

ROLLEKRAV – GLASSVERKET FOTBALL

KEEPER		
Basisferdigheter	Mentale ferdigheter	Fysiske ferdigheter
Grep Fallteknikk Pasningssikker	Posisjonering Kommunikasjon Ledertype	Spent Reaksjonsevne
BACK		
Basisferdigheter	Mentale ferdigheter	Fysiske ferdigheter
1 mot 1 defensivt Pasningsspill Innlegg	Posisjonering Markering Offensiv tankegang	Hurtighet Utholdenhet Akselerasjon
MIDTSTOPPER		
Basisferdigheter	Mentale ferdigheter	Fysiske ferdigheter
1 mot 1 defensivt Pasningsspill Hodedueller	Posisjonering Kommunikasjon Markering	Styrke og / eller hurtighet Balanse
SENTRAL MIDTBANE		
Basisferdigheter	Mentale ferdigheter	Fysiske ferdigheter
Pasningsspill Nærteknikk 1 mot 1	Romorientering Posisjonering Kommunikasjon Ro med ballen	Utholdenhet Styrke Balanse
INDRELØPER		
Basisferdigheter	Mentale ferdigheter	Fysiske ferdigheter
1 mot 1 Nærteknikk Pasningsspill	Romorientering Posisjonering Bevegelse uten ball	Utholdenhet Styrke
KANT		
Basisferdigheter	Mentale ferdigheter	Fysiske ferdigheter
1 mot 1 offensivt Nærteknikk i høyt tempo Pasningsspill og innlegg Avslutninger	Bevegelse uten ball Posisjonering Timing / vurdering Uredd	Hurtighet Balanse Utholdenhet Akselerasjon
ANGRIPER		
Basisferdigheter	Mentale ferdigheter	Fysiske ferdigheter
Nærteknikk i høyt tempo Avslutninger 1 mot 1 offensivt	Bevegelse uten ball Posisjonering Timing / vurdering	Hurtighet og / eller styrke Balanse