

*Jämjö GoIF P05/06/07*

---

# Försvvarsspel

Förhindra speluppbyggnad

Kollektiv press

Överblick

4S

Övertalighet i spelytan

Rörelse mot boll

---



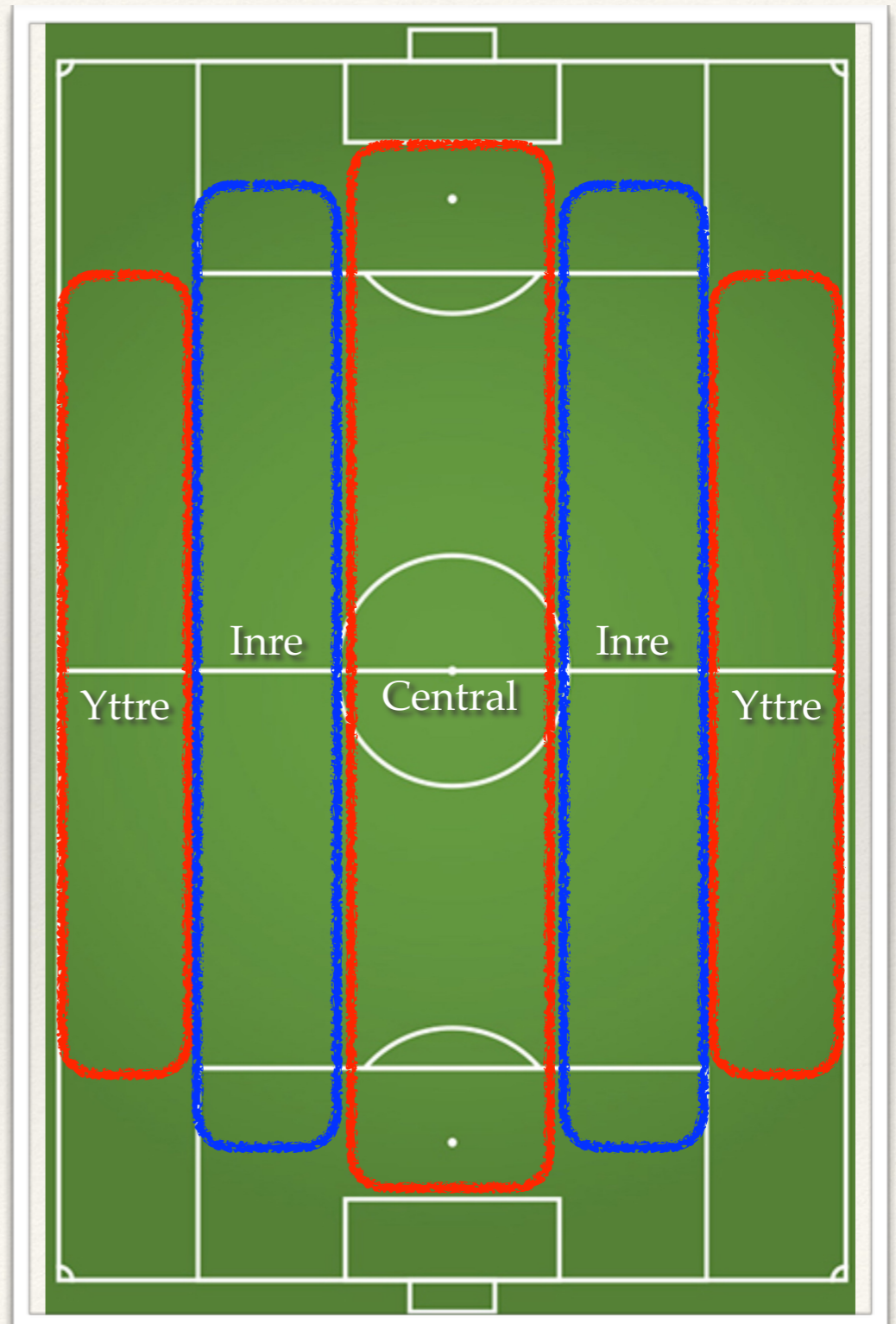
# Spelyta

- ❖ Spelytorna definieras som ytan mellan motståndarens lagdelar.
- ❖ Spelytorna numreras framåt i planen
- ❖ Första spelytan benämns utgångsyta, därefter 1, 2 och 3.



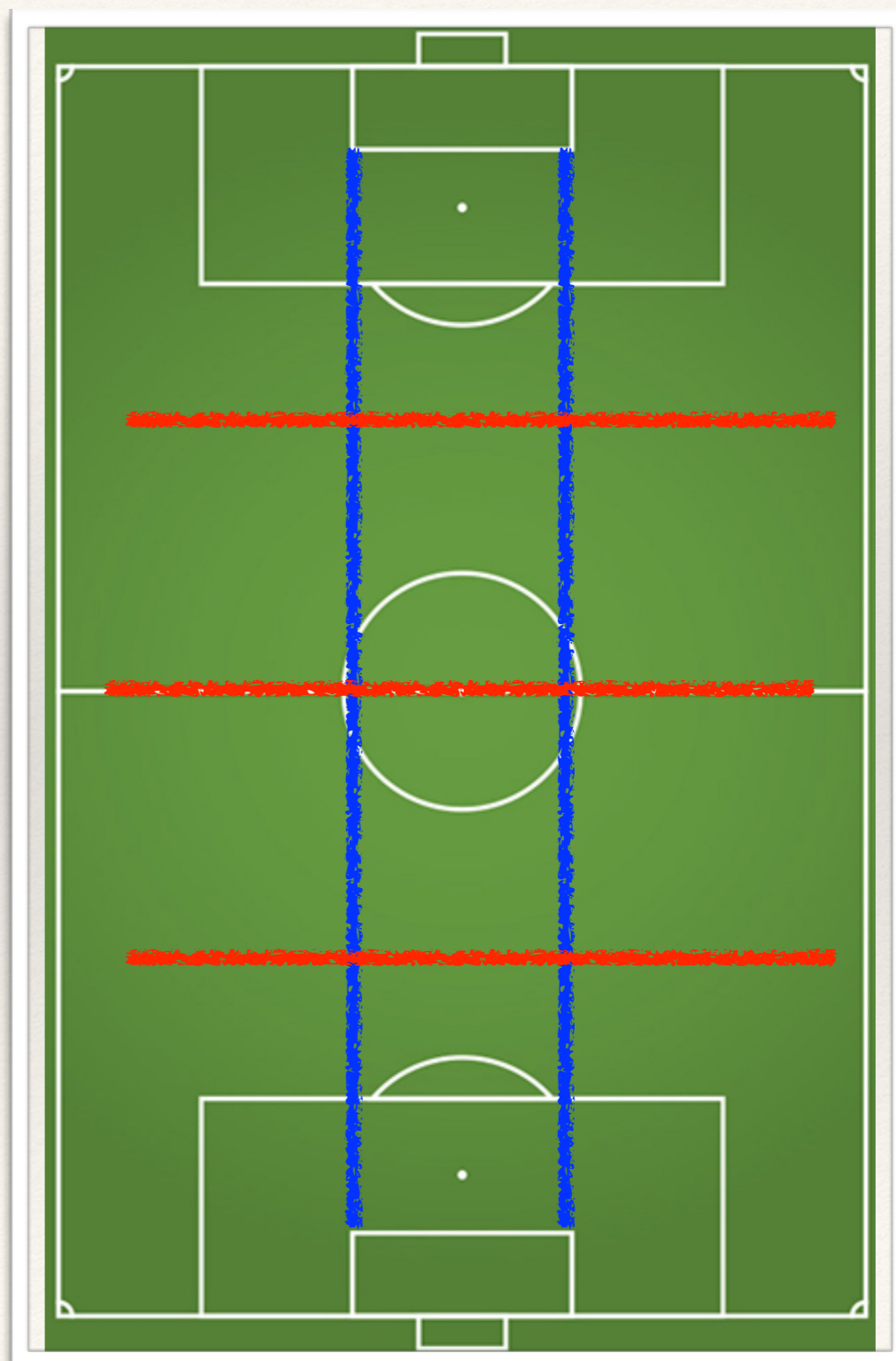
# Korridorer

- ❖ Korridorer delar in planen på längden för att förenkla och beskriva positioner på planen.
- ❖ Spelplanen delas in i 5 korridorer som benämns
  - ❖ Central korridor
  - ❖ Inre korridor (höger / vänster)
  - ❖ Yttre korridor (höger / vänster)



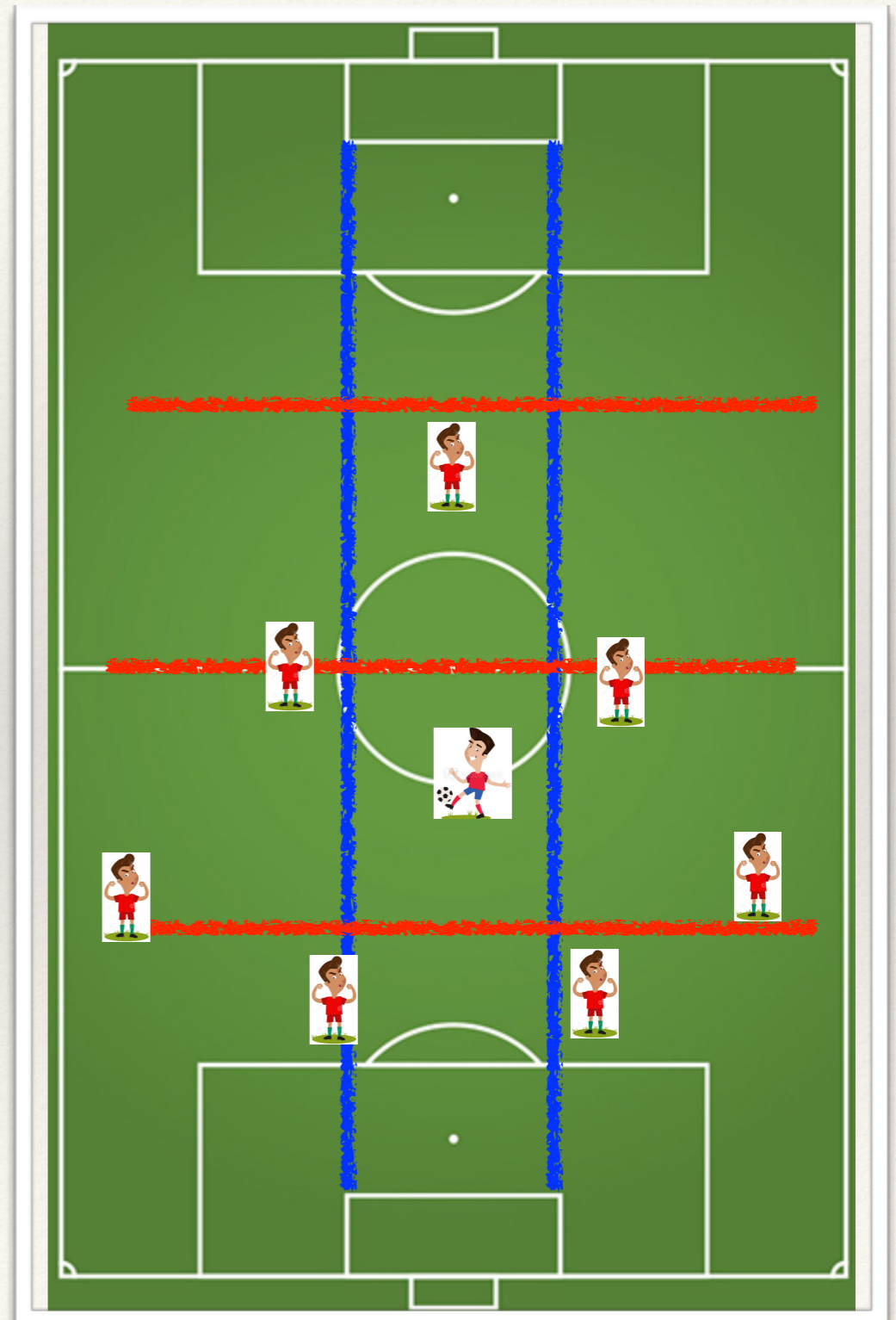
# Spelfält

- ❖ Spelfält är områden på planen som beskriver hur speldjup, spelbredd och spelavstånd kan nyttjas
- ❖ Spelfält kan också användas för att beskriva uppflyttning, överflyttning eller centrering
- ❖ Spelfältet där bollen befinner sig benämns "aktuellt spelfält"
- ❖ Spelfält intill aktuellt spelfält benämns "närliggande spelfält"



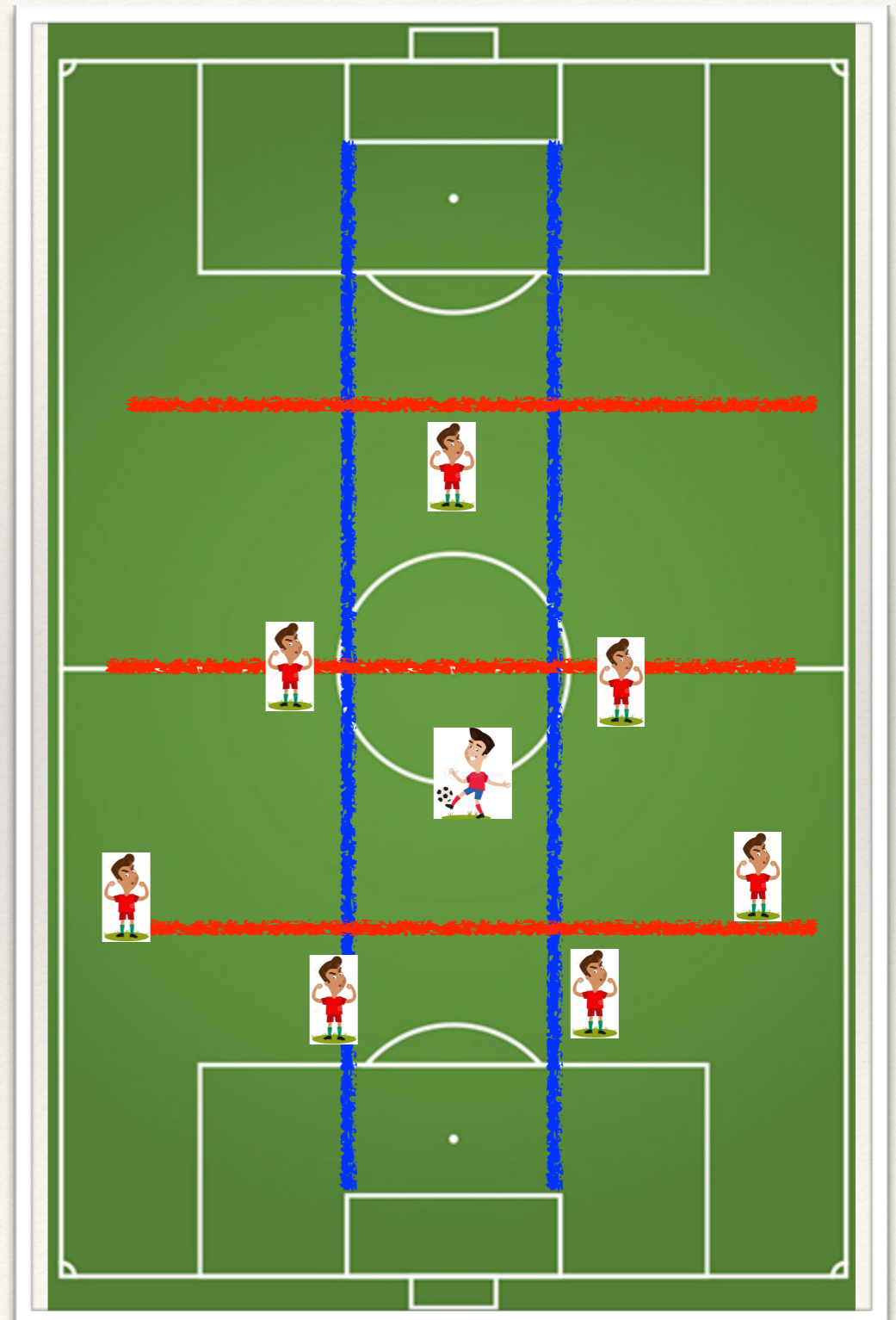
# Grunduppställning

- ❖ 4-3-1
- ❖ Mv: Arvid (Hugo M reserv)
- ❖ MB: Erik L, Isak Å, Hugo M, Valentin, Emil
- ❖ YB: Sigge, Anton, Sebastian, Wille JP, Isak F, Albin L,
- ❖ DM: Noah T, Noah K, Vilmer
- ❖ OM: Gabriel, Herman, William, Viggo, Hugo J
- ❖ FW: Leonard, Neo, Albin M



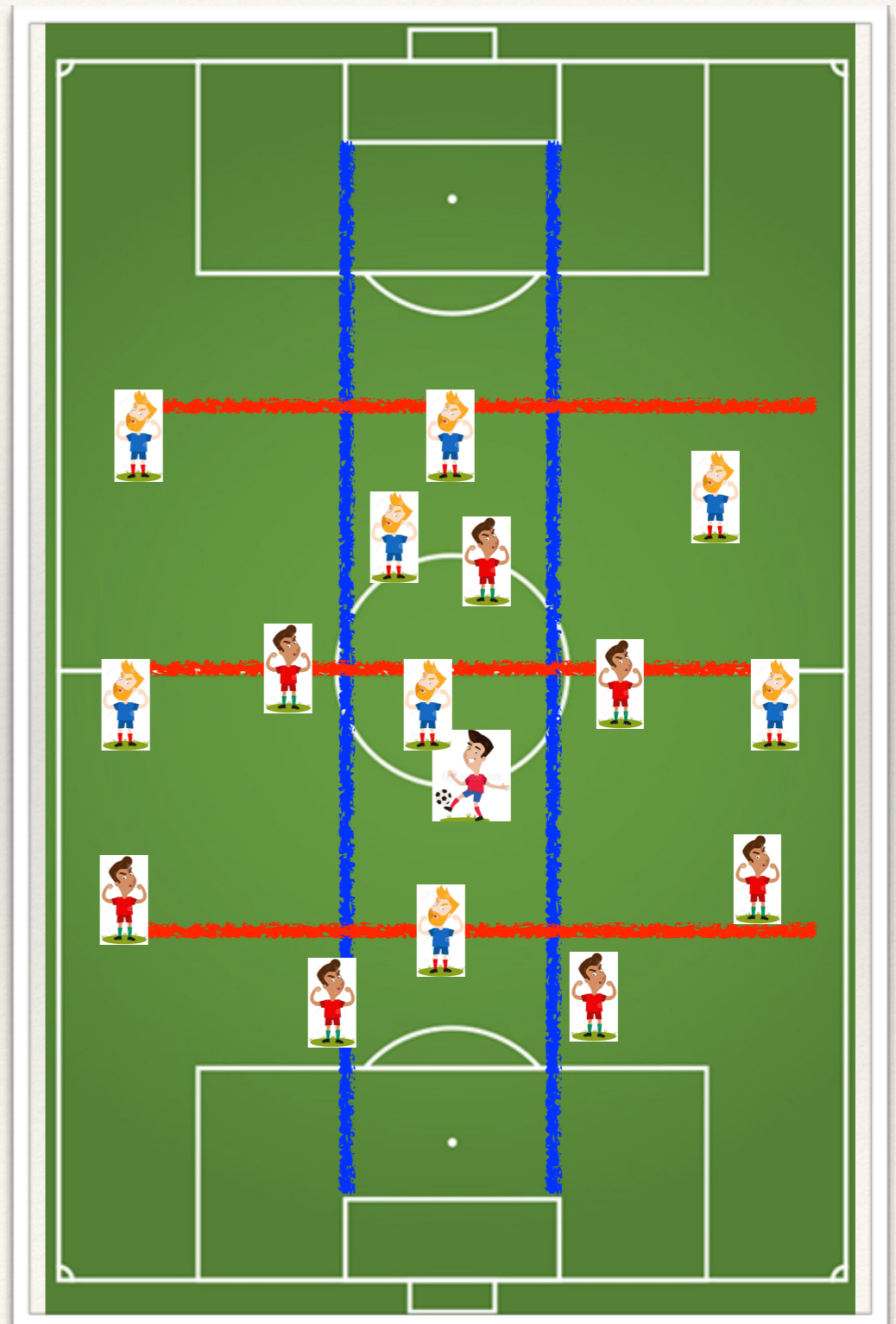
# Grunduppställning

- ❖ 4-3-1
- ❖ Ytterbackar har stor yta att täcka
- ❖ Mittfältarna har mycket stort ansvar i försvarsspelet
- ❖ Fw pressar inte (om inte uppenbart läge) utan hjälper till att styra bollhållaren dit vi vill
- ❖ Kräver stort ansvar av samtliga att hålla ihop laget



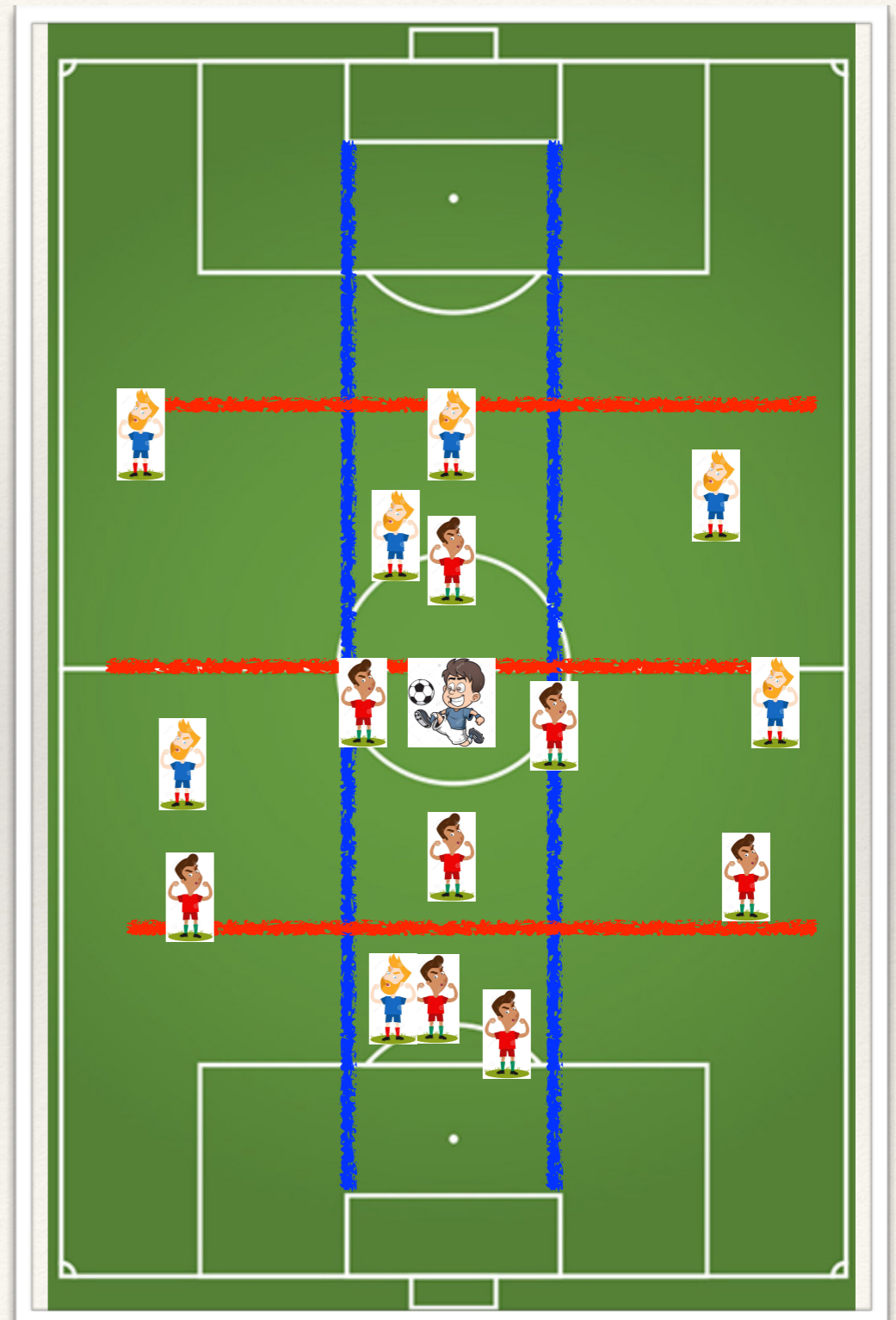
# 4S

- ❖ Inte "fasta" storheter
- ❖ Är beroende av:
  - ❖ Var är bollhållaren?
  - ❖ Var är motståndaren?
  - ❖ Var är medspelarna?
- ❖ 4S är ett sätt att beskriva hur spelaren bör positionera sig för att kunna bidra till egna lagets spel - i både försvar och anfall.



# Övertalighet i spelfältet

- ❖ I både försvars- och anfallspel bör vi vara övertaliga aktuellt spelfält = vi bör vara en mer.
  - ❖ Ger möjlighet till press & understöd
  - ❖ Ökar möjligheter till att "låsa fast" bollhållaren och sänka speltempot
  - ❖ Alltid en spelare "fri" i spelfältet
- ❖ I närliggande spelfält bör vi vara liktaliga = vi bör vara lika många
  - ❖ Ger möjlighet att stänga passningsvägar
  - ❖ Ger understöd till pressaren
  - ❖ Positionsspel syftar till att stänga spelfältet / passningen inte markering
    - ❖ "Press-triggers" initierar markeringsförsvar med hög press





# Hur förhindrar man speluppbyggnad?

- ❖ Egen rörlighet motståndare
- ❖ Övertalighet hindra mots alternativ
- ❖ Spelfälten in hindra mots alternativ
- ❖ Närmast bollen stänger spely bollhållaren

## Överblick

Tänka "nästa" steg

Förutse vad motståndaren vill göra

Vad gör du nu för att hjälpa laget?

Vilken spelyta ska du stänga?

Var ska du vara för att hindra motståndarna?

Var ska du leverera bollen om du erövrar den?

Var är motståndarna?

Var är medspelarna?

Var på planen är du?

med rätt tillfälle

g mot

tiv

g för att

väg

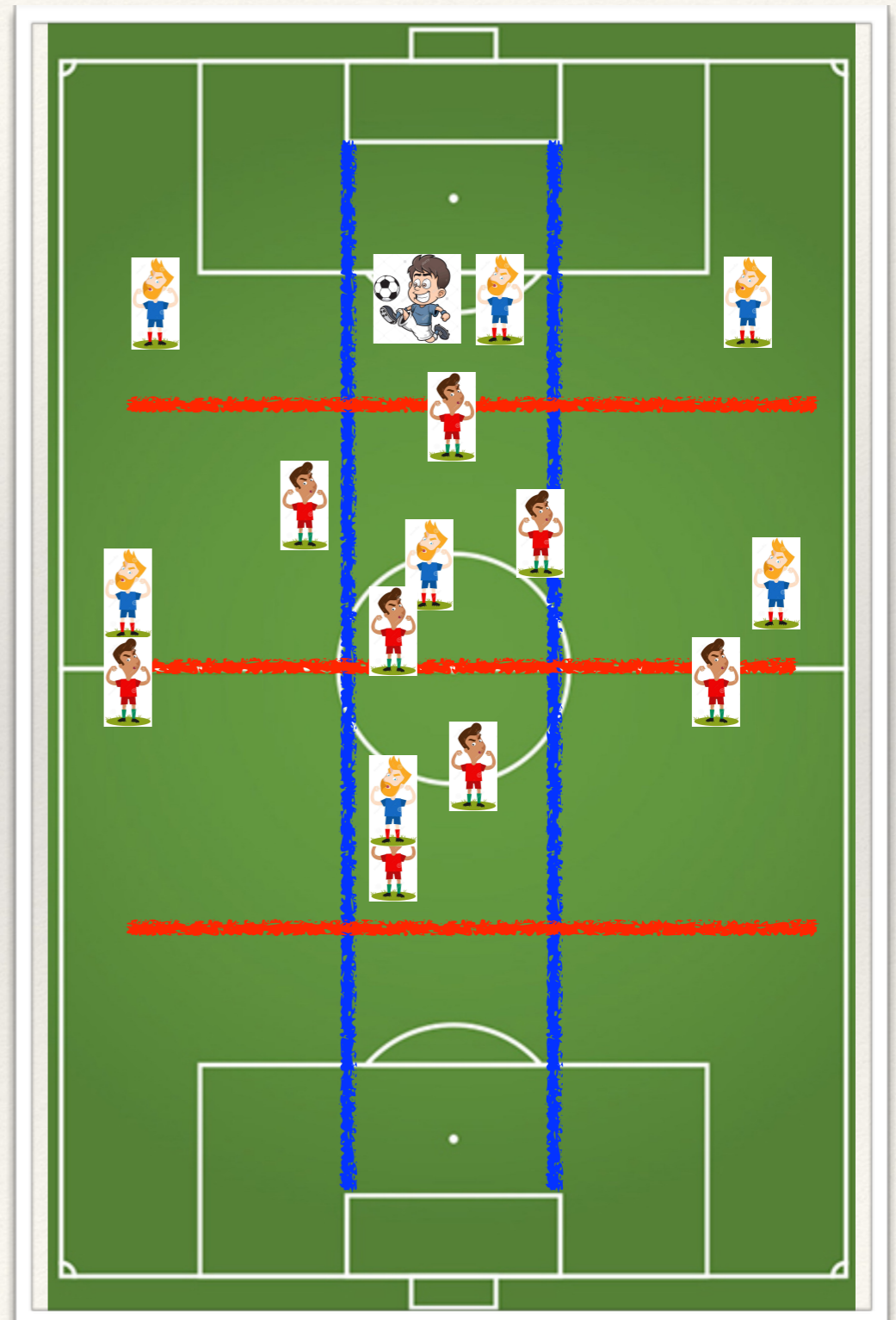
behövs

B, OM kan bli

# Förhindra speluppbyggnad

## Boll centralt i backlinje

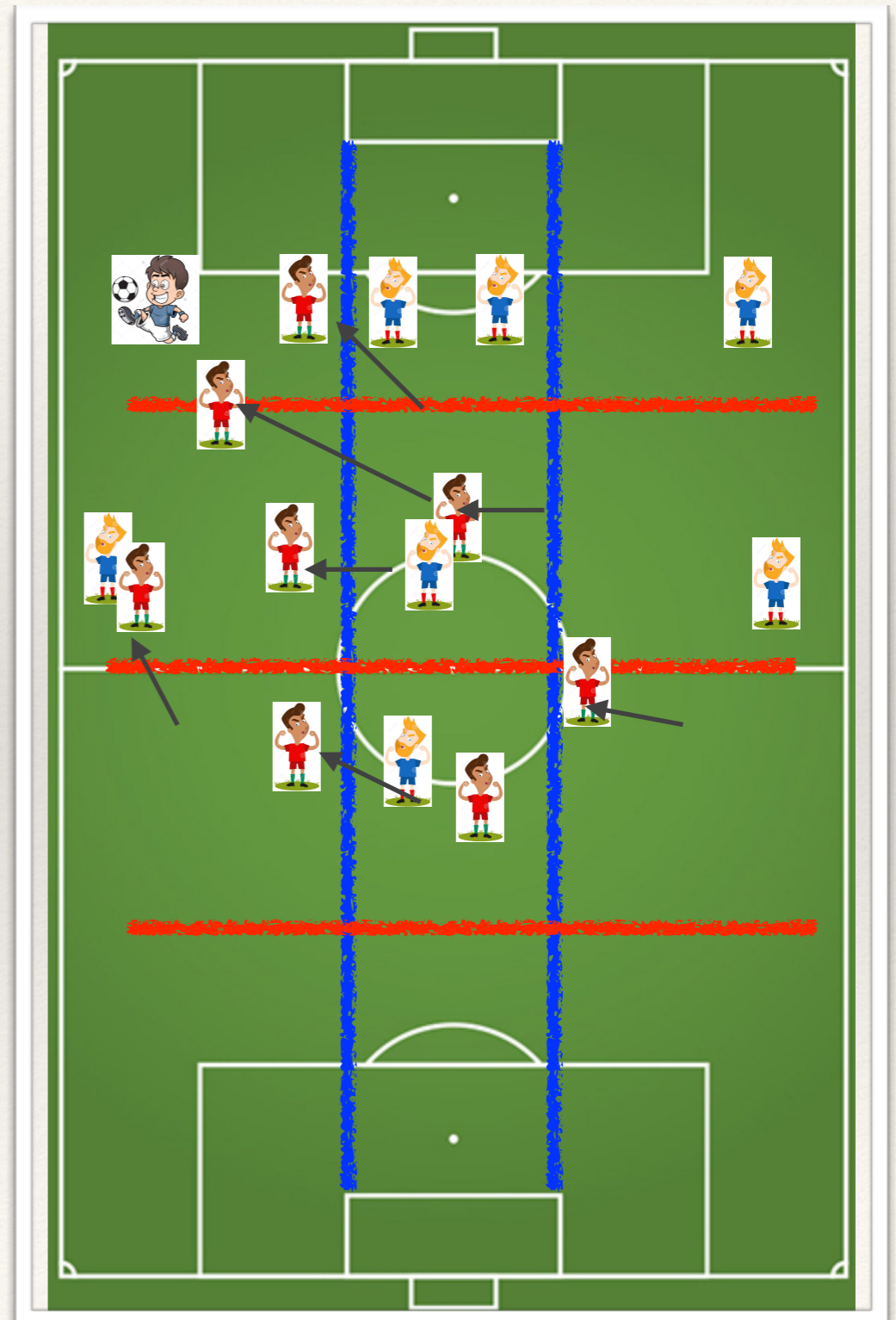
- ❖ Ingen press (om inte givet läge) i översta spelfälten
- ❖ FW styr genom "alibipress" ut bollen mot kanterna
- ❖ OM och DM stänger centralt spelfält (deras MF)
- ❖ OM försöker stänga passningsväg till deras YM
- ❖ YB stänger yttre spelfälten (deras YM)
- ❖ MB flyttar med och stänger ytan bakom DM och håller koll på deras FW
- ❖ Inte naiv press för högt upp - viktigare att samla laget
- ❖ Ingen solo-press - viktigare att vänta till understöd finns
- ❖ Tydlig kommunikation
- ❖ Överblick!



# Förhindra speluppbyggnad

## Boll på kant i backlinje

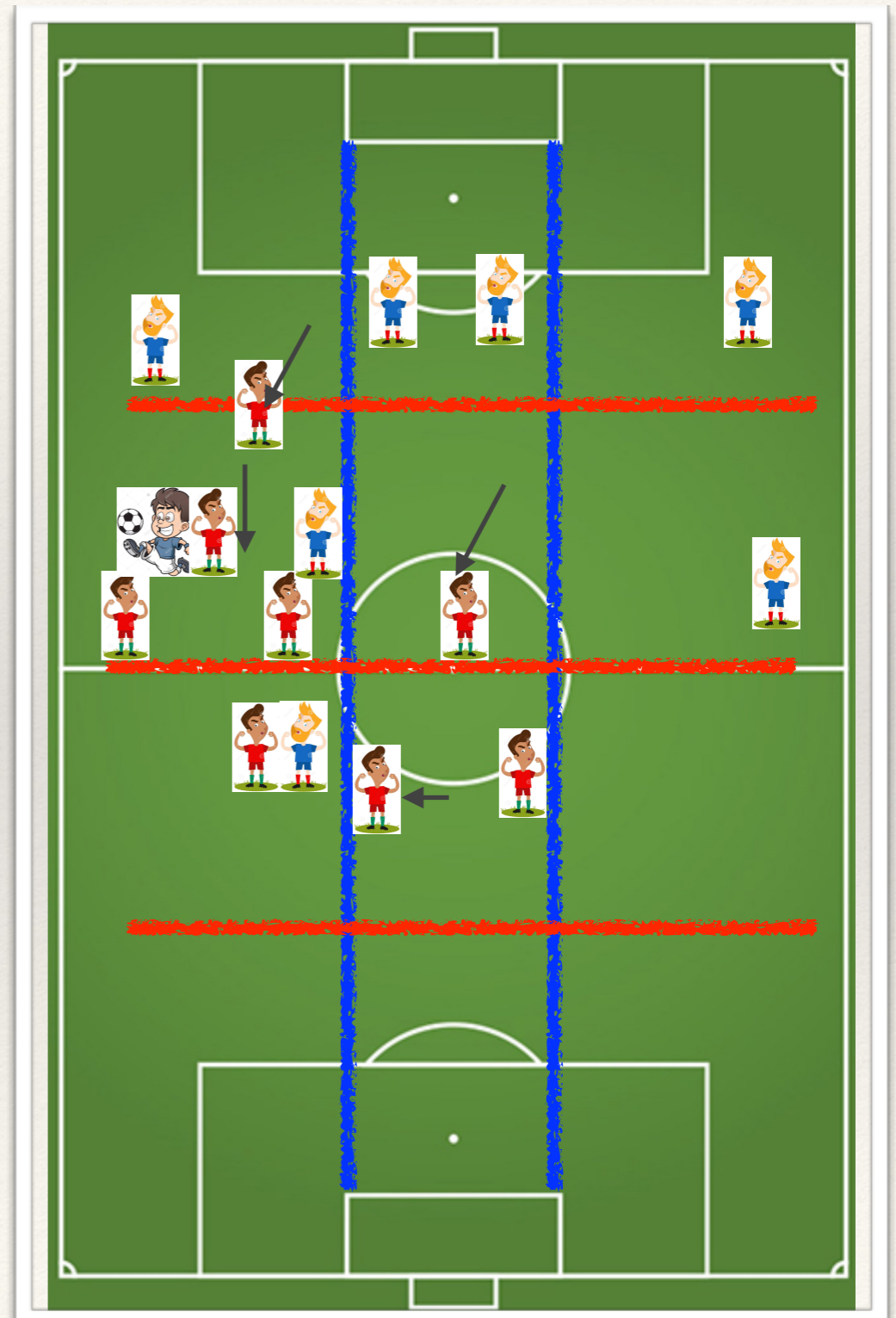
- ❖ FW stänger passning tillbaka till deras MB - stäng spelvändningen
  - ❖ OM på bollsida flyttar över och inleder press
  - ❖ OM på bortre sida centrerar (deras CM)
  - ❖ DM flyttar över för att ge understöd och stänga passningsvägen centralt
  - ❖ YB på bollsida flyttar mot boll för att stänga passningsväg längs kant
  - ❖ YB på bortre sida flyttar in centralt (beredd centrera alt. crossboll)
  - ❖ MB flyttar med och stänger ytan bakom defensiv CM och håller koll på deras FW
- 
- ❖ Inte naiv press för högt upp - släpp inte till ytan centralt
  - ❖ Ingen solo-press - viktigt att de på bortre sidan tar ansvaret och centrerar för att släppa fram OM i press.
  - ❖ Tydlig kommunikation
  - ❖ Överblick!



# Förhindra speluppbyggnad

## Boll på kant på mittfält

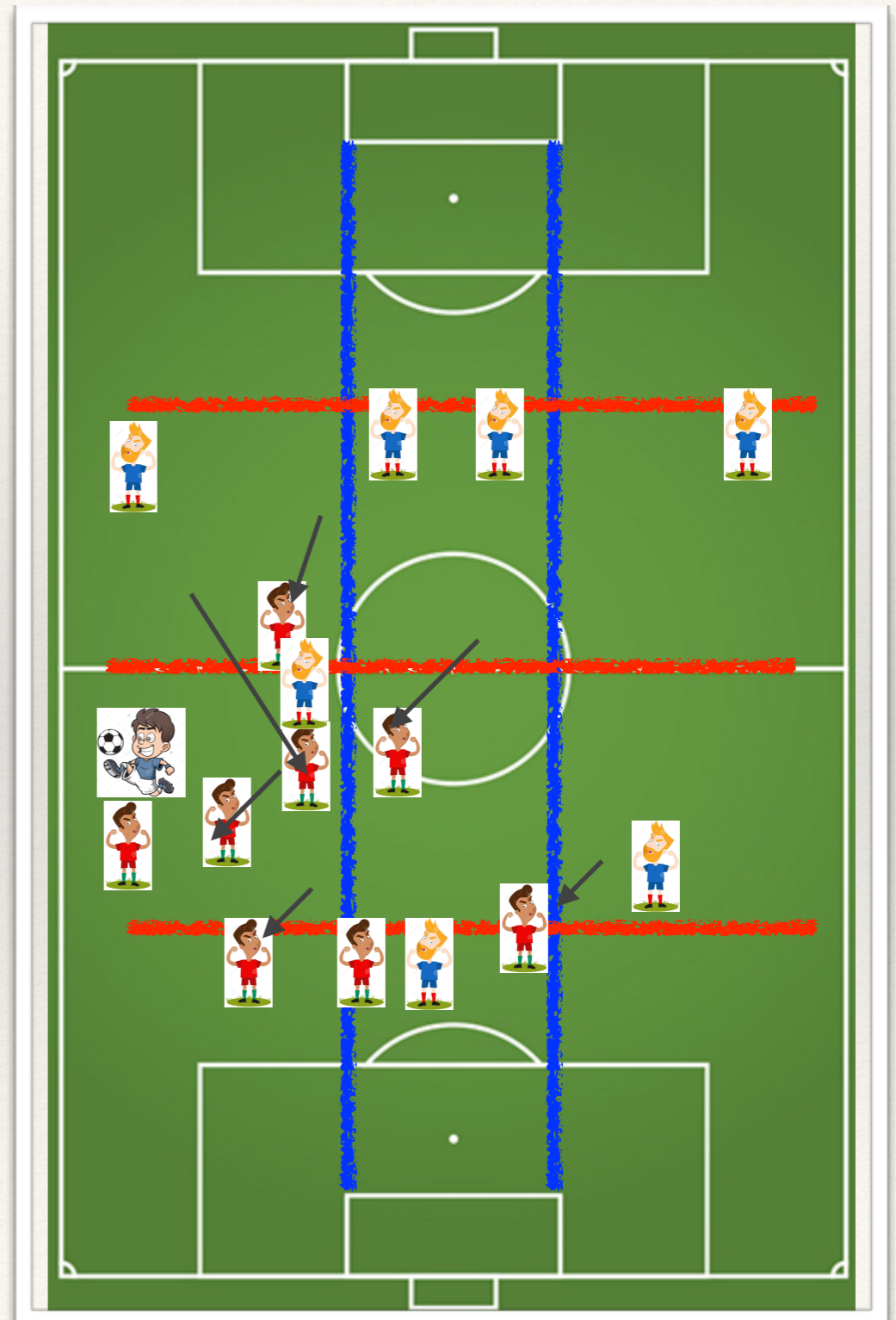
- ❖ Intensiv press i spelfälten runt mittlinjen
- ❖ FW stänger bakåtspel - viktigt stänga av spelvändningen
- ❖ YB och OM på bollsida sätter in press / understöd
- ❖ DM och bortre OM stänger centralt spelfält
- ❖ MB redo falla in bakom YB och håll koll på deras FW
- ❖ YB på bortre sida flyttar in centralt (beredd crossboll)
- ❖ Övertalighet i aktuellt spelfält
- ❖ Bollhållaren ska inte ges passningsalternativ (möjligtvis bakåt YM->YB)
- ❖ Defensiv CM och backlinje redo retirera (vid långboll / crossboll)
- ❖ Tydlig kommunikation
- ❖ Överblick!



# Förhindra speluppbyggnad

## Boll på kant på mittfält egen planhalva

- ❖ Intensiv press i spelfälten runt mittlinjen
- ❖ FW stänger bakåtspel centralt
- ❖ OM på bollsida och DM stänger spelvägar inåt (redo ge understöd)
- ❖ DM redo falla in i backlinjen
- ❖ YB på bollsida sätter in press
- ❖ MB faller in bakom YB
- ❖ YB och OM på bortre sida centrerar
- ❖ Övertalighet i aktuellt spelfält
- ❖ Bollhållaren ska inte ges passningsalternativ centralt
- ❖ Defensiv CM och baklinje redo retirera (vid instick)
- ❖ Tydlig kommunikation
- ❖ Överblick!



---

# 6 sekundersregeln - vid bollförlust

---

- ❖ Metod att återerövra bollen på motståndarens planhalva om vi står högt
- ❖ Alla rör sig mot bollen direkt
- ❖ Närmast sätter direkt in press - N.B press INTE tjurrusning
- ❖ Övriga läser in var möjliga passningar kan gå och stänger dem
- ❖ Tydlig uppflyttning / överflyttning

Frågor ?

