

# Fotbollens grunder

## **BILD 2 & 3**

Fotboll är en mycket komplex sport. Vi förstår fotboll i sin helhet, men vi kan dela upp fotboll i fyra olika spel; vissa kallar det ögonblick, andra kallar det fyra typer av sporter eller fyra olika spel.

Vi har ögonblicket när vi återhämtar bollen, vilket vi kommer att kalla offensiv övergång.

Vi har ögonblicket med bollen, där vårt lag har bollen. Därför attackerar vi.

Vi har ögonblicket när vi förlorar bollen, vilket vi kommer att kalla defensiv övergång.

Vi har ögonblicket när vi inte har bollen. Därför försvarar vi oss.

Förutom alla dessa fyra ögonblick har vi ögonblicket när vi försvarar fasta situationer och ögonblicket när vi attackerar fasta situationer.

Idén bakom att differentiera dessa ögonblick är att lagets beteende kommer att vara annorlunda vid varje ögonblick.

## **BILD 4**

Härnäst kommer vi att analysera varje ögonblick och vilken typ av beteenden vi måste beakta i varje.

Vi börjar från ögonblick 1. Offensiv övergång.

När vi tittar på grafen, när vi återhämtar bollen, kan vi ha olika beteenden beroende på motståndaren och hur vårt lag är positionerat, var vi återhämtar bollen, osv.

Under vår offensiva övergång har vi två klara beteenden:

- 1.- Utför ett snabbt anfall eller motanfall.
- 2.- Gör ett säkerhetspass för att säkra ägandet och starta ett positionellt anfall.

Vi kommer att bestämma vilket beteende eller åtgärd vi ska ta baserat på vårt lag och motståndaren. Vi måste vara klara över att det huvudsakliga målet är att nå målet så snabbt som möjligt, så när det är möjligt kommer vi att utföra ett snabbt anfall eller motanfall.

Vi måste träna våra spelare att leta efter detta möjlighet som ett första alternativ.

Om detta alternativ inte är möjligt eller är för riskabelt, bör vi göra ett säkerhetspass och börja vad vi förstår som ett organiserat anfall eller positionellt anfall.

## **BILD 5**

Detta leder oss till ögonblick två: Ögonblick med bollen.

Inom ögonblick två inkluderar vi motanfallet, direktanfallet och positionella anfallet, organiserat anfall eller utarbetat spel.

### **Snabbt anfall:**

Om vi bestämmer oss för att göra ett motanfall eller ett snabbt anfall måste vi göra det med beslutsamhet, dra nytta av motståndarens oordning, snabba upp bollen, leta efter djup, använda snabba spelare och använda få kontakter.

Målet är att nå motståndarens mål så snabbt som möjligt och avsluta åtgärden.

### **Organiserat anfall:**

Om vi däremot bestämmer oss för att göra ett organiserat anfall måste vi beakta, som ett primärt mål, att säkra bollinnehavet.

Sedan, med hjälp av innehav och positionsspel, kommer vi att gå framåt med hjälp av koncept som vi kommer att diskutera senare, såsom att ändra orientering, köra bollen för att fixa fördelar på fältet, locka spelare med bollen, osv.

När vi går framåt på fältet kommer vi idealiskt att sluta nära det motsatta målet, där vi kommer att försöka avsluta; vi kommer att beakta dueller, korsningar, skott, studsar, osv.

Alltid under ögonblick två, när vi har bollen, oavsett om vi har bestämt oss för att göra ett organiserat anfall eller ett snabbt anfall, måste vi ha defensiv balans, det vill säga, vi måste vara förberedda för en eventuell förlust av bollen.

Detta innebär att, till exempel, när vi attackerar kommer våra två centrala försvarare att stanna med sin forward, om det är fallet att de spelar med en forward; vår ytterback kommer att stänga en möjlig passningslinje med ytter, om ytterbacken inte är involverad i anfallet, osv.

Om vi vid något tillfälle förlorar bollen kommer vi att befinna oss i ögonblick 3, eller vad vi känner som defensiv övergång.

## **BILD 6**

Moment 3 - Defensiv övergång:

Vi går in i den defensiva övergången i det ögonblick vi förlorar bollen.

Vi kan ha två beteenden vid detta tillfälle, precis som i offensiv övergång:

- 1.- Tryck efter förlust.
- 2.- Vi drar oss tillbaka.

Precis som i ögonblick ett kommer vi att bestämma vilket beteende vi ska ha baserat på vår struktur och motståndarens struktur.

Till exempel, om vi just har gjort en snabb attack där vi attackerade med tre män mot ett försvar av fyra och två till som anslöt sig, är vi tre mot sex; vi kommer inte att trycka efter förlust om vi är i underläge och med ett mycket stort utrymme. Tvärtom, om vi just har gjort ett organiserat anfall, kom vi med många spelare till ett område och förlorar bollen där och vi är inte i underläge, eller om vi är det är det med en spelare men vi är i en gynnsam position, är det en bra idé att trycka.

Men uppenbarligen kommer detta att bero på vår position, motståndarens position, våra egenskaper och motståndarens egenskaper.

## **BILD 7**

Moment 4 - Ögonblick utan boll:

Om vi inte har återhämtat bollen med tryck efter förlust kommer vi att gå in i andra defensiva faser.

Dessa defensiva faser kommer att bero på motståndarens handlingar; om motståndaren gör ett direkt anfall kommer vi att försvara det direkta anfallet. Fokusera på 1v1-tvister och försvara utrymmet bakom försvaret. Vi måste försvara genom att springa bakåt.

Om motståndaren gör ett organiserat eller positionellt anfall kommer vi att försvara bollens utgång, vi kommer att göra ett pressande zonförsvar och vi kommer att arbeta med försvar av den sista linjen.

Slutligen, om motståndaren når avslutningsområdet kommer vi att försvara dueller, centra, skott, retur, etc.

Medan vi inte har bollen måste vi ha offensiv balans, det vill säga spelare i offensiv disposition förberedda ifall vi återhämtar bollen för att göra en snabb attack eller motanfall.

## **BILD 8**

Ögonblick av fasta situationer:

Förutom de ögonblick vi har diskuterat har vi fasta situationer.

Vi kan inte betrakta det andra spelet inom fotbollsspelet. Och vi kan skilja mellan offensiva fasta situationer och defensiva fasta situationer.

I lägre kategorier brukar vi inte arbeta mycket med dessa spel, även om vi kan; det är användbart att förstå vissa koncept som zonförsvar, man-till-man-försvar, attackera bollen, tajma rörelser baserat på passningen, etc.

## **BILD 9**

I lägre kategorier, i träningsåldrar, kommer vi att använda associativt spel. Vi gör detta eftersom, om vi tränar associativt spel, kan spelare lätt anpassa sig till andra typer av spel som motanfall, försvara med en låg blockering och andra.

När vi tränar associativt spel måste vi förstå spelet. Framför allt måste vi förstå tid och utrymme. Vi måste också förstå vilket utrymme vi upptar på fältet och vår kroppsställning. Förutom att veta hur man upprätthåller en struktur. Med denna struktur och med några taktiska åtgärder som vi kommer att se senare är målet att skapa överlägsenheter.

Uppenbarligen, i konkurrenskraftig fotboll eller vuxenfotboll, finns det många olika sätt att vinna, och vi är inte här för att analysera och bestämma vilken som är den bästa spelmodellen för att vinna.

Vi har många exempel genom fotbollens historia på lag som har vunnit genom att spela defensivt, som italienska lag historiskt har gjort, spelar med ett direkt spel som tyska lag historiskt har gjort, och spelar med olika spelstilar.

Men vi är här för att utbilda, och vi förstår att, för att utbilda, är det bästa sättet associativt spel. Med associativt spel är spelaren mycket mer i kontakt med bollen; vi vill vara huvudpersoner i spelet genom bollen, vilket kommer att förbättra våra tekniska, taktiska färdigheter och kunskap om spelet.

## **BILD 10**

Tid och utrymme är grunden för associativt spel.

Vi måste förstå att vi spelar ett associativt spel eftersom vi förstår att det finns fler chanser till framgång än annars.

NOT: Här bör vi skaffa en taktisk tavla, antingen verklig eller online, och förklara genom spelarrörelse hur vi lockar spelare genom passet för att generera överlägsenheter. Lika väl som om vi börjar med bollen från baksidan har vi

överlägsenhet med våra försvarare och målvakten mot deras anfallare och hur, om vi spelar en lång boll, har vi färre anfallare än de andra har försvarare.

Gratis taktisk tavla: <https://tactical-board.com/uk/big-football>

Genom denna förklaring måste vi få framtida tränare att förstå varför vi bör vara öppna på fältet för att ha mer tid och utrymme, varför vi ibland måste gå framåt med bollen för att locka försvararen och således har en av våra lagkamrater mer tid och utrymme, och förklara också vad vi har förklarat ovan om varför det är en bra idé att börja spela från baksidan eftersom vi har mer tid och utrymme och vi har en numerisk överlägsenhet.

## **BILD 11**

### **Typer av överlägsenheter**

Vi kommer att skilja mellan numerisk överlägsenhet, där vi är fler spelare än motståndarna. Det är den grundläggande typen av överlägsenhet i fotboll. Det är när vi försöker skapa 2v1 i anfallet.

Positionell överlägsenhet, där, trots att vi har samma antal spelare eller till och med färre, är vår position på planen fördelaktig. Detta kan bero på att deras profil är bättre; detta innebär att deras kropp är i en bättre position för att springa mot ett fritt utrymme, till exempel. Det kan också vara att han har positionell överlägsenhet eftersom han tolkar situationen bättre och kan dra nytta av det eftersom han placerar sig på rätt plats.

Förutom dessa två överlägsenheter har vi två till som kan grupperas i individuell överlägsenhet:

Konditionell överlägsenhet, där en spelare kanske inte har positionell överlägsenhet eller numerisk överlägsenhet, men hans fysiska förutsättningar är starkare än motståndarens. Ett tydligt exempel skulle vara överlägsenheten hos Cristiano Ronaldo i hans bästa form i en löpning mot utrymme jämfört med en annan spelare.

Kvalitativ överlägsenhet, där en spelare som inte har positionell eller numerisk överlägsenhet har överlägsenhet på grund av sin kvalitet. Ett tydligt exempel skulle vara överlägsenheten hos Messi framför två försvarare.

## **BILD 12**

### **Vi delar upp fotbollen i teknik, taktik och kollektivt spel.**

På något sätt är det från mindre till större; tekniken handlar om spelaren som har bollen, taktiken handlar om den närliggande spelaren som inte har bollen, det vill säga situationer av två mot en, en mot två eller två mot två, och det kollektiva spelet handlar om större strukturer som kan vara försvarslinjen, mittfältet, anfallslinjen eller hela laget. I fallet med kollektivt spel är det vi söker att hela laget reagerar på samma

sätt i en spelsituation.

Senare i kursen kommer vi att prata djupgående om teknik, vilka de tekniska åtgärderna är, vilka detaljerna i tekniska utdragningar är och några idéer för att träna dem.

Som en liten aptitretare kan ni se att de offensiva tekniska åtgärderna är kontroll, passning, skott, bollhantering, dribbling och bollskydd.

Och de defensiva tekniska åtgärderna är avvisning och ingång.

Som vi nämnde kommer vi att se allt detta i djupet senare.