kort uppspel är passningar via mittfältet. Långt uppspel är en passning förbi mittfältet direkt upp på forward eller på ytan bakom motståndarnas backlinje.
- **Uppflyttning** i anfallsspel är när hela laget flyttar upp i planen i takt med att laget når nya spelytor. Efter till exempel ett långt uppspel bör en snabb uppflyttning ske.
- **Utmana** är när bollhållaren avsiktligt driver mot (söker upp) en motståndare för att dribbla eller skapa problem för denne.
- **Väggspel** är när bollhållaren använder en medspelare som vägg för att passera en motspelare.
- **Vända spelet** är att flytta spelet från en del av planen (ofta ena långsidan) med en eller flera passningar, för att få bättre spelutrymme på annan del av planen.
- **Överlappning** är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en annan position bakom bollhållaren löper upp utanför denne som ett passningsalternativ i anfallsriktningen.
- **Överlämning** är när bollhållaren lämnar över (släpper) bollen till en mötande medspelare för att åstadkomma en för motståndarna överraskande riktningsförändring.



Försvarsspel – när motståndarna har bollen

Grundförutsättningar i försvarsspel

- **Markering** är att befinna sig på försvarssida om en motspelare helst så nära att den som markerar kan bryta en felaktig slagen eller dåligt mottagen passning. I begreppet markering förekommer dessutom 2 varianter som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar, nämligen: **Närmarkering** är att befinna sig så nära en motspelare att den som markerar direkt kan bryta en passning eller vinna bollen av motspelaren. **Avståndsmarkering** är att befinna sig på – och prioritera – försvarssida om motspelare, men inte så nära att den som markerar utsätter sig för risken att själv bli passerad av en eventuell passning till den som markeras. Därmed fyller spelaren både en täckande och markerande funktion.
- **Press** är när en spelare i det försvarande laget attackerar, pressar bollhållaren. Avsikten kan vara: o att erövra bollen eller hindra bollhållaren att driva eller passa bollen framåt. o att fördröja motståndarnas anfall så att de egna medspelarna hinner komma på försvarssida. o att styra spelet i en för det egna laget gynnsam riktning, mot en yta eller mot en spelare
- **Täckning** är en gardering i försvarsspelet som innebär att de försvarande bevakar sådana ytor som är attraktiva för motståndarna och är beredda att bryta, ta över markering eller inleda press.
- **Understöd** är när en spelare hjälper den medspelare som pressar motståndarens bollhållare. Om den som pressar blir överspelad, ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att erövra bollen.

Försvarstermer

- **Avvakta/fördröja** är när en försvarsspelare, som utmanas av bollhållaren, följer med i förflyttningen för att vinna tid så att övriga medspelare ska hinna placera sig för att ge täckning.
- **Bryta** är att erövra bollen, d v s ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling eller utan kroppskontakt då man tar bollen innan den når motståndaren eller när denne inte har kontroll på bollen.
- **Centrering** är när närmaste spelare pressar och övriga flyttar in mot mitten, för att minska spelytorna. Centrering används då motståndarna anfaller centralt.
- **Djup** är att placera sig så att man ger täckning eller understöd åt pressande eller markerande spelare för att kunna ingripa om bollen spelas förbi denne. Djup kan också vara nödvändigt vid dålig press på bollhållaren och kan genomföras såväl av enskilda spelare som hela lagdelar.
- **Fördröja** är när en försvarsspelare, som utmanas av bollhållaren, följer med i förflyttningen på försvarssida, utan att i första hand försöka erövra bollen. Syftet med detta agerande är att vinna tid så att övriga medspelare ska hinna placera sig för täckning.
- **Försvarssida** (eller ”rätt sida”) är när försvarsspelaren placerar sig mellan motspelaren och det egna målet. Ibland förekommer även uttrycket ”Försvarssida om bollen”, vilket innebär att försvarande lag placerar sig, så många som möjligt, mellan motståndarlagets bollhållare och det egna målet.

- **Högt försvarsspel** är ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarlagets planhalva och ofta kring straffområdet. Syftet är att vinna bollen, stressa motståndarna till dåliga passningar eller att styra.
- **Lågt försvarsspel** är när försvarande lag startar sitt försvarsspel ungefär i höjd med mittlinjen. Syftet är att inte bli bortspelad på motståndarnas planhalva och att ha många spelare på egen planhalva för att där kunna begränsa motståndarnas spelytor.
- **Push-up** är när spelarna i det försvarande laget hastigt flyttar upp sina positioner i avsikt att minska spelytorna för motståndarna och eventuellt ställa motståndarna offside.
- **Styra** är att försöka få motståndarna att spela i en för det egna laget fördelaktig riktning.
- **Uppflyttning** är när spelarna i det försvarande laget hastigt flyttar upp sina positioner i avsikt att minska spelytorna för motståndarna och eventuellt ställa motståndarnas anfallsspelare offside.
- **Överflyttning** innebär att spelarna flyttar över mot den sida där bollen finns för att minska spelbara ytor och komma i numerärt överläge i det område där bollen befinner sig. Om motståndarna anfaller centralt i planen pressar närmaste spelare och övriga flyttar sig in mot mitten (centrering).



Fotbollsfys – en viktig del av en fotbollsaktions kvalitet

Fysiologiska grundkvaliteter innefattar snabbhet, uthållighet, styrka, koordination samt rörlighet

- **Koordination** betyder förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och till omgivningen.
- **Rörlighet** i fotboll betyder att spelarna kan utföra de aktioner som krävs i en fotbollsmatch, till exempel hög volleyspark, långt löpsteg eller glidackling.
- **Snabbhet** kan delas in i olika kategorier för att utgöra den fotbollsspecifika snabbheten: o
Reaktionssnabbhet är förmågan att snabbt reagera, till exempel på synintryck och att uppfatta en situation. Aktionssnabbhet är förmågan att snabbt utföra en enstaka rörelse, till exempel ett skott eller första steget i en acceleration i någon riktning. Frekvenssnabbhet är förmågan att flytta fötterna funktionellt på små ytor. Accelerationssnabbhet är förmågan att utföra en maximal acceleration vid löpning, gärna med riktningsändring.
- **Styrka** i fotboll har två huvudmål: Öka tåligheten i kroppen för att minska risken för skador. Kunna utföra de explosiva aktionerna som spelet kräver
- **Uthållighet** innebär spelarnas förmåga att återhämta sig mellan fotbollsaktioner, behålla återhämtningsförmågan hela matchen samt återhämta sig mellan träningar och matcher.



Allmänna fotbollstermer

- **Andraboll** är den boll som man får efter ett första skottförsök, nickförsök etc. Retur är en variant på andraboll – från målvakt efter målvaktsräddning, från stolpe eller ribba.
- **Anfallsspelare** är samtliga spelare i det lag som har bollen eller en spelare i den främre anfallslinjen i ett fotbollslag vars uppgift i första hand är att göra mål samt leda lagets offensiv.
- **Avspark** är igångsättning av spelet som görs i början av varje halvlek och efter varje mål, och sker ifrån mittpunkten.
- **Back, backlinje, ytterback, innerback, mittback** är den spelare som har sin utgångsposition långt bak i laget. Backarna i ett lag kallas även backlinje. Består backlinjen av 4 spelare kallas de oftast ytterbackar respektive innerbackar. Markerande back är den spelare som har en bestämd arbetsuppgift i försvarsspelet att markera en forward i motståndarlaget. Libero är en spelare vars arbetsuppgifter är att ge understöd åt och täckning till de spelare som har till uppgift att markera.
- **Egenträning** är när spelarna tränar extra på egen hand.
- **Fasta situationer** är hörnspark, inkast, frispark, straffspark, avspark, inspark och nedkast.
- **Felvänd** är när spelarens fotställning är vänd i försvarsriktningen, mot det egna målet.
- **Forward** är den eller de spelare som har sin utgångsposition längst fram i laget. Spelar laget med 3 forwards, kallas dessa även ytterforwards och central forward.
- **Fotbollssnabbhet** innebär att man är snabb med boll och till boll.
- **Fotbollskondition** avser kondition som erhålls vid fotbollsläk träning. Att orka spela fotboll.
- **Funktionell teknik** är förmågan att behärska bollen i olika spelsituationer.
- **Förvarsspelare** är samtliga spelare i det lag som inte har bollen.
- **Individuell träning** är träning av en eller flera spelare för att förbättra individuell skicklighet.
- **Lagdelsträning** är träning av en lagdel för att förbättra lagdelens skicklighet.
- **Mittfältsspelare**, mittfält, ytter och innermittfältare är den spelare som har sin utgångsposition mitt i laget. Mittfältsspelarna kallas även lagets mittfält. Består mittfältet av fler än 3 spelare, kallas de i regel yttermittfältare respektive innermittfältare.
- **Mittpunkt** markerar mitten på planen varifrån spelet startas eller återupptas med en avspark.
- **Omställning** är övergången till anfalls- eller försvarsspel.
- **Positionsanpassad träning** är en specialiserad träning utifrån en spelares position i laget.
- **Rikttningsbestämt** innebär en aktivitet i bestämd riktning mot mål eller en "mållinje".
- **Rättvänd** är när spelaren är vänd i anfallsriktningen.
- **Smålagsspel** är spel i alla former utom 5-, 7- eller 11-mannaspel, t ex 4 mot 4, 3 mot 3 ner till 2 mot 2, rikttningsbestämt mot 2 mål.
- **Specialträning** är en specialiserad träning utifrån en spelares position i laget.
- **Spel** innebär 5- och 7- eller 11-mannaspel på fullstor plan alt 3 mot 3 och 4 mot 4.
- **Spelförståelse** innebär att teoretiskt ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar. Visar sig såväl med som utan boll i försvarsrespektive anfallsspel.

- **Speluppfattning** är en spelares förmåga att praktiskt värdera och uppfatta situationer samt att fatta kloka beslut för lagets bästa, dvs välja rätt beslut under pågående spel. Visar sig såväl med som utan boll i försvars- respektive anfallsspel.
- **Spelmoment** är att träna på en viss detalj i spelet, t ex väggspel eller inlägg och avslut.
- **Spelsystem** är lagets sätt att spela anfalls- och försvarsspel enligt organisation, disposition, balans och metod.
- **Spelträning** innefattar spel, smålagsspel och spelövningar.
- **Spelytor** är ytor som finns bakom motståndarnas lagdelar då det egna laget har bollen dvs spelar anfallsspel. Spelytorna kan användas som begrepp för att skapa en struktur åt anfallsspelet. Att nå en medspelare i de olika spelytorna kan ses som "etappmål" i anfallsspelet.
- **Spelövning** är spel i andra former än spel, smålagsspel med (t ex mot ett mål) eller utan mål.
- **Styrt spel** är att i spelträning ange vissa särskilda förutsättningar eller begränsningar.
- **Taktik** är att anpassa lagets spel till de förutsättningar som gäller för enskild match.
- **Vändning** är att, med eller utan boll, ändra rörelseriktning mer än 90 grader. Om rörelsen är mindre än 90 grader kallas den riktningförändring.



Tecken - Symboler

Nedan är tecken som är vedertagna i beskrivningar av övningar i Sverige och internationellt.

