

# Grunder i försvarsspel

Markering

Press

Täckning

Understöd

- Markering
  - Syfte att vinna boll eller hålla motståndaren felvänd.
  - Närmarkering
  - Avståndsmarkering
- Press
  - Syfte att vinna boll eller fördröja motståndarattack
  - Pressavstånd
  - Pressposition
  - Hård i numerärt överläge
  - Avvaktande och fördröjande i underläge

- Täckning
  - Syfte att gardera försvarsspelet genom att täcka attraktiva ytor.
  - Syfte att hinna bryta passningar
  - Beredskap att ge understöd eller närmarkera.
- Understöd
  - Täckning åt pressande spelare
  - Underlättar press genom muntlig dirigering av medspelare.

## Övning 1. Uppvärmning på lilla ytan

1 boll per spelare

Bollkontroll på liten yta med bollstep

driva med sula framåt, bakåt, sidledes

Driva med utsida, insida växelvis in-/utsida

Driva i kombination 2 tillslag in-/utsida

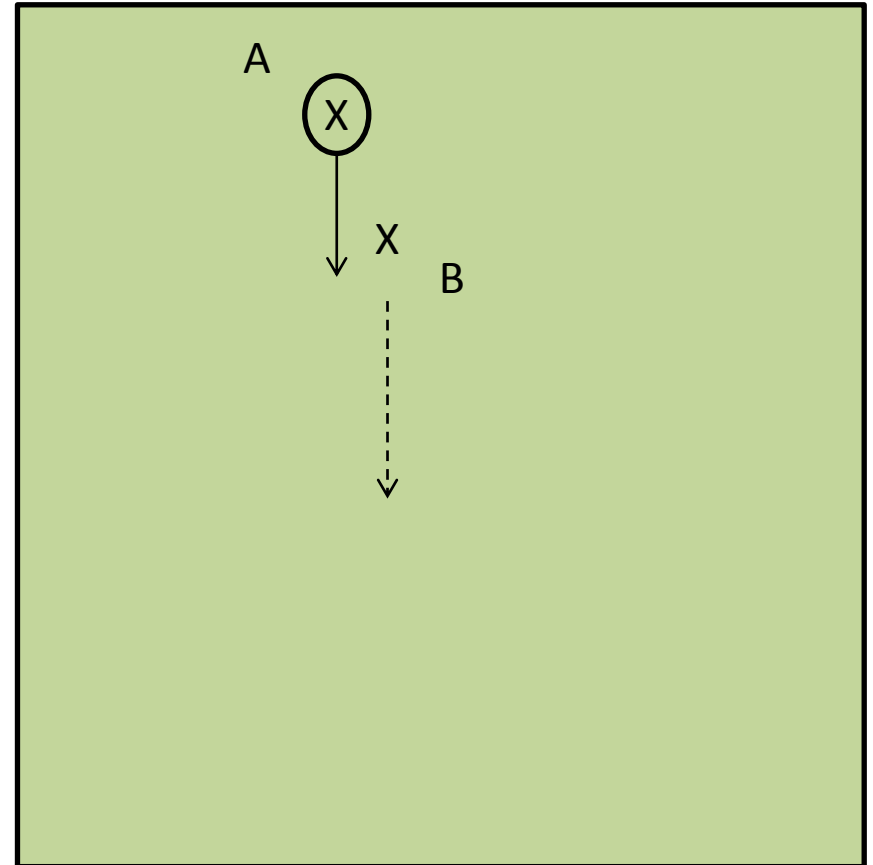
Driva med överlämning

Övning 2: Knäkontroll

## Övning 1. Pressavstånd

Spelare A driver bollen zick-zack.  
Spelare B pressar mot drivande fot.

När man vänder tillbaka byter man position  
så att B driver och A pressar.

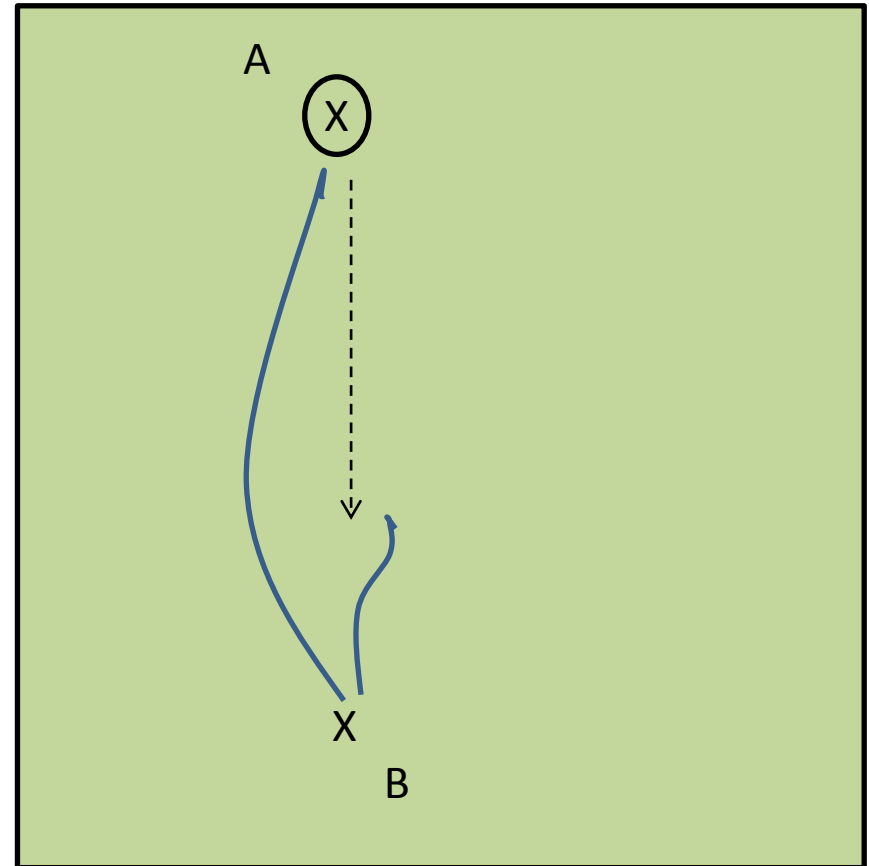


## Övning 2. Pressavstånd

Spelare A passar bollen till spelare B.

Spelare B driver framåt samtidigt som spelare A avancerar till lämpligt pressavstånd.

Spelare B driver zick-zack samtidigt som A pressare.

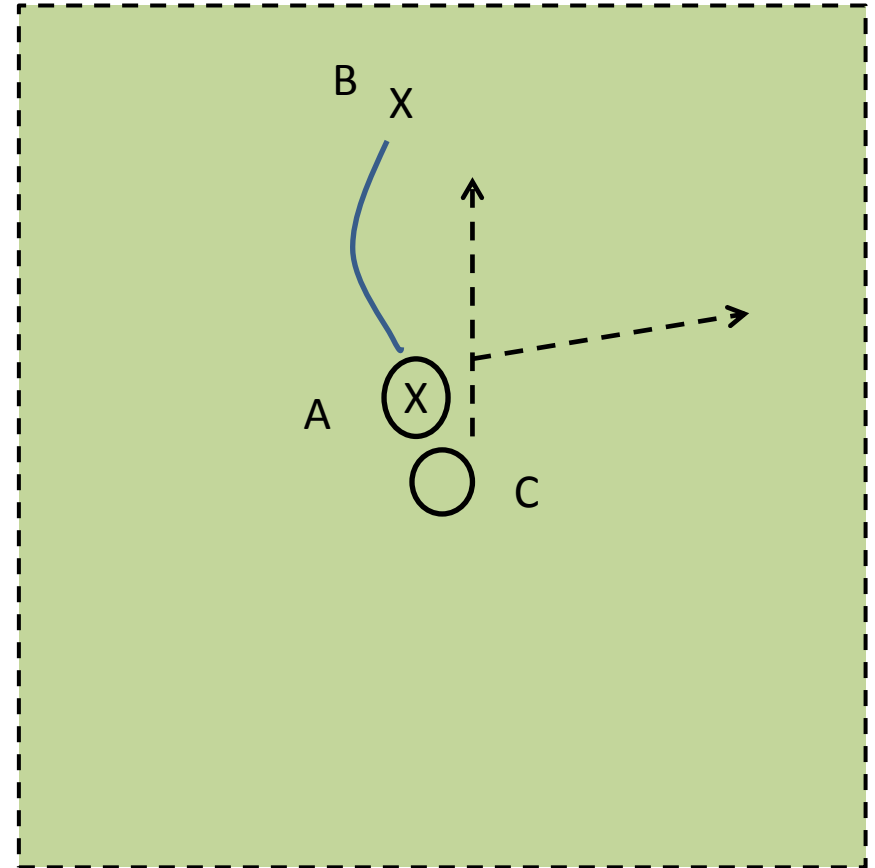


### Övning 3. Press och täckning

Spelare A passar bollen till spelare B.

Spelare A skapar passningsvinkel.

Spelare C avancerar i press på B och försöker täcka passningsalternativet till spelare A

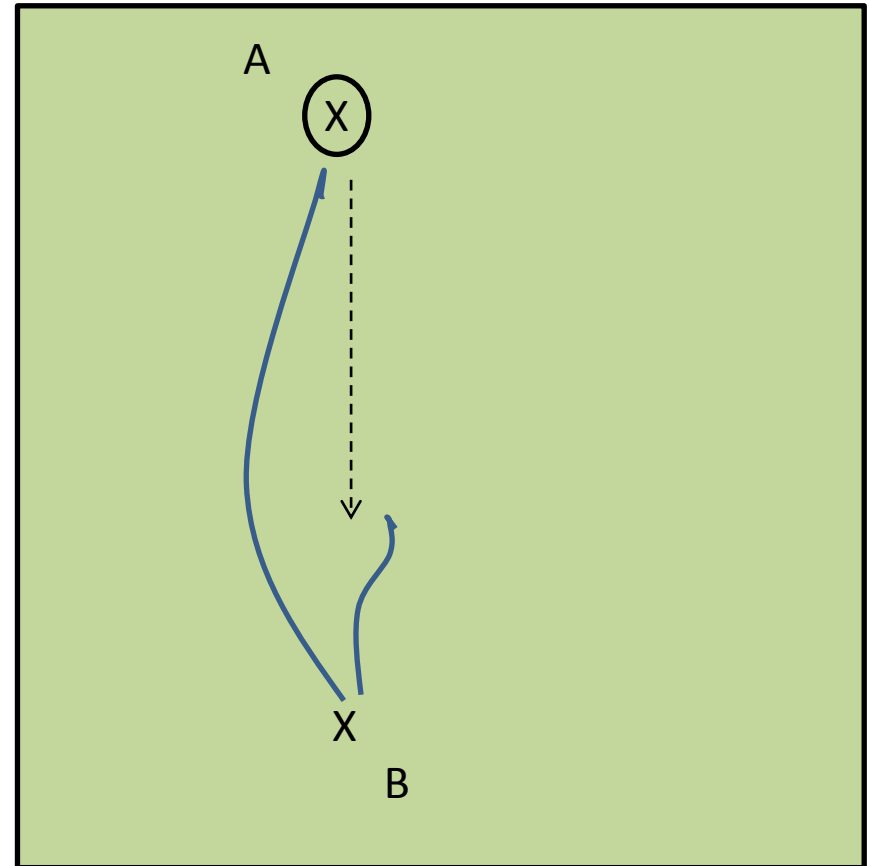


## Övning 4. 1 mot 1 med små mål

Spelare A passar bollen till spelare B.

Spelare B driver framåt samtidigt som spelare A avancerar till lämpligt pressavstånd.

Spelare B försöker göra mål i A's mål och A försöker göra mål i B's.





## Övning 5. 2 mot 2 med små mål

Spelare A passar bollen till spelare C.

Spelare C avancerar och försöker göra mål tillsammans med sin medspelare. Spel mot två små mål.

