

# Nyckelområden där spelarrollen måste ta ett stort ansvar!

Vi kan säga lite kort att det finns tre nyckelområden under en match där spelarrollen måste ta ett stort ansvar.

1. Rollen under försvarsspelet.
2. Rollen i anfallsspelet.
3. Kännedom om skillnaden i övergångar mellan anfall och försvar.  
Vilken ansvarsfördelning som gäller då? Vad blir min spelarroll?

Det finns fyra spelarkomponenter som är av stor betydelse för att lyckas i sin spelarroll.

1. Spelarens fysiska förmåga.
2. Spelarens tekniska förmåga.
3. Spelarens taktiska kunskaper.
4. Spelarens psykologiska status.

Vi tittar först lite på målvaktens roll defensivt som offensivt. Idag spelar målvakten en stor roll under spelets gång och det krävs många tekniska färdigheter för att bli en bra målvakt.

## **Defensiva rollen:**

\*Bra kommunikation med övriga spelare.

\*Kunna disponera målområde och straffområde.

\*Egenskapen att rädda bollar från skott, samt äga sitt luftrum. Vilket betyder att de inspel/crossbollar som hotar i denna yta kommer att bli svåråtkomliga för motståndaren.

\*Veta att man är sist i försvarslinjen.

\*Tillhandahålla täckning och balans i samspelet med de fyra försvararna.

## Offensiva rollen:

\*Bra kommunikation med övriga spelare.

\*Veta att man är förste spelaren i anfallslinjen,

\*Att hålla god kvalitet på igångsättande av spel mot försvarsspelare, mittfältsspelare och forwards.

\*Tillhanda hålla bra supportspel gentemot försvarsspelare och mittfältsspelare.

## Egenskaper defensivt:

1. Startposition i relation till var bollen är.
2. Styra spelet genom bra och informationsrikt snack.
3. Organisera sina försvarsspelare.
4. Vara koncentrerad för att göra säkra räddningar.
5. Bra ingripanden vid crossbollar in mot boxen, öppet spel och fasta situationer.
6. Bra ingripanden vid skott mot mål.
7. Bra support vid bakåtpassningar.
8. Tänka på vinklar och avstånd i relation till var bollen är.



### **Egenskaper offensivt:**

1. Kunna tillhanda hålla bra av-leveringar till försvarsspelare, mittfältsspelare och forwards, genom tidig igångsättning eller genom inspark och utspark.
2. Utnyttja straffområdet, vara tillgänglig för pass och mottagning från försvarsspelare.
3. Nå med kast ut till ytterback.
4. Nå med kast eller spark till yttermittfält/forward.
5. Tillföra energi och support bakifrån.

Nästa utpost i denna formation blir de båda ytterbackarna. Som ytterback i dagens fotboll är du i högsta grad lika mycket anfallsspelare som försvarsspelare, då fotbollen hela tiden utvecklas till att bli snabbare och där ytterbackarna idag har fått en större roll än tidigare.

### **Defensiva rollen:**

- \*Bra kommunikation.
- \*Kunna markera anfallsspelare direkt/zonmässigt, man-man.
- \*Tillhanda hålla bra press och support när spelet är på den högra eller vänstra sidan utifrån rollen som höger ytterback alternativt vänster ytterback.
- \*Tillhandahålla god täckning och balans när bollen är på motsvarande sida.

### **Offensiva rollen:**

- \*Bra kommunikation.
- \*Vara disponibel för att ta emot passningar brett som djupt.
- \*Tillhandahålla god kvalitet i passningsspelet gentemot mittfältsspelare och forwards.
- \*Kunna ge god support till försvarsspelare, mittfältsspelare och forwards, genom god rörelse utan boll.

### **När spelaren försvarar:**

Vid press eller fördröjning: Det är spelarens ansvar att sätta press mot motståndaren om han eller hon är närmaste försvarare gentemot bollhållaren. Fördröj den attackerande spelaren att kunna spela eller driva bollen framåt. Försök undvika att den attackerande bollhållaren kan vända ut mot ytorna på kanterna.

Snabbhet, närkampsspel samt bra support i vinklar/väggpass är nycklar som har stor betydelse för att lyckas. Täckning och djup bakom boll: När bollen är på respektive sida tillhandahåll täckning till den spelare som sätter press på bollhållaren.

Nycklar av stor betydelse är kommunikation, vinklar, avstånd och support.

Balans: När bollen är på motsatta sidan är det viktigt att tillhandahålla täckning och balans, kunskaper i hur vi positionsmässigt agerar utefter ett tänkt zon-spel, man-man eller om tränaren har valt alternativ av olika försvarsmodeller.



### Fotbollsplanens zonindelning

Varje fotbollsplan är uppdelad i zoner som tjänar olika syften i spelet. Från målvaktens område, som är hans heliga territorium, till försvarslinjen som bygger upp spelets grundmur. Mittfältslinjen fungerar som navet där spelet ofta tar fart och anfallslinjen

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. Tänk på att positionsväxlingar förekommer ofta under en match. En del roller växlar oftare än andra, idag är det vanligt att ytterbacken lappar över yttermittfältaren. Detta betyder att yttermittfältaren många gånger under en match får agera ytterback.

### **När spelaren anfaller:**

Vid genombrott: När spelaren vinner boll i en övergång kan han eller hon spela framåt via passning eller att driva bollen själv. Här är det viktigt att leverera en säker boll i nästa skede genom en kort passning, lång passning, passning på yta eller en längre diagonal passning för att kanske vända på spelet.

Är du nära straffområdet kan du också välja att skjuta alternativt spela in bollen i boxen för avslut på mål. Bredd och djup: Se till att ge bredd och djup samt hitta rörelse för att komma in i ytor bakom och framför bollhållare. Var beredd att alltid ta emot passning. Rörligheten utan boll, genom överlappsloppningar komma in på forwards ytor när möjligheter ges.

Vi tittar nu lite kort på våra centrala försvarsspelare samt deras roller.

### **Defensiv roll:**

\*Bra kommunikation.

\*Markera attackerande spelare direkt, zon-spel, man-man eller genom kombinerat försvarsspel.

\*Tillhandahålla bra press på motståndare, när spelet sker i de centrala ytorna.

\*Ge bra täckning och balans när bollen befinner sig utefter kanterna på planen (kantspel).

### **Offensiv roll:**

\*Bra kommunikation.

\*Vara spelbar för mottagning av passning i djup och bredd.

\*Hålla bra kvalitet i passningsspelet gentemot mittfält och forwards.

\*Tillhandahålla bra support till försvarare, mittfältsspelare och forwards.

## Egenskaper defensivt:

Press och fördröjning: Det är spelarens ansvar att sätta press mot motståndaren om han eller hon är närmaste försvarare gentemot bollhållaren. Låt inte attackerande bollhållare m vända upp. Fördröj den attackerande spelaren att kunna spela eller driva bollen framåt. Snabbhet, samt bra support i vinklar/vägpass, veta var och när du kan tackla/närkampsspel är viktiga nycklar att tänka på.

Täckning och djup: När bollen befinner sig inom ditt område är det viktigt att kunna ge täckning åt laget samt till spelaren som satt bollhållaren under press. När du har en täckande uppgift är kommunikation, vinklar och avstånd viktiga nycklar att tänka på.



Balans: Ge täckning och balans när motståndaren spelar utefter kanterna.  
Positionsspel genom zon eller markeringsspel, kännedom om motståndarens positioner är nycklar som är viktiga att ta med sig.

Utöver detta bör du tänka på de offensiva löpningar som tas inom ditt område samt att vara uppmärksam, hålla ihop lagdelen, vara kompakt och hålla en god kommunikation, spelare emellan. Glöm inte att ge bra passningsalternativ till de spelare som finns närmast dig.

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.

### **Egenskaper offensivt:**

Vid genombrott: När spelaren vinner boll i en övergång kan han eller hon spela framåt via passning eller att driva boll framåt själv. Var noga med att hålla hög kvalité när du levererar boll till dina medspelare som kan vara försvarsspelare, mittfältsspelare eller forwards i ditt lag.

Dina alternativ är oftast korta pass, längre pass, längre pass via luften för att starta ett anfall. Du bör också tänka på de tillfällen då du blir tvungen att kanske spela bollen hem till målvakt, att du då ger målvakten den support han behöver för att lyckas bäst att leverera en ny passning (tid, hårdhet, vilken fot). Bredd och djup: Se till att ge bredd och djup samt hitta rörelse i lediga ytor för att göra dig spelbar.

Avstånd och vinklar till bollhållaren är viktiga nycklar för att lyckas i supportspelet. Var alltid beredd att ta emot en passning när du är spelbar. I supportspelet är rörelsen utan boll av stor vikt och blir därför också en betydelsefull del i din roll som spelare.

För att lyckas på hög fotbolls nivå är denna egenskap oftast en av de avgörande faktorerna för att du som spelare ska lyckas ta nästa kliv på trappstegen. Med andra ord är supportspelet utan boll den del av fotbollen som spelaren är mest involverad i.

De spelare som idag lyckas kan oftast underställa sig denna del av spelet och på så vis ge god support till bollhållande spelare. Som jag nämnde tidigare så kan man idag se lag som Arsenal, Barcelona, Manchester City som berikar fotbollen med bra supportspel. Dessa lag klarar att hålla upp ett bra anfallsspel mot samlat försvar, genom den rörlighet som supportspelarna tillhandahåller bollförande spelare i laget.

Idag eftersträvar många lag att hitta dessa nycklar, det är viktigt att förstå att de spelare som spelar i dessa lag också har hög fotbollskompetens och klarar av att behandla bollen i hög fart. Att utveckla sitt eget passningsspel är givetvis en av de nycklar som ger förutsättningar för att lyckas bra i supportspelet.

Vi ska nu ta nästa steg upp i plan och titta lite närmre på de centrala mittfältrollerna. De kan skilja något efter hur tränare/coach väljer att ställa upp sitt lag (rakt eller diamantformat mittfält).

Här finns fler formationer att välja mellan beroende på siffersystem som används inom fotbollen för att klargöra spelares positioner. I dagens fotboll spelar dessa siffror en mindre roll, utan lagen disponeras utefter motståndarens sätt att spela fotboll.

### **Defensiva rollen:**

\*God kommunikation.

\*Markering, "komma nära in på motståndaren" i de centrala ytorna på plan, tackling och närkampsspel.

\*Försöka komma in i press på bollhållaren samt ge god support till sina egna spelare i spelet utan boll.

\*Ge balans till laget när bollen befinner sig på motsatta sidan genom tydliga överflyttningar i sidled och i djup.

### **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 försvarsspelare, 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 att ta sig framåt i plan. 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.

**Markering:** Ibland man-man, eller så blir du tvungen att plocka upp en löpning från en mittfältare i motståndarlaget i de centrala områdena i plan.

Försök hindra motståndaren att nå in till forwards med passningar. 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.



## **Egenskaper offensivt:**

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

Djup: Ge djup i spelet genom god rörelse i ytorna framför fyrbackslinjen. Hindra motståndaren att nå in till forwards, försök om möjligt vinna denna boll tidigt för en snabb omställning framåt. I detta skede är motståndaren på väg framåt och är som mest sårbar.

Rörlighet: God rörlighet är en viktig egenskap hos centrala mittfältare där även kondition och förståelsen för spelet spelar en stor roll

Det är viktigt att du kan upprätthålla en god disciplin i din mittfältssroll och hålla dig till de taktiska disponeringar som tränare/coach har satt upp inför matchen. Vid de tillfällen då du kan avancera framåt i spelet är det viktigt att övriga mittfältsspelare ger balans till laget.

Vi ska också titta lite kort på rollen som offensiv central mittfältare ett alternativ till det mer raka mittfältet. När tränaren/coachen väljer att spela mer med en diamantformad uppställning på mittfältet gestaltar sig rollerna lite annorlunda.

## **Defensiva rollen:**

\*God kommunikation.

\*Markering, "komma nära in på motståndaren" i de centrala ytorna på plan, tackling och närkampsspel.

\*Försöka komma in i press på bollhållaren samt ge god support till sina egna spelare i spelet utan boll.

\*Ge balans till laget när bollen befinner sig på motsatta sidan genom tydliga överflyttningar i sidled och i djup.

## Offensiva rollen:

\*God kommunikation.

\*Vara tillgänglig för mottagning av passning.

\*Hålla hög kvalitet 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.

## 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 forwardspelaren 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.



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

Nästa roll vi ska titta lite närmre på är yttermittfältaren.

Dagens yttermittfältare arbetar över stora delar av planen. Dels ser vi dem som kantlöpare med god inspelsteknik. Dels ser vi dem idag också mer och mer i diagonala inbrytningar från kanten. Ofta har dessa spelare goda egenskaper i spelet en mot en.

Yttermittfältaren har också en stor defensiv roll där platsbyten är vanliga, då oftast med sin ytterbackskollega genom de överlappsloppningar som blir under en match.

I dessa överlappningar sker oftast platsbyten mellan yttermittfältaren och ytterbacken då dessa försöker skapa ett övertag på kanten gentemot motståndaren (2 mot 1 -situation).

### **Defensiva rollen:**

\*Bra kommunikation.

\*Kunna markera, följa din motståndare på din sida utefter kanten.

\*Tillhandahålla bra press och god support till din ytterback, när spelet är på er kant.

\*Tillhandahålla god täckning och balans när bollen är på motsvarande sida.

Offensiva rollen:

\*Bra kommunikation.

\*Vara disponibel för att ta emot passningar brett.

\*Tillhandahålla god kvalitet i passningsspelet gentemot mittfältsspelare och forwards.

\*Kunna ge god support till försvarsspelare, mittfältsspelare och forwards, genom god rörelse utan boll.

### **Egenskaper defensivt:**

Press och fördröjning: Det är ditt ansvar att sätta press på motståndarens bollhållare då du är närmast denne på din sida (hög, störande eller låg press). Fördröj den attackerande spelaren att kunna spela eller driva bollen framåt i plan. Snabbhet, samt bra support i vinklar/väggpass, veta var och när du kan tackla/närkampsspel är viktiga nycklar att tänka på.

Täckning och djup bakom boll: När bollen befinner sig på din kant är det viktigt att du kan tillhandahålla täckning till den spelare som satt bollhållaren under press i ditt lag. När du tillhandahåller täckning är kommunikation, avstånd, vinklar och spelbarhet viktiga nycklar att ta med sig.

Balans: När bollen är på motsatta sidan är ditt ansvar att tillhandahålla god täckning balans till ditt lag. Medvetenheten om motståndarens positioner är avgörande nycklar för hur du ska lyckas i din defensiva roll.

Blir du uppäten av motståndaren se till att komma så snabbt som möjligt på rätt sida. Försök återvinna bollen så fort som möjligt genom att markera eller följa din motståndare, hitta in i ny press, fördröj eller bryt.

### **Egenskaper offensivt:**

Vid genombrott: När du vinner boll i övergångar kan du gå framåt, antingen genom passning, dribbling eller att löpa med boll. Tillhandahåll god kvalité i spelsekvenserna mellan försvarsspelare, mittfältsspelare och forwards. Korta pass, väggspel, motiverade passningar. God kvalité på crossbollar in mot straffområde/målområde.

Längre passningar via luftvägen in på ytor framför och bakom motståndare. Diagonalpassningar (spelvändningar). När du är i motståndarens straffområde eller runt detta kan du välja att skjuta för att göra mål.

Bredd, avstånd och djup: Dessa tre nycklar är viktiga komponenter i din roll som yttermittfältsspelare. Du bör också alltid vara beredd att ta emot en passning när du är spelbar som spelare.

Rörelse: Som yttermittfältsspelare är rörelsen och snabbheten av stor vikt. Diagonala löp och blindlöpningar för att ta sig in bakom motståndarens försvarslinje är nycklar som spelar stor roll i ditt yttermittfältsspel. Det är viktigt att spelaren vågar vara kreativ i sin roll, kan man skapa överraskningsmoment mot sin motståndare blir denne mer sårbar i sitt defensiva spel. På så sätt kan också spelaren/laget skapa sig övertag i anfallsspelet.

I rollen som yttermittfältare är det viktigt att kunna spela in bollen i straffområdet/målområdet. Det krävs bra inspelsteknik och bra tajming för att klara detta. Spelarens teknik kan hela tiden förfinas för att bli så funktionell som möjligt.

Vi ska nu titta lite närmre på forwardsrollen. Att vara forward idag är inte någon enkel sak, idag ställer tränare och klubbledning höga krav på dessa spelare. En "striker" ska göra mål, om så inte blir fallet hämtas oftast någon ny och så kan det hålla på.

På plan ställs det också stora krav både offensivt och defensivt på dessa spelare. I dagens fotboll utgör forwards sätt att agera en stor roll när motståndaren startar eller vinner boll. Den första pressen kan bli avgörande på vilket sätt man kan vinna bollen tillbaka, eller var "andrabollen" kan tänkas hamna.

Med andra ord blir forwards defensiva arbete av stor betydelse för hur övriga spelare ska arbeta i sina positioner och roller.

### **Defensiva rollen:**

\*Bra kommunikation.

\*Pressa bollhållare samt ge support till mittfältare när bollen finns i den centrala delen av plan. VINN BOLLEN TILLBAKA.

\*Täckning och balans när bollen spelas runt på plan. Var skärpt ha bra spelavstånd, arbeta tillsammans.

### **Offensiva rollen:**

\*Bra kommunikation.

\*Skapa möjligheter för att göra mål — via genombrott. Kombinationsspel med mittfält och forwards.

\*Bra rörelse utan boll, för att skapa sig egen yta samt yta för dina medspelare.

\*Positionsspelet samt spelet i sista tredjedelen,

### **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). Oftast är forwards involverade i den första pressituationen som laget sätter in på motståndaren.

Ibland kan tränaren eller coachen välja att låta en forward mera bli en avskärmande spelare och på så vis mera täcka av de ytor där laget inte vill att motståndaren ska få spela boll. På detta vis kan laget hållas relativt kort i början, innan laget sätter in en mer bollvinnande press på motståndaren.

Försök att hitta position för att fördröja motståndaren att avancera med boll framåt. Om du som forward tappar positionen försök återta den så fort som möjligt.

Utnyttja misstag från motståndarens försvarsspelare snabbt.

Snabbhet, bra spelavstånd, kommunikation, tajming och spelförståelse samt en förmåga att vara kreativ i sista tredjedelen är några viktiga nycklar att ta med sig i forwardrollen.

Täckning och djup bakom boll: När bollen befinner sig inom ditt område, ge täckning till den spelare som pressar bollhållaren. I täckningsspelet är det viktigt att du kommunicerar samt ger alternativ i djup och vinklar vid bollvinst.

Balans: Ibland kommer tillfällen där du som forward blir tvungen att balansera upp laget. Det kan vara vid tillfällen då någon av dina lagkamrater hamnar fel i sin position och lagdelsglapp uppstår.

## **Egenskaper offensivt:**

Vid genombrott: När du som forward vinner bollen, kan du gå framåt via passning, dribbling eller genom att löpa med boll framåt. Vid bollvinst är det viktigt att behålla bollen i laget, tillhandahåll god kvalitet i nästa pass till mittfältsspelare eller till andra forwarden. Korta passningar, väggspel, längre pass, passning in på ytan bakom motståndaren samt diagonala passningar för att byta anfalls punkt.

I spelet kring straffområdet eller i detta är snabbt 1 och 2 touch spel effektivt, snabba dribblingar, hitta alternativ för skott men framför allt att vara kreativ och våga ta risker.

Bredd och djup: Ge djup och bredd genom att visa dig samt rör dig in i lediga ytor. Var alltid spelbar för mottagning av pass, försök att kommunicera med blicken gentemot mittfältsspelare och försvarsspelare för att hitta rätt tajming i uppspelen som sker direkt på forwards. Skapa samt utnyttja ytorna bakom och framför motståndaren både med och utan boll.

Rörelse: Arbeta med bra rörelse genom att löpa från försvarsspelare, genom att snabbt vända upp med boll centralt i plan. Hitta samspelet med andra forwarden genom att lära in varandras rörelsemönster och på så sätt ge anfallsspelet en ytterligare dimension offensivt. Kring straffområdet är det viktigt att hitta intelligenta löpningar längs motståndarens defensiva linje. Att vara offside för att snabbt bli "onside" är ingredienser som använts mer i dagens fotboll än tidigare.

Dessa ingredienser gör att försvarsspelet för motståndaren blir mer svårsläst och att misstag uppstår. I dagens fotboll är också de små misstagen som ofta avgör matcherna. Att dagens fotboll är mer rollbesatt än tidigare beror till stor del på att fotbollen är mer taktisk och mer strukturerad än tidigare. Idag bjuder inte lagen på några attraktiva ytor i onödan, utan motståndaren styrs ut på ytor där målchanserna reduceras avsevärt.

Genom rollbesättningen samt den befattningsbeskrivning som varje spelare har, är det idag svårare att nå bra avslutslägen i fotboll än tidigare då mycket gick via impulser och känsla. Då var inte heller försvarsspelet lika utvecklat som det är idag. Som lag krävs det att du får balans i lagets defensiva och offensiva spel. Med detta menar jag att du behöver ett bra försvarsspel för att laget ska lyckas offensivt i sitt spel.

Givetvis behöver laget också en del individuella kvalitéer, men du kan komma långt som tränare och coach om du kan hitta en bra balans mellan det defensiva och offensiva spelet.

Många tränare och coacher lägger stor vikt på att vinna matcher när de tränar barn och ungdomar, för många är detta ett mått på hur bra man är som tränare eller coach. Verkligheten är tvärtom att bra ungdomstränare lägger vikten vid lärandet och inte i matchresultatet. Utan matchresultaten kommer oftast av sig själv när spelarna får chansen att lära och pröva sina färdigheter vid matchtillfällen.