

# Roller i 4-4-2



## Overgang til 11-mands fodbold

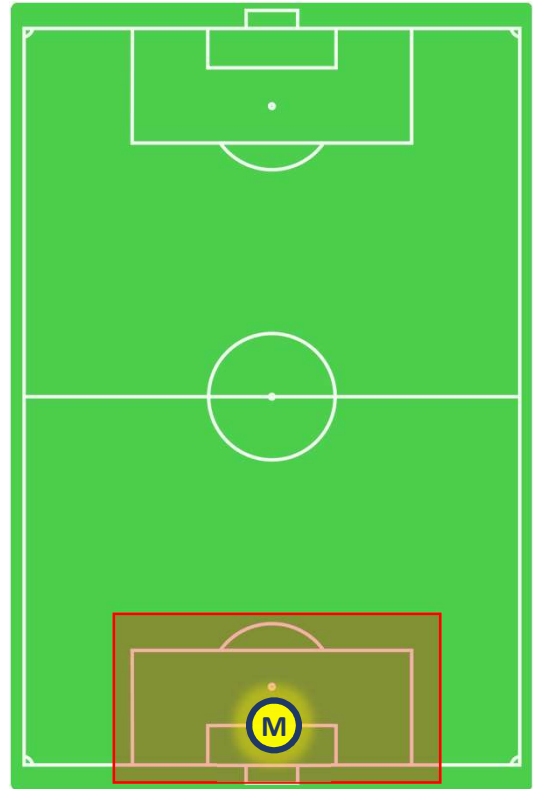
### Målmænd:

Målmandens primære opgave er at forhindre modstanderen at score – og for at gøre dette skal hun/han være bevægelig og kunne tage hurtige beslutninger.

Målmanden skal bidrage som en medspiller til at holdet kan holde fast i bolden og altid være parat til at modtage bolden fra forsvaret og sætte den i spil igen – enten op gennem midten, kort til backs eller langt til en af de to kanter.

Målmanden skal kommunikere meget med sit forsvar og være styrende for alt hvad der sker i feltet foran mål – og komme hurtigt og stærkt ud fra målet og klare eller sikre bolden.

Når forsvaret skubber op skal målmanden følge med og ligge på kanten af feltet – klar til at løbe frem og klare lange bolde der spilles dybt ned bag offside linjen.



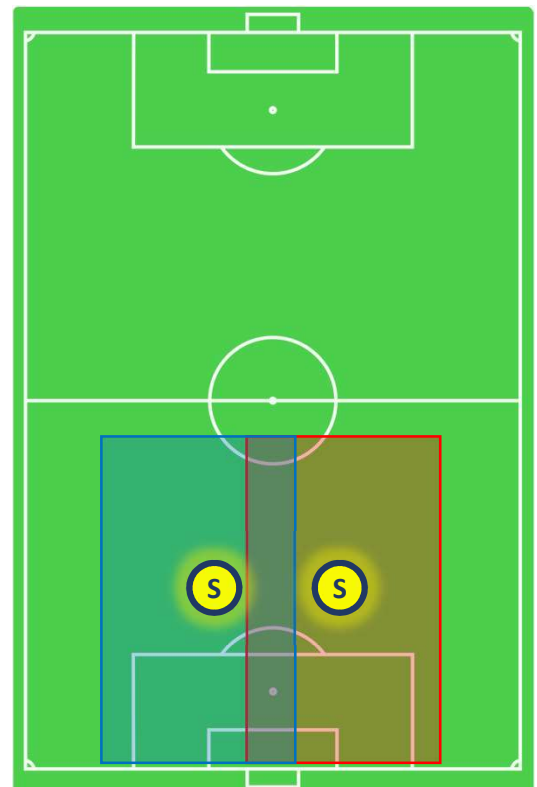
### Stopper / Central Forsvar:

De to centrale forsvarsspillere er styrmænd i holdets forsvar. De to skal arbejde hårdt for at undgå at modstanderen får mulighed for afslutning – ved at tackle og blokere skud.

Det centrale forsvar styrer offside linjen og kalder midtbane spillere retur i forsvar hvis modstanderen sender mange spillere frem i angreb.

De to spillere skal være gode til at læse spillet og bryde bolde der spilles frem mod modstanderens angreb. De to spillere fungerer som et makkerpar hvor den ene bakker den anden op, når modstanderen presser på.

Når vi har bolden fungerer de som støtte spillere for midtbanen – og søger at spille fremadrettede afleveringer.



# Roller i 4-4-2



## Overgang til 11-mands fodbold

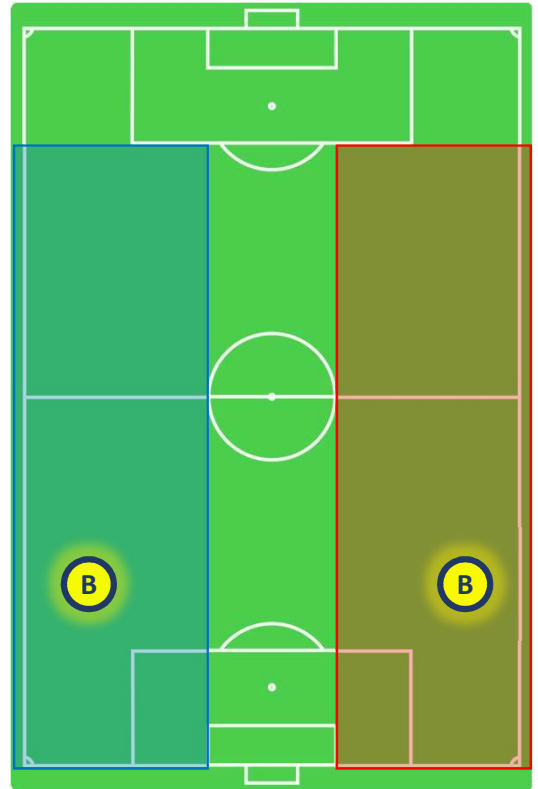
### Højre og Venstre Back:

Tidligere var back'ens opgave næste kun at forsvare, men i dag deltager en back i høj grad i løb frem og tilbage på kanten, hvor de i samarbejde med kant-spilleren søger 2 mod 1 situationer og farlige indlæg i modstanderens felt – dog altid opmærksom på hvor meget plads de efterlader bag sig.

Back'en skal være løbestærk og gerne være god i sprint.

Som en del af forsvaret skal back'en forsvare imod modstanderens kant-spiller og forhindre at de kan slå indlæg ind i vores eget felt. Hvis modstanderens angribere lykkes med at gå forbi en central forsvarsspiller på ydersiden skal back'en hjælpe til og bakke op.

Back'en sikre bredden i forsvaret og skal være en spille-mulighed for både midtbane, central forsvar og målmand.

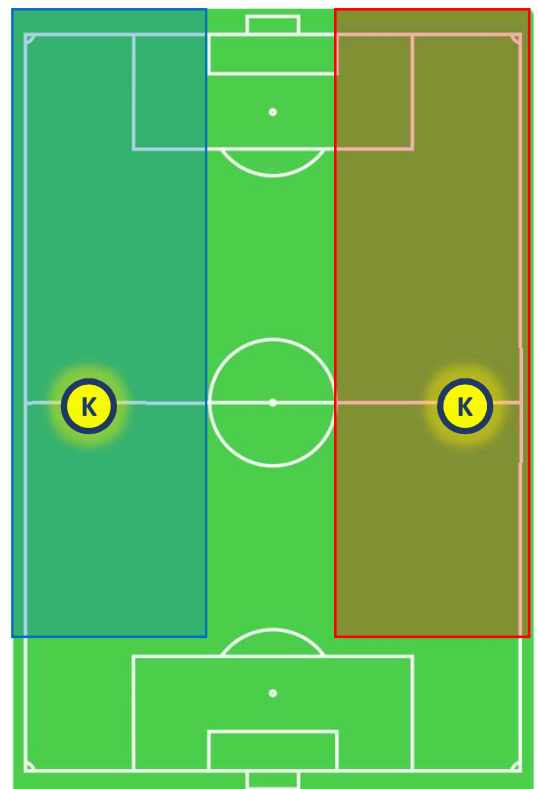


### Højre og Venstre Kant:

En stor del af det kreative ansvar i en 4-4-2 afhænger af kanterne. Det er deres opgave at udfordre modstanderens back's for enten at slå indlæg ind i feltet (fladt eller højt) eller trække ind i banen og gå mod mål eller spille bolden skråt tilbage til afslutninger fra kanten af feltet.

Kanterne skal bruge deres driblinger og fart til at skabe farlige situationer – og er med deres løb bredt og dybt med til at skabe plads på midtbanen til de centrale midtbane spillere. Hvis kanterne søger mere ind i bane skaber det plads til at back'en kan komme i overlap på ydersiden.

Kanterne kan også bruges til at den centrale midtbane spiller bolden i dybden gennem modstanderens forsvar – og kanterne bruger deres fart til løbe bolden op og afslutte – eller spille bolden på tværs i feltet.



# Roller i 4-4-2



## Overgang til 11-mands fodbold

### Central Midtbane:

Den centrale midtbane skal arbejde godt sammen og kommunikere så de ved hvad hinanden gør.

Når vi har bolden skal midtbanen være:

- Spilbar hele tiden
- Spilfordeler til kanter og angribere
- Udfordre 1:1
- Støtte spiller for den anden centrale midtbanespiller

Når modstanderen har bolden skal midtbanen:

- Dække området midt på banen
- Klar til hurtigt genpres ved boldtab
- Stå tæt sammen med den anden centrale midt og side forskyde ift bolden

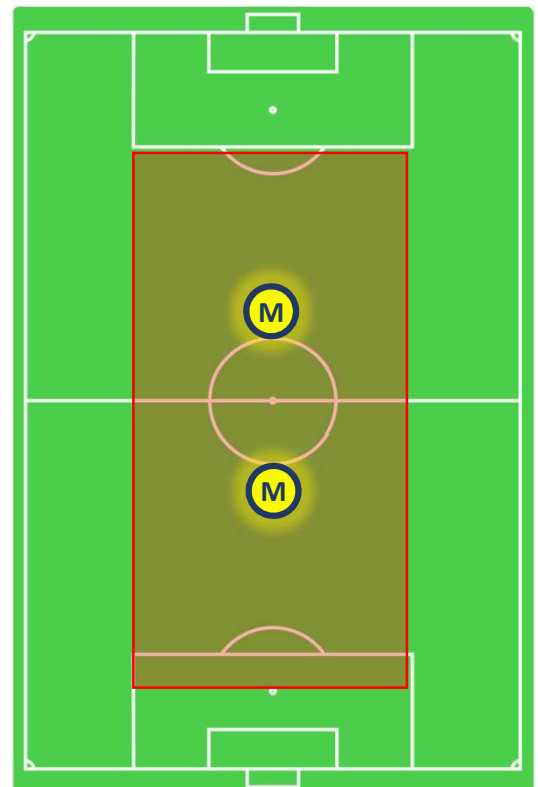
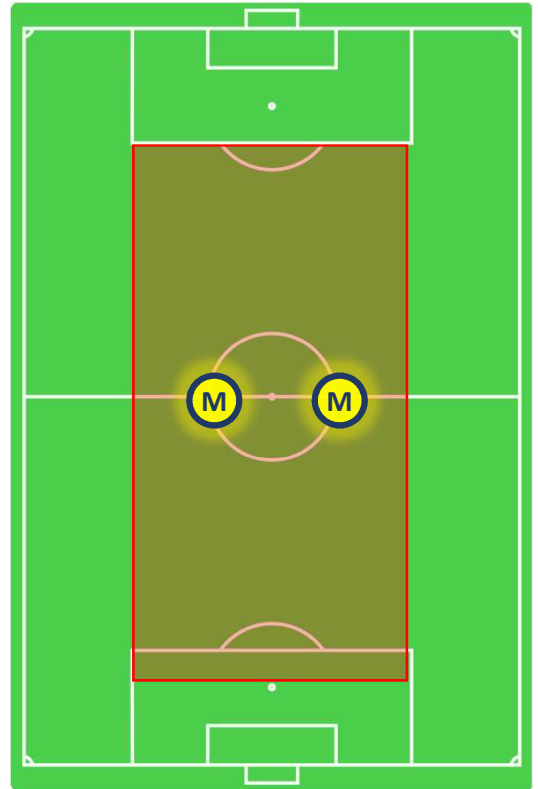
I den centrale rolle er midtbane der bestemmer og kontrollerer spillet og om vi skal spille hurtigt fremad eller være mere kontrollerende på bolden. Hvis spillerne føler at de er ved at bliver overspillet skal de kalde kanterne tættere ind mod midten eller kalde angriberne længere ned for at modtage bolden. Det er også midtbanens opgave at få kæderne til at hænge sammen så der ikke opstår store rum mellem kæderne som modstanderne kan spille og vende i uden pres.

Når modstanderen har bolden er det midtbanens opgave at tvinge modstanderne til at spille bredt ud over kanterne eller baglæns – og forhindre at de kan spille direkte ned mod mål.

Når vi har bolden skal de to centrale midtbane spillere konstant tilbyde sig så de kan modtage bolden – når den ene bevæger sig frem holder den anden sig lidt tilbage som støtte og spillemulighed.

Den centrale midtbane søger at spille bolden frem mod angriberne – eller spille bolden gennem forsvarslinjen eller hen over dem til ente angriber eller kanter.

Når kanterne udfordre skal den central midtbane søge positioner hvor de kan modtage bolden hvis kanten spiller skråt bagud og tage afslutning fra kanten af feltet.



# Roller i 4-4-2



## Overgang til 11-mands fodbold

### Angriber:

Den gode angriber er god til at være på det rigtige sted på det rigtige tidspunkt.

Når vi har bolden skal angriberne være:

- Målsøgende og sulten efter at score mål.
- Altid placering omkring feltet når kant og midtbane udfordre
- Altid klar på retur bolde og løse chancer

Når modstanderen har bolden skal angriberne være:

- Klar til hurtigt genpres ved boldtab
- De er det første forsvar sammen med midtbanen
- Trække med tilbage mod midtbanen, så kæderne står tæt sammen

Det er vigtigt at de to angribere lære hinanden godt at kende så de kan arbejde sammen om at lave mål.

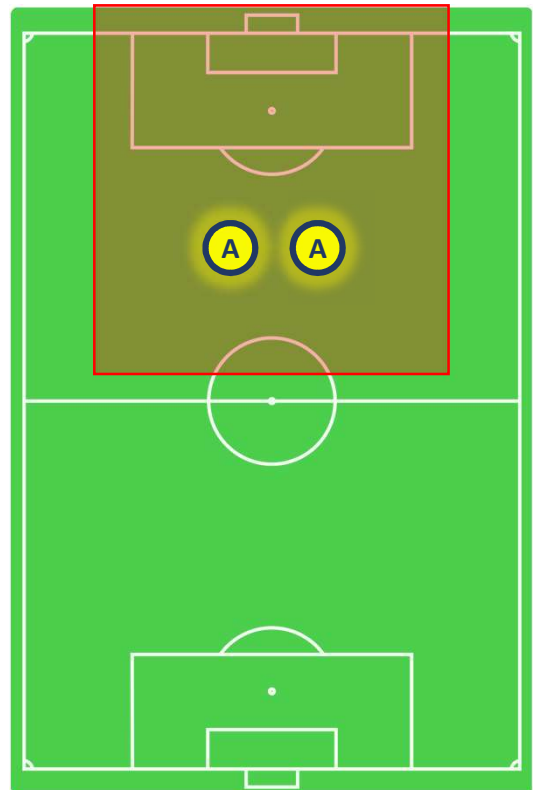
Det er angribernes opgave at holde modstanderens forsvar beskæftiget ved at lave løb ned bag linjen, ved at søge ned i banen eller ud på kanterne for at indgå i spillet og dermed skabe uro i modstandernes forsvar.

Angribernes løb åbner også rum og muligheder for kanter og midtbanen til at føre bolden frem og komme til afslutninger på mål.

Når angriberne modtager bolden skal de være gode til at hold fast i den, sætte den i spil, udfordre den direkte modstander og ikke mindst afslutte på mål så snart muligheden byder sig.

Det er angribernes opgave at være i feltet når der laves indlæg fra kanterne og søge bolden. De to angribere sikre at der bade kan modtages forrest og bagerst i feltet.

Når modstanderen har bolden skal angriberne tvinge modstanderen til at spille bredt og forhindre direkte opspil gennem midten – på den måde bliver mulighederne mindre og kanterne kan gå i pres på modstanderens back's.



# Roller i 4-4-2



## Overgang til 11-mands fodbold

PLADS	TEKNISK	TAKTISK	FYSISK	MENTALT
<b>MÅLMAND</b>	Gribe og sparketeknik God 1. berøring	God placeringsevne Spille med God igangsætning	God koordination Spændstighed	Udstråling Selvtillid
<b>BACK</b>	Pasningsstærk 1. berøring Indlægsstærk	1v1 defensivt forudseende Vælge rigtigt i løb og overlap Blik for op og indspil Udnytte rum	Hurtighed Sprintudholdenhed	Holder hovedet koldt under pres
<b>STOPPER</b>	Hovedspilsstærk Hurtig og sikker boldomgang Pasningsstærk (kort, langt, hårdt, fladt)	Spilintelligens Bryde bolden konstruktivt	Nærkampstærk Spændstig	Kommunikativ Lederegenskaber
<b>KONTROLLERENDE MIDTBANE</b>	God 1. berøring Pasningsstærk (Kort og lang) Gode vendinger i små rum og under pres	Handlingshurtig Orientere sig 360 grader Forudseende Spilintelligens Overblik	Udholdende Skal kunne skifte tempo	Stabil Binder spillet sammen Vedholdende Lederegenskaber
<b>OFFENSIV MIDTBANE</b>	Pasningsstærk Drible- og fintestærk Gode vendinger Kombinationsstærk i høj fart Indersidepasning med begge ben Dribling og temposkift Afslutningssikker	Handlingshurtig Spilintelligens Overblik	Temposkift Sprintudholdenhed Eksplisiv	Kreativitet Stor ansvarlighed
<b>KANT</b>	Drible- og fintestærk begge veje i høj fart Kombinationsstærk Indlægsstærk, halvliggende vristspark Udad skruet indlæg Flade indlæg	Udnytte rum Timing Målfarlig	Eksplisiv Sprintudholdenhed	Risikovillig Udfordrende
<b>ANGRIBER</b>	Afslutningssikker med begge ben Modig og intuitiv Boldfast, beskyt bolden Boldfast, afvent medspillere og fastholde bolden	Intuition Målnæse Timing	Eksplisiv Spændstig	Individualisme Selvtillid

