TAKTIK

BILD 2

Definition av taktik

Samling av handlingar som spelaren utan boll utför i de grundläggande taktiska situationerna som är 1v1, 2v1 och 1v2.

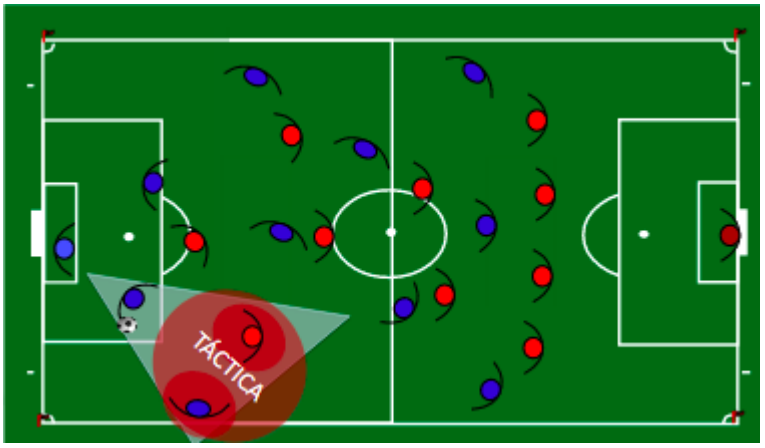


BILD 3

Handlingarna är följande som vi kommer att se mer detaljerat senare:

Offensiva taktiska handlingar:

- Bredd
- Djup
- Löpning utan boll
- Stödlöpning
- Djuplöpning

BILD 4

Defensiva taktiska handlingar:

- Täckning
- Byte
- Markering
- Markering av bollhållaren

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 5

Taktiska avsikter är principen som kopplar samman vad spelaren kan göra med bollen och hans mål inom spelet. Dessa avsikter bör införlivas gradvis i inlärningsprocessen för sporten.

Vi har redan granskat de tekniska handlingarna tidigare. Under inlärningsprocessen av dessa tekniska handlingar är det avgörande att introducera idén om vilken inverkan dessa handlingar kan ha på spelet; med andra ord, vad bör spelarens handlingens syfte eller mål vara.

Vad vill vi uppnå med vår handling?

Nu kommer vi att ta upp de taktiska avsikterna. Varje offensiv taktisk avsikt har en direkt korrelation med sin defensiva motsvarighet.

Taktiska avsikter omfattar ALLA mål eller mål som vi kan ha som lag, med eller utan boll.

Enligt vissa experter kan detta sammanfattas på följande sätt:

"Det är rörelsemönster, prestationer och koordinerade förflyttningar för att uppfylla spelets krav från en individuell prestation."

BILD 6

Offensiva taktiska avsikter:

FIKSA: Driva med bollen med avsikten att spela med en fri lagkamrat efter att ha dragit uppmärksamheten och inte positionen från en motståndare som kan blockera en passningslinje.

DELA: Avsikten att skapa en möjlig mottagare efter att ha attackerat ett utrymme och genererat attraktion hos någon försvarare.

BEVARA: Avsikten att behålla bollinnehavet även om man undviker att framsteg i attacken mot motståndarens mål.

FRAMSTEG: Avsikten att föra bollen mot motståndarens mål med det offensiva syftet att göra mål.

AVSLUTA: Offensiv avsikt med syftet att omedelbart göra mål.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

Defensiva taktiska avsikter:

FÖRDRÖJA: Defensiv resurs som kännetecknas av att försvåra den snabba progressionen av motståndaren och utarbetandet av spelet genom att minska dess handlingshastighet.

ORIENTERA: Defensiv avsikt att rikta motståndarens attack där det är fördelaktigt, antingen i termer av individuell teknik eller kollektiv taktik.

ÅTERVINNA: Defensiv avsikt med det omedelbara syftet att stjäla bollen.

FÖRHINDRA FRAMSTEG: Avsikten att stoppa progressionen av motståndarens attack genom att skydda det effektiva utrymmet så att motståndaren når avslutningszonen.

SKYDDA MÅLET: Defensiv avsikt att skydda den centrala banan där målet ligger med syftet att förhindra målet.

NOT: Man kan argumentera för att de offensiva taktiska avsikterna bara är tre: behålla, framsteg och avsluta. Vissa författare anser att fiksa och dela är verktyg som vi använder för att behålla, framsteg eller avsluta.

BILD 8

För att uppfylla dessa taktiska avsikter arbetar vi från de taktiska handlingarna som vi kommer ihåg är de handlingar som mannen utan boll utför i situationerna 1v1, 2v1 och 1v2.

Vi kan se att när vi står inför två spelsystem hittar vi alltid dessa situationer över hela fältet.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

Kan ni rita två andra motsatta system och hitta alla 1v1, 2v1 och 1v2 som ni hittar?

Vi tar inte med målvakterna i dessa 2v1 när vi kunde göra det. Vad tycker ni om detta?

BILD 9

Offensiva taktiska handlingar

Bredd

Definition: Optimal horisontellt avstånd mellan två spelare inom samma linje eller olika linjer

Spelsituationer: 2v1 i anfall

Instruktioner:

1. Visa det optimala avståndet baserat på bollen, lagkamrat och motståndare genom att skapa ett gynnsamt rymd/tid-förhållande för angriparen och minska möjligheterna att förlora bollen
2. När du är i bredd, visa passningslinjen
3. Förhindra att en motståndare kan markera två spelare samtidigt
4. Beroende på det defensiva rörelsen mot bredden, ge pass, gå framåt eller fixera

<u>Lärarnas anteckning:</u>

För varje taktisk handling är det viktigt att ha en tavla av något slag (verklig eller virtuell) för att kunna förklara rörelserna och för att bättre förstå konceptet och instruktionerna.

Virtuell tavla: https://tactical-board.com/uk/big-football

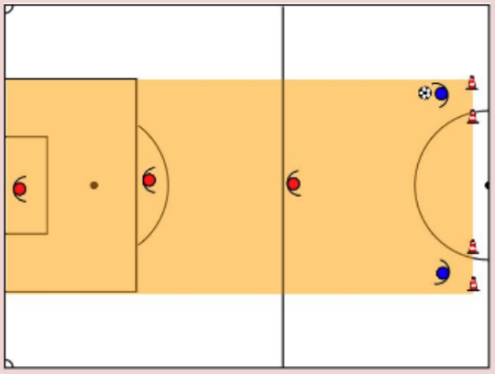
Fördjupa varje instruktion från och med nu genom att rita spelare på tavlan och förklara vad var och en av dem betyder i detalj.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 10

Övningar för att arbeta med bredd:

2v1 OFFENSIVT	RITNING
Taktisk avsikt: Fixera **Taktisk åtgärd:** Bredd **Situation:** 2v1 **Riktlinje:** Alla	
Beskrivning: Vågor 2v1 + 2v1. Om vi passerar den första försvararen attackerar vi den andra. Om de röda återtar bollen måste de göra mål i de mini målen.	
Utrymme: 24mx10m	
Regler: - Den andra mittbacken får inte gå ut för att pressa förrän de har passerat linjen. - Om mittbacken eller målvakten återfår bollen och gör mål i något av de 2 små målen är det 1 poäng. Om de två anfallarna återtar bollen igen börjar vågen om. - Varje mål av anfallarna är 1 poäng.	

När det gäller instruktionerna att arbeta med har vi skrivit ner alla eftersom det verkligen är alla vi behöver arbeta med. Vi kan bestämma oss för att betona en, till exempel förhindra att en försvarare markerar två spelare samtidigt, men i slutändan måste vi ha alla fyra instruktionerna i åtanke eftersom det är de fyra vi måste göra, börjar med punkt ett och slutar med punkt fyra.

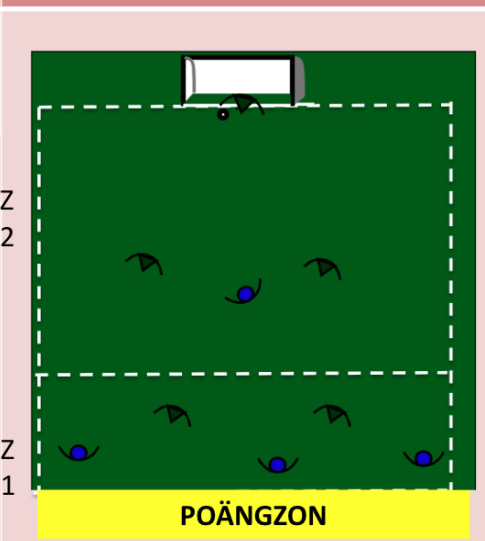
Som vi lärde oss ovan har varje taktisk handling, varje taktisk avsikt sin motsats. Motsatsen till den taktiska handlingen att fixera är att fördröja.

Senare kommer vi att se de defensiva taktiska handlingarna och då kan vi återvända till denna övning och tänka på vilken taktisk defensiv handling försvararna kan utföra och hur vi kan ändra denna övning lite för att till exempel arbeta med fördröjning.

Anteckning: Om ni vill ge lösningen, ett exempel skulle vara att när den första försvararen har passerats kan han gå in i zonen för den andra två-mot-en efter tre sekunder, så den andra försvararen måste fördröja så att den andra försvararen har tid att komma med defensiv hjälp.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 11

2V1 OFFENSIVT (Kontextualiserat)	RITNING
Taktisk avsikt: Fästa **Taktisk åtgärd:** Bredd **Instruktion:** Alla	
Beskrivning: Våg där målvakten börjar med en av mittfältarna, och de måste försöka gå fram till zon 2 för att försöka avsluta.	
Utrymme: Halva fältet för 7-manna fotboll	
Regler: - Varje spelare spelar i sin zon som ses i grafiken. Försvarare kan inte byta zoner. - Två av de tre mittfältarna kan flytta till zon 2 med eller utan boll. - För att flytta från zon 1 till 2 måste det göras genom dribbling inom maximalt 5 sekunder. - Vid bollförlust måste det försvarande laget försöka ta bollen till poängzonen. Om det anfallande laget återfår bollen börjar vågen om igen.	

I denna övning ser vi att den är mycket mer kontextualiserad. Vi arbetar i två mot en men i en mycket mer verklig situation än den tidigare.

Den tidigare situationen är mer avkontextualiserad på grund av att den är mer isolerad, även om den har alla fotbollens element (boll, mitt lag spelare, motståndarlag spelare och riktning).

BILD 12

Djup

Definition: Optimalt vertikalt avstånd mellan två spelare inom samma linje eller olika linjer

Spelsituationer: 2v1 i anfall

Instruktioner:

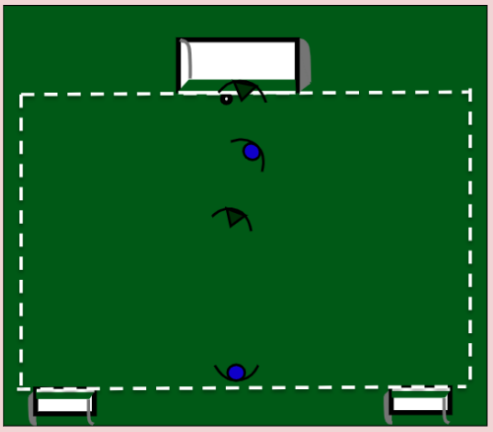
1. Visa det optimala avståndet baserat på bollen, lagkamrat och motståndare, skapa ett gynnsamt rymd/tid-förhållande för angriparen och minska möjligheterna att förlora bollen
2. När du är på djupet, visa passningslinjen och försök ta emot bakom motståndarens rygg för att passera en linje
3. Placera dig diagonalt i förhållande till bollhållaren i den tidigare/efterföljande linjen så att försvararen inte kan se bollen och angriparen samtidigt
4. Behåll djupet om bollen går framåt
5. Närma dig bara för att ta emot bollen när bollhållaren inte har en passningslinje

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

Kanske bör vi klargöra punkt fyra, vad vi menar är att om spelaren med bollen går framåt på planen kommer vi att gå framåt i samma hastighet för att alltid behålla samma djup, det vill säga samma avstånd mellan oss och bollhållaren.

BILD 13

Övning för att arbeta med djup

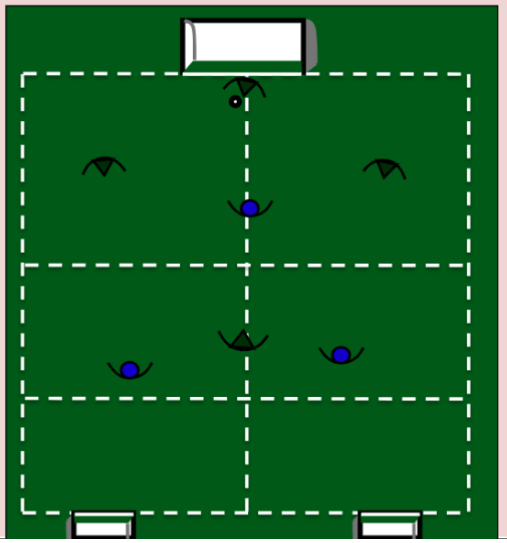
DEKONTEXTUALISERAD UPPGIFT 2:1 OFFENSIVT	RITNING
Taktisk avsikt: Framsteg **Taktisk åtgärd:** Djup **Instruktioner:** Alla	
Beskrivning: 2v1-vågor. Målvakten kommer att börja med ett pass till den avlägsna anfallaren. Anfallaren närmast målet måste leta efter en passlinje för att ta emot och avsluta på mål.	
Utrymme: 12m x 10m	
Regler: - Försvararen får inte pressa förrän han ser bollen passera. - Om försvararen eller målvakten återtar bollen och gör mål i något av de 2 små målen, får de 1 poäng. - Om de två spelarna återtar bollen startar vågen igen.	

Kan du tänka dig en mer kontextualiserad övning för att arbeta med djup?

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 14

2v1 OFFENSIVT (Kontextualiserat)	RITNING
Taktisk avsikt: Framsteg **Taktisk åtgärd:** Djup **Instruktioner:** Alla	
Beskrivning: Vågor 3 mot 3. Det anfallande laget måste försöka göra mål i det stora målet efter att ha fått målvaktens passning till zon 2. Om försvararna återhämtar sig måste de försöka göra mål i ett av de små målen. Om bollen återhämtas igen kommer vågen att sluta.	
Utrymme: 25m x 30m	
Regler: - Anfallare och försvarare måste uppta de två vertikala banorna hela tiden. - Du kan inte ta emot i samma horisontella zon där bollen finns. - Försvararna kan inte gå in i den nästa längsta zonen förrän en anfallande spelare går in. Forwarden kan inte gå ner till nästa zon i något fall. - Om forwarden gör mål efter att ha fått ett pass från zon 2, kommer 2 poäng att tilldelas.	



Kommentera övningen för klassen, sök efter varianter om möjligt

BILD 15

Avmarkering

Definition: Handlingen att avlägsna sig från motståndaren som markerar oss, för att ta emot bollen från innehavaren med fördel

Spelsituationer: 2v1 i anfall

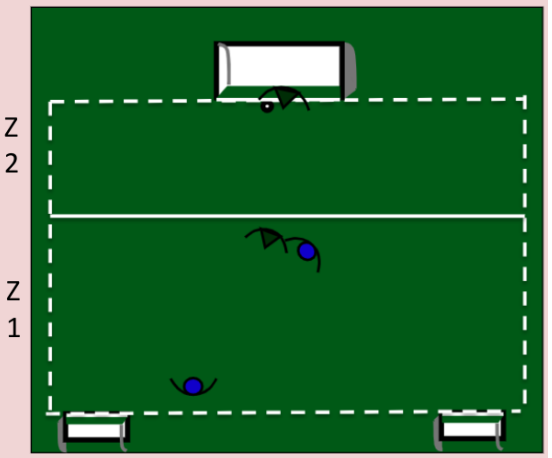
Instruktioner:

1. Korta och explosiva rörelser med riktningsändringar och feints för att söka passningslinjen (framför eller bakom).
2. Håll ögonkontakt med markeringen, förhindra att han kan se bollen och oss samtidigt.
3. Håll konstant uppmärksamhet på innehavaren och hans markering, för att avmarkera vid rätt tillfälle (spelorientering).
4. Känna till motståndarnas defensiva egenskaper.
5. Förutse avmarkeringen närhelst det är möjligt, utan att skynda.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

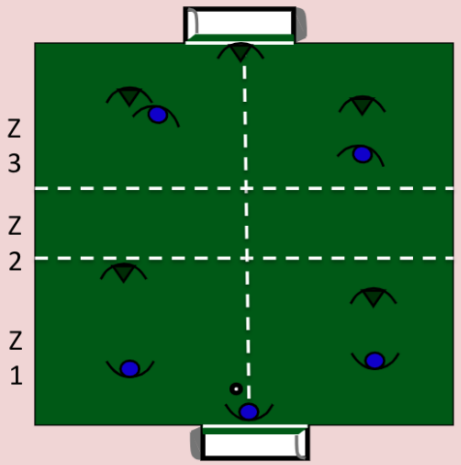
BILD 16

Övningar för att arbeta med avmarkering:

2v1 OFFENSIVT	RITNING
Taktisk avsikt: Avsluta **Taktisk åtgärd:** Löpning utan boll **Instruktioner:** - Korta och explosiva rörelser med riktningsändringar och feints för att söka passningslinjen. Det kan vara framåt eller bakåt.	
Beskrivning: 2v1 vågor med 1 mittback. Målvakten kommer att börja med ett pass till pivoten, anfallaren måste söka en passningslinje för att kunna ta emot och avsluta mot mål.	
Utrymme: 12m x 10m	
Regler: - Mittbacken måste prioritera markeringen inom denna 2:1 situation. - Om mittbacken eller målvakten återvinner bollen och gör mål i något litet mål, kommer 1 poäng att tilldelas. Om de två spelarna återhämtar bollen igen kommer vågen att börja om. - För att flytta från zon 1 till zon 2 kan det göras genom dribbling eller passning.	

Kommentera övningen för klassen, sök efter varianter om möjligt

BILD 17

2v1 OFFENSIVT (Kontextualiserat)	RITNING
Taktisk Avsikt: Avsluta **Taktisk Åtgärd:** Löpning utan boll **Instruktioner:** -Korta och explosiva rörelser med riktningsändringar och feints för att söka passningslinjen. Det kan vara framåt eller bakåt.	
Beskrivning: Matchen är uppdelad i 6 zoner. Det blå laget börjar alltid. Det stoppar inte förrän ett mål görs eller bollen går ut.	
Utrymme: 35m x 25m	
Regler: - Den initiala positioneringen är som ses i grafiken. - När målvakten spelar med en av de offensiva spelarna har försvararna fri rörelse. - Det blå laget kan inte ha två spelare i samma utrymme. - Du kan flytta till zon 2 genom ett pass eller genom att dribbla. - För att flytta till zon 3 gäller samma sak som i zon 2.	

Kommentera övningen för klassen, sök efter varianter om möjligt

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 18

Stödavmarkering

Definition: Handlingen att avlägsna sig från motståndaren, för att ta emot bollen från innehavaren med fördel närmar oss innehavaren.

Spelsituationer: 2v1 i anfall

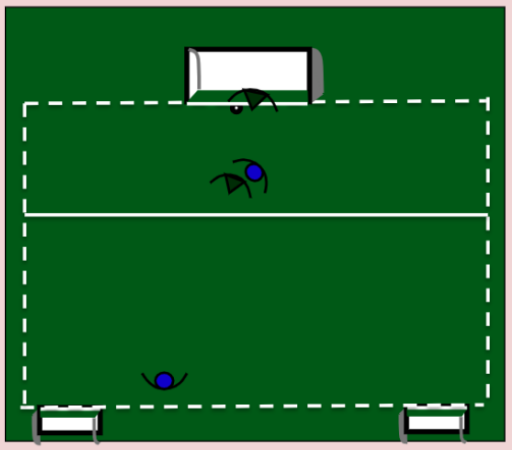
Instruktioner:

1. Startpositionen för avmarkeringen behöver bra djup, försök ta emot bollen bakom innehavarens försvarare så långt borta som möjligt genom att ge passningslinjen
2. Använd maximal bredd och djup.

BILD 19

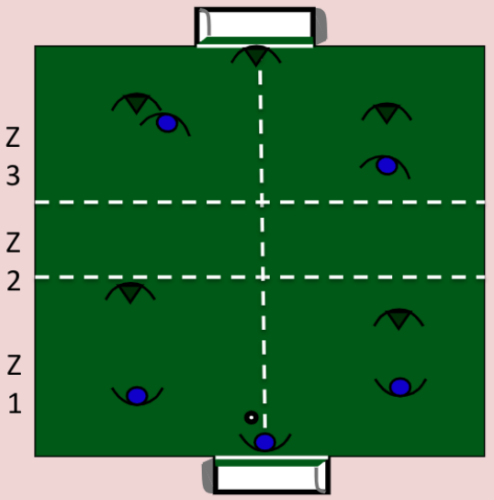
Övningar för att arbeta med stödavmarkering:

Observera hur genom att använda de tidigare övningarna och ändra några av reglerna går vi från att arbeta med avmarkering i allmänhet till att arbeta med stödavmarkering.

2v1 OFFENSIVT	RITNING
Taktisk Avsikt: Avsluta **Taktisk Åtgärd**: Stöd lossa markeringen **Instruktioner**: - Korta och explosiva rörelser med riktningsändringar och feints för att söka passningslinjen mot bakåt.	
Beskrivning: 2v1 vågor. Målvakten kommer att börja med ett pass till den mest avlägsna spelaren. Spelaren i zon 2 måste leta efter en passningslinje för att kunna ta emot och avsluta mot mål.	
Utrymme: 12x10	
Regler: - Försvararen börjar i zon 2 men har fri rörelse. - Om försvararen eller målvakten återfår bollen och gör mål i något litet mål, får de 1 poäng. Om båda spelarna återfår bollen startar vågen igen. - För att flytta från zon 1 till zon 2 kan det göras genom att dribbla eller med ett pass så snart den mest avlägsna spelaren tar emot det.	

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 20

KONTEXTUALISERAD UPPGIFT 2:1 OFFENSIVT INOM KOLLEKTIVT SPEL F11	RITNING
Taktisk Avsikt: Framsteg **Taktisk Åtgärd:** Stöd lossa markeringen **Instruktioner:** -Korta och explosiva rörelser med riktningsändringar och feints för att söka passningslinjen mot bakåt.	
Beskrivning: Matchen är uppdelad i 6 zoner. Det blåa laget börjar alltid. Spelet stoppar inte förrän ett mål görs eller bollen går ut.	
Utrymme: 35m x 25m	
Regler: - Den initiala positioneringen är som ses i grafiken. - När målvakten spelar med en av de offensiva spelarna har försvararna fri rörelse. - Det blåa laget kan inte ha två spelare på samma plats. - Du kan endast flytta till zon 2 med ett pass till anfallaren. För att flytta till zon 3 kan det göras genom att dribbla eller med ett pass.	

Observera denna sista övning hur förändringen i den sista regeln som säger att du bara kan passera till zon 2 genom en passning till spetsen tvingar stödavmarkeringen.

Vilka andra instruktioner tror du att vi skulle kunna arbeta med med dessa övningar?

BILD 21

Djupavmarkering

Definition: Handlingen att avlägsna sig från motståndaren som markerar oss, för att ta emot bollen från innehavaren med fördel bort från bollinnehavaren.

Spelsituationer: 2v1 i anfall

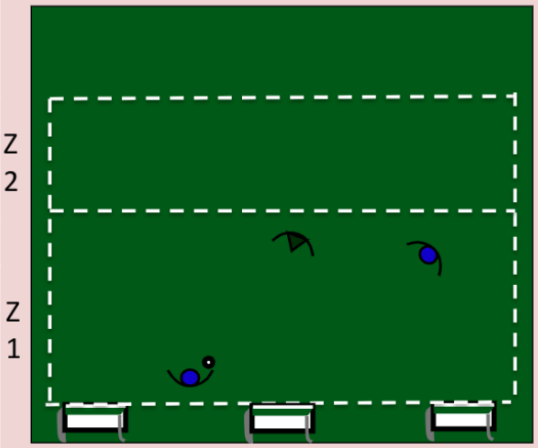
Instruktioner:

1. Var inte offside när du söker motståndarens rygg
2. Anpassa hastigheten till spelsituationen. Det behöver inte alltid göras i maximal hastighet
3. Gör avmarkeringen vid rätt tillfälle genom att samordna med innehavaren och visa passningslinjen
4. Om markören följer efter, fortsätt avmarkeringen. Innehavaren kommer att bestämma om han ska göra passningen, gå framåt eller göra en passning till en annan spelare som har upptagit det fria utrymmet
5. Om markören inte följer efter, behåll passningslinjen med innehavaren.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 22

Övningar för att arbeta med djupavmarkering:

2v1 OFFENSIVT	RITNING
- **Taktisk Avsikt:** Framsteg - **Taktisk Åtgärd:** Djup lossa markeringen - **Instruktioner:** - Korta och explosiva rörelser med riktningsändringar och feints för att söka en framåtriktad passningslinje.	
Beskrivning: 2v1 vågor. En av de två offensiva spelarna startar spelet. Målet är att försöka ta emot ett pass i zon 2. Om försvararen återfår bollen måste de försöka göra mål i något av de tre målen.	
Utrymme: 12m x 10m	
Regler: - Försvararen har fri rörelse. - Om de två spelarna återfår bollen startar vågen igen. Spelaren som förlorade bollen byter roller med försvararen. - För att flytta från zon 1 till zon 2 används ett markpass. - Varje gång en spelare tar emot bollen i zon 2 är det 1 poäng. Varje gång en försvarare gör mål i ett av de 3 målen är det 3 poäng.	

Tänk på en övning som liknar den vi såg tidigare, den kontextualiserade övningen för stödavmarkering, där vi arbetar med djupavmarkering.

Rita den, skriv beskrivningen, reglerna, det utrymme vi behöver, den taktiska avsikten, etc.

BILD 23

Försvarstaktiska Åtgärder

Täckning

Definition: Åtgärd att positionera sig mellan ens eget mål och lagkamraten som markerar eller går in till bollhållaren, så att han kan agera om hans lagkamrat blir omkörd.

Spelsituation: 2v1 i försvar

Instruktioner:

1. Var särskilt uppmärksam på markeringsavstånd och orienteringar, beroende på motståndaren, lagkamraten och spelsituationen.
2. Var medveten om offside-regeln när du ger täckning.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 24

Övningar för att arbeta med täckning:

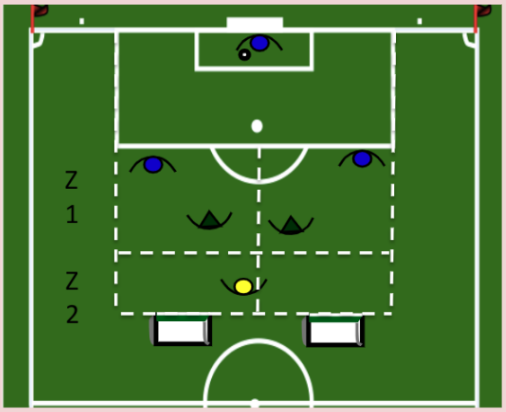
2v1 OFFENSIVT (Kontextualiserad)	RITNING
Taktisk avsikt: Rikta **Taktisk åtgärd:** Understöd **Instruktioner:** - Särskild uppmärksamhet åt avstånden och orienteringarna av markeringen. Beroende på motståndare, lagkamrat och spelsituation.	
Beskrivning: Vågor. Målvakten börjar genom att spela med en av de två mittbackarna (blå) som måste försöka göra mål i ett av de 2 små målen. Om anfallarna (svarta) stjäl bollen gör de en motattack för att försöka göra mål i det stora målet.	
Utrymme: área por 25 metros	
Regler: - Spelarna positionerar sig som anges i grafiken. - En anfallare måste pressa i Z1 till mittbacken med bollen för att förhindra honom från att gå framåt med bollen. - Den andra anfallaren måste förhindra mittbacken med bollen från att spela med jokern från Z1. - För att flytta från Z1 till Z2 måste det göras med ett pass eller dribbling. Om det görs med ett pass och ett mål görs räknas det dubbelt. - Om mittbackarna tappar bollen attackerar de två anfallarna det stora målet; om mittbackarna återfår bollen börjar vågen igen. - Ett mål räknas alltid som en poäng.	

BILD 25

2v1 DEFENSIVT (Kontextualiserat i 11v11)	RITNING
Taktisk avsikt: Rikta **Taktisk åtgärd:** Understöd **Instruktioner:** - Fäst särskild uppmärksamhet vid märkningsavstånd och orienteringar. Beroende på motståndare, lagkamrat och spelsituation.	
Beskrivning: Matchen börjar med att målvakten passar till en av mittbackarna. Därifrån följer riktigt spel. När bollen går ut eller ett mål görs startar det på samma sätt.	
Utrymme: Halvfält	
Regler: - Spelarna måste starta denna spelsituation i de positioner som visas i grafiken. - Spelare i Zon 2 får inte gå till Zon 1, förutom när anfallarna stjäl bollen. - Spelare i Zon 1 kan gå till Zon 2 både offensivt och defensivt. - För att flytta från Zon 1 till Zon 2 måste det göras genom dribbling eller passning. - Om mittbackarna ansluter med ett pass till den defensiva mittfältaren, 1 poäng, och om de slutligen når poängområdet, 2 poäng. - Offensivt får ytterbackarna inte flytta till bana C.	

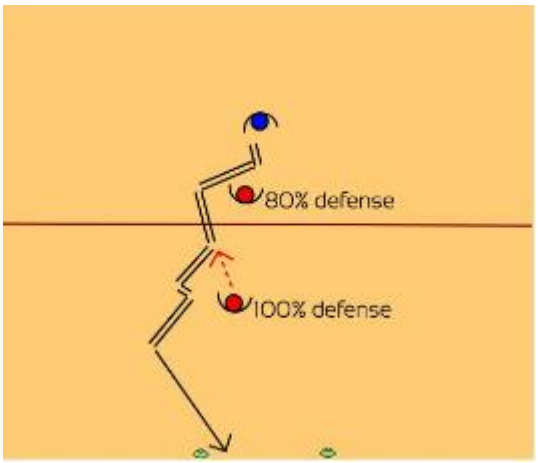
Tänk på en övning för att arbeta mycket isolerat med täckning.

På detta sätt, med mer isolerade eller enkla övningar, utan så många spelare, kan vi introducera detta koncept till spelare som ser det för första gången eller som behöver arbeta med det.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

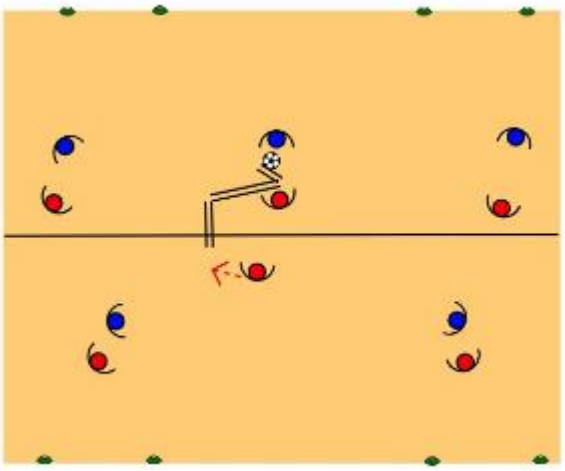
BILD 27

Några exempel:



Vilka regler skulle du sätta upp?

Och i den här?



Beskriv övningen genom att göra övningskortet.

<u>Lärarens anteckning:</u> Detta är beskrivningen av övningen men det kan vara en annan och vara helt giltig:

Vi spelar ett spel där målet är att göra mål i de 2 mini målen.
Det blåa laget (anfallande lag) börjar i en 3 mot 3 situation där försvararna försvarar 1 mot 1, i nästa zon har vi en 2 mot 3 situation.
Det försvarande laget i den andra zonen måste vara redo för täckning.
Om det röda laget återtar bollen, ett snabbt anfall (på mindre än 6 sekunder) måste sluta i ett av de 2 målen. Efter några attacker byter vi anfallare mot försvarare.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 28

Byte

Definition: Åtgärd att ockupera zonen eller markera en lagkamrat, som har hjälpt oss när vi har blivit omkörda av vår motståndare.

Spelsituationer: 2v1 i försvar

Instruktioner:

1. Tempoändring för att täcka spelaren som har kommit ut för att täcka motståndaren som har överträffat honom.
2. Följ inte motståndaren.
3. Ändra plats tills du överträffar bollens position och se lagkamraten, motståndaren och bollen samtidigt.
4. Vanligtvis flytta diagonalt mot målet för att hjälpa den försvarande spelaren.

BILD 29

Videoexempel på täckning och byte:

https://www.youtube.com/watch?v=fF6QgnUhp84

I den här videon ser vi tydligt vad täckning och byte är eftersom det fanns viss tvekan ser vi att det är en övning där det arbetas på ett helt isolerat sätt men som hjälper oss att förstå koncepten.

Fråga klassen om den tillhör en analytisk eller global metodik (den är analytisk eftersom det inte finns något beslut från spelarens sida)

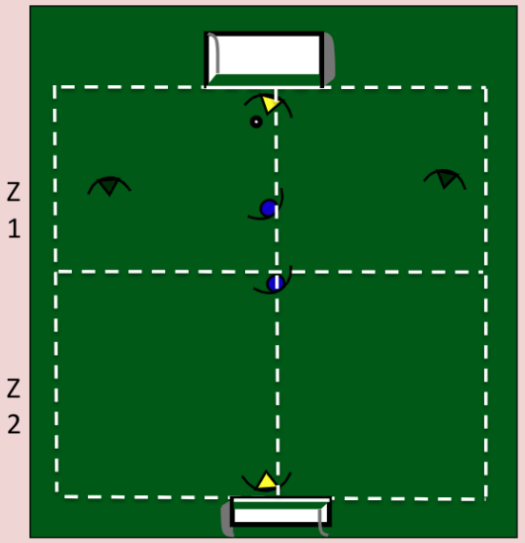
Tränaren kan använda en uppspelningsstil (diktera vad som händer hela tiden) eller produktion (ställa in grunderna för övningen och låta spelaren experimentera).

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

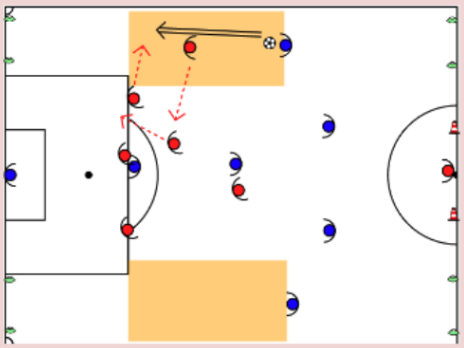
BILD 30

Exempel på övningar för att arbeta med bytet:

2v1 DEFENSIVT	RITNING
Taktisk avsikt: Fördröja **Taktisk åtgärd:** Byta **Instruktioner:** Alla	
Beskrivning: Våg där målvakten startar spelet genom att passa bollen till 1 av de 2 offensiva spelarna i Zon 1. När en av de två spelarna tar emot bollen kan den andra inte delta förrän de når Zon 2. Om bollen stjäls kan en motattack startas; om den återvinns igen börjar vågen om.	
Space: 20m x 30m	
Regler: - Starten är som visas i grafiken. - När en av de två tar emot bollen måste den första försvararen pressa bollhållaren; om hållaren når Zon 2 kommer den andra försvararen att försvara honom, och den första kommer att byta med honom. - Varje mål räknas som 1 poäng. - Rollbyten varje 3 vågor.	

I den här typen av övning är maximal koncentration viktig, så vi måste tänka på dess varaktighet. Av samma anledning är det en bra idé att vara mer aktiv med att ge instruktioner i början, särskilt så att spelarna är uppmärksamma och att täckningen och särskilt bytet är en åtgärd som händer mycket snabbt och där du måste vara mycket fokuserad.

BILD 31

2v1 DEFENSIVT (Kontextualiserad)	RITNING
Taktisk avsikt: Fördröja **Taktisk åtgärd:** Byta **Instruktioner:** Alla	
Beskrivning: Vi spelar ett 7v7-spel med en 1v1-zon på vingen. Målet är att göra mål i målet. Om understöd (täckning) kommer sent kan vi göra mål i de små målen genom att springa mot dem (gå in) och det räknas som 1 mål. Om understöd kommer i tid kan vi bara sikta på målet i det stora målet.	
Utrymme: Halvfält	
Regler: - Om spelaren blir överkörd i 1v1-zonen måste han lämna, och denna eller en annan spelare gör bytet. - Vi kan förlänga 1v1-zonen längs hela vingen.	

Som vi säger i förordningarna är det en bra idé att den en-mot-en-zonen upptar hela

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

bandet på detta sätt kan vi generera flera täckningar och byten i samma åtgärd.

De små målen i hörnen är valfria.

BILD 32

Markering och markering av innehavaren

Dessa är de två sista taktiska åtgärderna vi har och som vi kommer att se.

Men först måste vi göra en notering för att prata om grunderna i 1v1.

Att beakta i 1v1

1. **Situation**: mellan anfallare och mål
2. **Position**: låg, halvfjädrade och separerade ben, stammen lutad framåt med ett ben mer avancerat än det andra. Sidorienterad
3. **Avstånd**: mellan 1m och 2m mindre när motståndaren är tillbaka
4. **Försvarsinställning**: det är den försvarsinställningen, det är att vilja försvara.

Grunderna för 1v1

1. **Snabba benrörelser**: vi måste flytta våra ben snabbt, stödja på tårna
2. **Synkronisering av inträde**: Sök efter lämpligt ögonblick
3. Titta alltid på bollen: Låt dig inte distraheras av försvararens fotrörelser, fixera blicken på bollen
4. **Användning av försvarsfejk**: Precis som offensivt, fejka defensivt. Gör en attackfejk till bollen men attackera den inte, tvinga innehavaren att fatta beslut
5. **Tryck och orientera angriparen där det passar**: Vanligtvis mot banden eller tillbaka, orientera vår kropp så att utgången är mot bandet, orientera vår kropp diagonalt till angriparen
6. **Kontrollera närmarhastigheten**: Gå inte in plötsligt eller det kommer att vara lätt att dribbla oss. Temporera närmandet.
7. **Följ inte bollen om motståndaren rör sig och avmarkerar**: Följ motståndaren, om vi följer bollen rör den sig vanligtvis snabbare än oss.
8. **Undvik att bli fixerad**: Undvik att bli för mycket attraherad och lämna en annan spelare fri, tryck stänga passeringslinjen.
9. **Om motståndaren vänder eller är tillbaka, minska avståndet**: Om han vänder eller är tillbaka, trycker vi närmare.

NOTERA: Alla dessa punkter är av avgörande betydelse och spelaren måste känna till dem. Det är viktigt att granska alla punkter precis som vi måste granska instruktionerna innan träningen för att vara förberedd när vi ska träna var och en av de taktiska eller tekniska åtgärderna.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 34

Märkning

Definition: Åtgärd som utförs av spelaren i laget som inte har bollen, mot en motståndare för att förhindra att han kan ta emot, göra bra användning av eller stjäla bollen från honom.

Spelsituationer: 1v1, 2v1 och 1v2 i försvar

Mål:

Minska den tid och det utrymme som finns tillgängligt för att spela bollen.
Tvinga fram ett dåligt användande av bollen och/eller avlägsna den.
Sekundära mål: förhindra att spelaren med bollen överträffas och förhindra att bollen utan spelare överträffas.

BILD 35

Instruktioner:

1: **Närmande Fas**: Reglera avståndet mellan försvarare och bollhållare (bestämt av försvararens och angriparens egenskaper samt spelsituationen).

2: **Temporiseringsfas**: Motståndaren går framåt med hastighet med kontrollerad boll. I en underlägsen situation. När motståndaren snabbt vill utföra en åtgärd med stillastående boll.

1. Reglera avståndet och reaktionstiden i förhållande till motståndaren för att undvika att bli överträffad.
2. Försvåra framstegen i spelet.
3. Ge tid för försvarsorganisationen och hjälpen, utan att göra förhastade ingångar.
4. Studera motståndarens egenskaper, anpassa sig till honom för att påverka åtgärden.

3: **Återhämtning av bollen**: Vi har redan sett detta; det är den defensiva tekniska åtgärden: Ingång.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 36

Vi påminner om instruktionerna:

1. Undvik att bli omkörd.
2. Placera dig sidledes, rikta spelaren mot de yttre utrymmena.
3. Gå in i ögonblicket när motståndaren förlorar kontrollen över bollen.
4. Håll ett optimalt avstånd framför motståndarens styrning.
5. När en angripare står med ryggen mot med kontrollerad boll, minska det optimala avståndet.

BILD 37

Övningar för att arbeta med märkning:

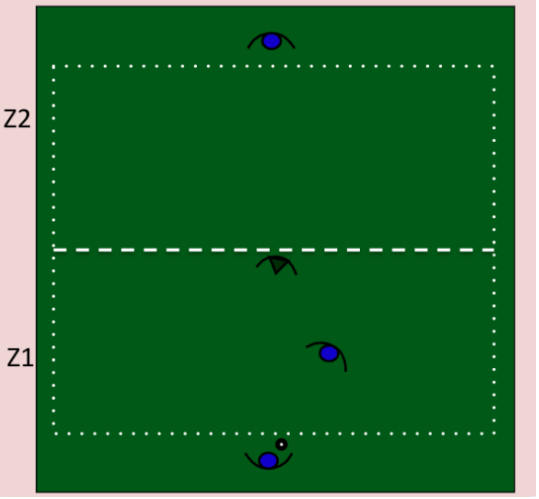
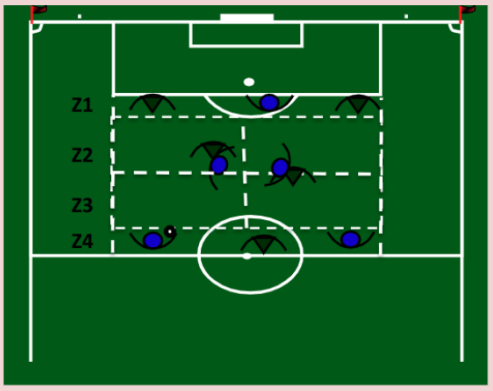
1v1 DEFENSIVT	RITNING
Taktisk avsikt: Förhindra framsteg **Taktisk åtgärd:** Märkning under fördröjningsfasen **Instruktioner:** Reglering av avstånd och tid i förhållande till motståndaren, för att undvika att bli överkörd.	
Beskrivning: Bevarande 1 mot 1 plus två jokrar. Angriparen måste försöka överträffa försvararen genom att flytta från Z1 till Z2. När han flyttar till den andra zonen måste han spela med den yttre jokern, som kommer att returnera bollen, och sedan måste han flytta till den andra zonen. Om försvararen återhämtar bollen byts rollerna	
Utrymme: 12m x 20m	
Normativa: - Försvararen börjar 1:1-situationen som visas i grafiken, när en av jokrarna passerar till den offensiva spelaren kan han börja försvara. - Varje gång du spelar med en joker från den andra zonen är det en poäng; varje stulen boll är värd två poäng. - Du kan inte spela mellan jokrar. - Varje minut byts mittspelarna med jokrarna.	

BILD 38

1v1 FÖRSVARANDE (KONTEXTUALISERAD)	RINTING
Taktisk Avsikt: Förhindra Framsteg **Taktisk Åtgärd:** Markering under fördröjningsfasen **Instruktion:** Reglera avståndet och tajmingen i relation till motståndaren för att undvika att bli överträffad.	
Beskrivning: Positionsspel (bevarande) för koordinationsarbete av pivots. I Z1 och Z4 spelar 2 mittbackar mot 1 anfallare, i Z2 och Z3 spelar 2 pivots mot 2 pivots. Varje spelare spelar i sin zon. När en mittback har bollen måste en av pivots vara i Z3 och den andra i Z4, den närmaste bollen måste alltid vara på motsatt sida.	
Utrymme: 25 x 35 meter	
Regler: - Du kan spela från Z1 till Z4. - En av mittbackarna kan köra in i Z2 eller Z3 beroende på laget för att skapa ett numeriskt övertag, eller om det föredras kan anfallaren skapa detta övertag. Den motsvarande försvararen kan också gå in så länge deras markering går in. - Varje gång en pivot, efter att ha mottagit passningen från mittbacken, spelar med anfallaren, blir det en poäng och vice versa.	

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

Vi kan se att i beskrivningen av den sista övningen nämns positionsspel. Positionsspel är inget annat än behållande eller besittning där spelare upptar en verklig position i spelet, vilket innebär att vi försöker återspegla spelarnas position på planen i detta behållande.

BILD 39

Markera bollhållaren

Definition: Åtgärden utförd av spelaren i laget utan bollen, mot en motståndare som har bollen.

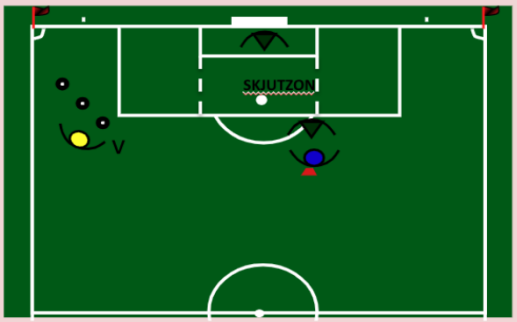
Spelsituationer: 1v1, 2v1 och 1v2 i försvar

Riktlinjer:

1. Förhindra motståndaren från att gå framåt och försök återta bollen.
2. Om bollhållaren står med ryggen till, förhindra honom från att vända sig, och om han gör det, prioritera att inte bli omsprungen.
3. Gör det svårt för bollhållaren att spela; neka tid och utrymme så att han inte kan spela bekvämt.
4. För centrerade bollar inom avslutningszonen, hoppa alltid med motståndaren.
5. Utanför avslutningszonen, särskilt om inte i en fördelaktig position, fejka hoppet och vinn förlängningen.
6. När bollhållaren ska slå bollen, försök tolka det utan att vända ryggen till angriparen och komma så nära som möjligt för att öka trycket och svårighetsgraden av åtgärden.

BILD 40

Övningar för att öva på att markera bollhållaren:

1v1 FÖRSVARSSITUATION	RITNING
Taktisk Avsikt: Skydda målet **Taktisk Åtgärd:** Markering **Instruktion:** Hoppa alltid med motståndaren på bollar som är centrerade inom avslutningszonen	
Beskrivning: Spelet börjar med att jokern gör ett inlägg. Försvararen måste försvara inom skjutzonen och förhindra att anfallaren gör mål.	
Utrymme: som ses i grafiken	
Regler: - Den initiala positioneringen visas i grafiken. - Den offensiva spelaren kan röra sig fritt genom hela skjutzonen. - Om försvararen rensar bollen byter de roller. - Variera positionerna från var inlägget görs.	

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

Här ser vi en mycket liknande övning men med mycket mer sammanhang:

BILD 41

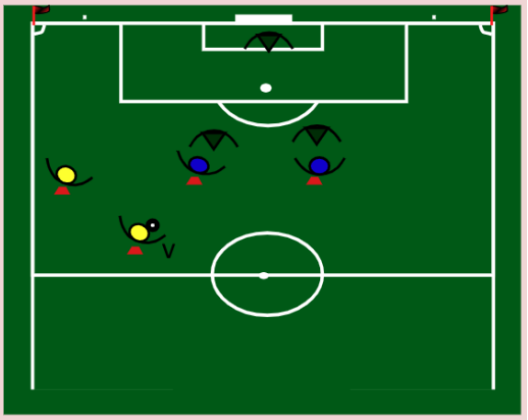
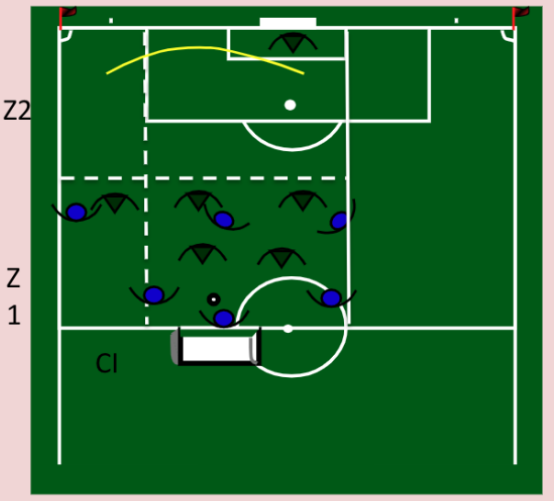
SITUATION 1v1 FÖRSVARANDE (Kontextualiserad)	RINTING
Taktisk Avsikt: Skydda målet **Taktisk Åtgärd:** Märkning **Instruktion:** För bollar centrerade inom avslutningszonen, hoppa alltid med motståndaren.	
Beskrivning: Vågen börjar med den längsta jokern som passerar i djupet till den andra jokern, som sedan gör ett kors. De två mittbackarna måste försvara mot de två anfallarna för att rensa korset.	
Utrymme: som ses i grafiken	
Regler: - Den initiala positioneringen är som ses i grafiken. - Om korset kan göras vid första beröringen är det bättre. - Anfallarna kan röra sig fritt. - Varje mittback har sitt märke. - Varje gång försvararna rensar bollen är det 1 poäng, om anfallarna skjuter är det också 1 poäng, och om de gör mål är det 3 poäng.	

BILD 42

SITUATION 1v1 FÖRSVARANDE (KONTEXTUALISERAD 11v11)	RITNING
Taktisk Avsikt: Skydda målet **Taktisk Åtgärd:** Märkning **Instruktion**: För bollar centrerade inom avslutningszonen, hoppa alltid med motståndaren.	
Beskrivning: Vågen börjar med det anfallande lagets målvakt som spelar bollen till Z2 av CI där endast ytterbacken kan försvara. När passningen tas emot måste den korsas och leta efter inkorporering av lagkamrater som kommer att försvaras. Vid en retur eller målvaktsblockering sker en motattack. Om det anfallande laget återhämtar bollen börjar vågen igen.	
Utrymme: halvfält x 30 meter	
Regler: - Vågen börjar med positioneringen som ses i grafiken. - Ytterbacken kan gå för att försvara i Z2 när bollen passeras över honom. - Det finns en offside-regel. - Försvars- och anfallspositioner när bollen är på väg att korsas är de i grafiken men kan modifieras. - Om bollen går ut eller ett mål görs börjar vågen igen. - Varje anfallande mål är värt 1 poäng, varje försvarsmål är värt 3. - Du kan inte spela bortom linjen som kommer ut från den lilla linjen	

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998
"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."

BILD 43

När man ska träna taktiska åtgärder i förhållande till utvecklingsstadier

Som vi redan vet går spelarutveckling genom olika stadier: den egocentriska fasen, den additiva fasen och den kollektiva fasen. Nu, hur passar taktiska åtgärder in i dessa stadier? Låt oss se.

BILD 44

Upp till sex år, i den egocentriska fasen, är barn huvudsakligen självcentrerade. Trots detta kan vi börja prata om vad vi gör när vi inte har bollen. I detta skede, om vi bestämmer oss för att arbeta med en taktisk åtgärd, kommer vi att göra det i de flesta fall på ett avskilt sätt. Vi kan sätta situationen i sitt sammanhang, men aldrig inom kollektivt spel. Här är en-mot-en eller två-mot-en situationer mest lämpliga.

BILD 45

Från sju till tolv år, i den additiva och kollektiva fasen, kan vi ta itu med alla taktiska åtgärder på ett sammanhängande sätt och inom kollektivt spel.

BILD 46

När det gäller taktiska avsikter introducerar vi dem på följande sätt:

Försvarstaktiska avsikter:

- U6: Återhämta
- U8: Återhämta och skydda målet
- U10: Återhämta, skydda målet, fördröja och styra
- U12: Återhämta, skydda målet, fördröja, styra och förhindra progression (alla)

BILD 47

Offensiva taktiska avsikter:

- U6: Framsteg och avsluta
- U8: Framsteg, avsluta och behåll
- U10: Framsteg, avsluta, behåll, fixa och dela (alla)

Så, som ni ser, har varje stadium sitt fokus och sina särdrag. Kom alltid ihåg att anpassa din träning till den utvecklingsfas dina spelare befinner sig i.

Project number: 2021-2-ES01-KA210-ADU-000050998

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement ofthe contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for anyuse which may be made of the information contained therein."