Det är av stor betydelse att alla ledare, tränare och spelare talar samma språk för att beskriva ett visst moment eller fotbollsuttryck. Till hjälp finns följande ordlista,

**ANFALLSSPEL - NÄR DET EGNA LAGET HAR BOLLEN**

**Grundförutsättningar i anfallsspel**

**Spelbarhet -** spelbar blir man genom att agera sa att bollhållaren far passningsalternativ

Spelavstånd **-** spelavstånd är avståndet mellan bollhållaren och medspelarna

**Spelbredd -** med bra spelbredd utnyttjar man planens bredd

**Speldjup -** med bra speldjup utnyttjar man planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren

**ANFALLSTERMER**

**Andravåg** är de spelare som har sina positioner bakom de främre anfallsspelarna och som tar djup vid ett avslutnlngsförsök, ofta vid inlägg och 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 ett försök att göra mål

**Brytpassning** är att i samband med en brytning snabbt försöka nå en medspelare med en passning och på så sätt utnyttja omställningen från försvar till anfall på ett effektivt sätt

**Båglöpning** kan ha flera syften. Att försöka undvika offside genom att tajma sin löpning in bakom motståndarnas backlinje. Att löpa i en båge för att komma rättvänd och med fart till bollen vid avslutssituationer. Att möta en passning så att man blir halvt rättvänd.

**Crossboll** är en lång passning från den ena långsidan till den andra

Djupledslöpning/diagonallöpning är en löpning i planens längdriktning med avsikt att göra sig

spelbar eller skapa yta för sina medspelare

**Driva** är att med bollen under kontroll förflytta sig over en fri spelyta

**Dribbla** är att med bollen under kontroll ta sig förbi en motståndare

**Finta** är att få motståndaren att tro att man ska göra en sak och i stallet göra något annat

**Inlägg** är en passning från kanten (Iångsidan) mot motståndarnas mål. Spelas passningen innan spelaren kommer i höjd med straffområdet är inlägget tidigt och om den spelas närmare kortlinjen är inlägget sent

**Kontring** är en snabb, offensiv omställning

**Motrörelser** är när en eller flera spelare byter plats i djupled för att försöka utnyttja den yta som kan skapas om motståndaren följer med spelaren som löper mot det egna målet

**Passningsskugga** är de områden bakom motståndarna, till vilka bollhållaren inte kan passa.

Avser i första hand en passning efter marken, men aven dit det kan vara svart/omöjligt att nå med en passning i luften

**Skapa yta** är att förflytta sig med eller utan boll för att ge spelutrymme för sig själv eller för sina medspelare. Motrörelse kan vara ett satt att skapa yta

**"Spel på markerad spelare"** är när bollhållaren passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motståndare

**Spelvändning** är att flytta spelet från en del av planen (ofta ena långsidan) med en eller flera passningar, för att fa bättre spelutrymme på en annan del av planen

**Spelytor** är ytor som finns bakom motståndamas lagdelar da det egna laget har bollen dvs. spelar anfallsspel. Spelytorna kan användas som begrepp för att skapa en struktur at anfallsspelet. Att ha en medspelare i de olika spelytorna kan ses som "etappmål'' i anfallsspelet

**Tillbakaspel** är en passning bakat i planen, med avsikt att hitta bättre passningsalternativ framåt i ett senare skede

**Täcka** är att skydda bollen från motståndaren

**Understöd** i anfallsspel, är när en medspelare gör sig spelbar bakom bollhållaren - ger speldjup bakåt - så att bollhållaren kan göra tillbakaspel

**Uppflyttning** i anfallsspel är när hela laget flyttar upp i planen i takt med att laget när nya spelytor - efter t ex ett långt uppspel bör en snabb uppflyttning ske

**Uppspel** är att med en eller flera passningar spela bollen från utgångsytan till medspelare i någon av spelytorna 1, 2 eller 3. Ett kort uppspel är passningar till medspelare i spelyta 1, ett långt uppspel är en passning till en medspelare i spelyta 2 eller 3

**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 framför sig som vägg för att passera en motspelare

**Överlappning** är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en 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 åstadkomna en för motståndarna överraskande riktningsförändring. En överlärnning kan ske både i sidled och i djupled

**FÖRSVARSSPEL - NÄR MOTSTÅNDARNA HAR BOLLEN**

**Grundförutsättningar i försvarsspel**

**Markering -** i begreppet markering förekommer två varianter, som båda är situationsanpassade

och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar:

- **Närmarkering** är att befinna sig så nära en motståndare att man kan bryta en passning eller vinna bollen

- **Avståndsmarkering** är att befinna sig på - och prioritera - försvarssida om sin motståndare, men inte så nära att man 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 -** när en spelare i det försvarande laget attackerar (pressar) motståndarens bollhållare, Avsikten kan vara att erövra bollen eller att förhindra bollhållaren att driva eller passa bollen framåt, Det kan också vara en avsikt att fördröja motståndarnas anfall för att det egna lagets medspelare skall hinna komma på försvarssida, Ytterligare en avsikt kan vara att försöka styra\_ spelet i en för det egna laget gynnsam riktning

**Täckning -** täckning är en gardering i försvarsspelet som innebär att bevaka sådana ytor som är attraktiva för motståndarna. Spelare som täcker bör vara beredda att bryta, ta över markering, inleda press eller "stänga" en yta som annars skulle vara möjlig att utnyttja för motståndarna

**Understöd -** understöd är när en försvarsspelare hjälper den medspelare som pressar motståndarens bollhållare. Om den som pressar blir överspelad, ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att kunna bryta.

**FöRSVARSTERMER**

**Bryta** är att ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling eller utan kroppskontakt då man tar bollen innan den när motståndaren eller när denne inte har kontroll på bollen

**Centrering** är när närmaste spelare pressar och övriga flyttar in mot mitten, med samma syfte som vid överflyttning. Centrering genomförs 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 skapas 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 ett sådant agerande är att vinna tid sa att övriga medspelare ska hinna placera sig för att ge tackning

**Försvarssida** (eller "rätt sida") är när försvarsspelaren placerar sig mellan:

motspelaren och det egna målet (försvarssida om motståndare)

mellan motståndarlagets bollhållare och det egna malet (försvarssida om boll)

**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

**Lagt** 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 begränsa motståndarnas spelytor

**Retirering** är när spelarna i det försvarande laget förflyttar sig mot eget mal och bort från bollen i syfte att tacka farliga ytor bakom sig

**Styra** är att försöka få motståndarna att spela i en for det egna laget fördelaktig riktning

**Uppflyttning** i försvarsspel är när spelarna i det försvarande laget hastigt flyttar upp sina positioner i avsikt att minska spelytorna for motståndarna och eventuellt stall a motståndarnas anfallsspelare offside

**Överflyttning** innebär att spelarna flyttar over mot den sida där bollen finns for att minska spelbara ytor och komma i numerärt överläge eller utjämna ett numerärt underläge i det område dar bollen befinner sig

**ALLMÄNNA FOTBOLLSTERMER**

**Andraboll** är den boll som man får efter ett första skottförsök, nickförsök etc. eller den boll som kommer efter en misslyckad brytning/passning från motståndarna, som oftast följer på en längre passning i sam band med ett uppspel

Retur är en variant på andraboll - från målvakt efter målvaktsräddning, från stolpe eller ribba

**Anfallsspelare** är samtliga spelare i det lag som har bollen

**Back** (ytterback, innerback/mittback) är den spelare som har sin utgångsposition längst bak i laget.

Backarna i ett lag kallas aven backlinjen. **Libero** är en spelare i backlinjen vars arbetsuppgifter i försvaret är att ge understod at och tackning till de spelare som har till uppgift att markera

**Balansspelare** är en spelare som centralt på mittfältet agerar bakom övriga mittfältsspelare, Malet är att skapa en bra kontakt med backlinjen och balansspelaren kan på sa satt sagas balansera lagdelen

**Egenträning** är nar spelarna tränar extra på egen hand

**Fasta situationer** är hörnspark, inkast, frispark, straffspark, avspark, inspark och nedsläpp

**Forward** är den eller de spelare som har sin utgångsposition längst fram i laget. Spelar laget med

tre forwards, kallas dessa även yttrar respektive center

**Fotbollssnabbhet** innebär att man är snabb med boll och till boll

**Fotbollskondition** avser uthållighet som erhålls vid fotbollslik träning, dvs. att orka spela fotboll

**Funktionell teknik** är teknik som fungerar i matchsituationen

**Försvarsspelare** är samtliga spelare i det lag som inte har bollen

**Individuell träning** är träning av en eller flera spelare, utifrån spelarnas individuella behov, med möjlighet till individuell instruktion och feedback

**Mittfältsspelare** (ytter- och innermittfältare) är de spelare som har sin utgångsposition mitt i laget.

Mittfältsspelarna kallas även lagets mittfält. Består mittfältet av fler än tre spelare, kallas de i regel yttermittfältare respektive innermittfältare

**Omställning** är övergången till anfalls- eller försvarsspel och kan sägas råda till dess att laget

hunnit inta sina utgångspositioner

**Positionsanpassad** träning är en specialiserad träning utifrån en spelares position i laget

**Riktningsbestämt** innebär en aktivitet i bestämd riktning mot mål eller en "mållinje"

**Rättvänd** är när spelarens fotställning är vänd i anfallsriktningen

**Smålagsspel** är spel i alla former utom 5-, 7- eller 11-mannaspel, ner till 3 mot 3 och riktningsbestämt mot två mål

**Spel** innebär 5- och 7-mannaspel over en mindre helplan eller 11-mannaspel på fullstor plan

**Spelförståelse** **- speluppfattning** visar sig såväl med som utan boll i försvars- respektive anfallsspel. Spelförståelse innebär att ha en bild av spelets ide kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar (teoretiskt). Speluppfattning är en spelares förmåga att värdera och uppfatta situationer samt att fatta kloka beslut för lagets bästa, dvs. välja rätt beslut under pågående spel (praktiskt)

**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 utgångspositioner, spelartyper

och arbetssätt

**Spelövning** är spel i andra former an spel och smålagsspel med (t ex mot ett mal) eller utan mal

**Styrt spel** är att i spelträning ange vissa särskilda förutsättningar eller begränsningar

**Taktik** är att anpassa lagets spel till de förutsättning som gäller för en enskild match

**Vändning** är att, med eller utan boll, andra rörelseriktningen mer an 90 grader. Om rörelsen är mindre an 90 grader kallas den **riktningsförändring**