





## Spelaranalys P/F

Nedan förklaras med några nyckelord hur vi kan förstå de grundläggande begrepp som används i spelaranalysen.

### FYSISKA

<b>Korta passningar</b>	Rätt slagen, rätt fart, rätt balans.
<b>Långa passningar</b>	Halvvrist 20-25 m, längre lyft 50 m.
<b>Mottagningar</b>	Behålla bollen framför fötterna och ta med den i önskad riktning.
<b>Nick</b>	Styr jag bollen eller styr bollen mig?
<b>1-1 anfall</b>	Våga söka upp motståndare och utmana. Fart och kontroll.
<b>1-1 försvar</b>	Sätta press, styra, värdera, bryta eller erövra.
<b>Kondition-aerob status</b>	Behålla speltempo under hela matchen i förhållande till dess karaktär.
<b>Styrka</b>	Närkamper, våga gå in och vilja vinna!

### UPPFATTA OCH REAGERA

<b>Affekttid</b>	Frustration, mental återhämtning efter misstag.
<b>Koncentration</b>	Är jag i uppgiften eller utanför?
<b>Uppfatta situationer</b>	Min tolkning av det jag ser hända.

### HANDLING

<b>Spelbarhet</b>	När och hur jag visar att jag vill ha bollen – mitt kroppsspråk.
<b>Position</b>	Söker jag min position, vet jag var den är?
<b>Beslut</b>	Vad väljer jag för lösning – det enkla spelet.

### SOCIALA

<b>Attityd</b>	Tanke / Känsla / Handling - Beteende
- utanför planen	Plus och minusbeteenden
- på planen	-”-
<b>Ansvar</b>	Att vara min egen tränare!