

Försvar

Zonförsvar

I ett zonförsvar så prioriterar man att täcka ytor som motståndaren vill spela i, oftast markerar man alltså inte sin motståndare utan försöker istället placera sig så det blir svårare för motståndaren att spela.

När motståndaren har bollen så sätter vi press på spelaren med bollen, det vi kallar för bollhållaren. Det gör vi helt enkelt för att bollhållaren inte ska få så mycket tid och utrymme att göra något bra med bollen utan att han snarare blir stressad och slarvar. Det är alltid vår spelare som är närmast bollhållaren som sätter press, just för att vi ska sätta press så fort som möjligt.

När vår spelare sätter press på bollhållaren så måste vi utgå ifrån att motståndaren kan ta sig förbi vår spelare, till exempel att han fintar sig förbi pressen. Så när vår närmaste spelare sätter press så behöver spelaren som är näst närmast ge vår spelare understöd. På några meters avstånd så kan spelaren som ger understöd ta över pressen om vår första spelare skulle bli bortdribblad.

Så här prioriterar vi när vi försvarar:

- 1.Press
- 2.Täcka ytor
- 3.Understöd
- 4.Markering

En viktig del i zonförsvaret är att samtliga 10 utespelare jobbar tillsammans. Det är till exempel ganska meningslöst om vi har en ensam anfallare som springer och jagar motståndarens backar som en galning för att vinna bollen eftersom backarna är många fler och enkelt kan passa sig förbi anfallaren. Vi sätter press och ger understöd när vi är samlade och kan göra det trångt för motståndarna.

Det är just för att göra det trångt för motståndarna som vi flyttar över laget till den sidan av planen som bollen är på, det gör det mycket svårare för motståndarna att spela bollen igenom oss. Gör vi det riktigt bra så tvingar vi motståndarna att slå mycket svårare passningar eller att försöka slå en långboll till den andra sidan där vi inte har några spelare, skulle dom slå en långboll till andra sidan så tar det alltid några sekunder innan bollen kommer fram och då hinner vi flytta över laget till den sidan istället och börja sätta press och ge understöd igen.

Men var på planen börjar man sätta press på motståndaren?

I dagens fotboll så brukar man välja mellan två alternativ, antingen så börjar man sätta press väldigt långt upp i planen. Till exempel om motståndaren har en inspark så kan man flytta upp laget högt och börja pressa motståndarna direkt när målvakten har skjutit eller passat igång bollen. När vi pressar högt så står vanligtvis våra backar på mittlinjen så att hela vårt lag är på offensiv planhalva och ser till att det blir trångt för motståndaren att försöka ta sig framåt. Fördelen med att pressa högt upp i planen är att om vi vinner bollen så är vi ganska nära målet och kan snabbt försöka skapa en

målchans. Det negativa med att pressa högt är att det är mycket yta mellan vår backlinje och vår målvakt som motståndaren kan slå bollar på om vi inte lyckas med att stoppa dom.

Det är andra alternativet är att börja sätta press lite längre ner i planen. Då är det istället våra anfallare som står på mittlinjen och resten av laget är på vår planhalva. Då låter vi helt enkelt motståndarna komma upp med bollen till mittlinjen innan vi sätter press. Det positiva med ett lågt pressspel är att det inte finns mycket yta för motståndarna att spela på vilket gör lättare för oss att täcka ytorna som finns. Det negativa är att det är längre till motståndarens mål och det oftast behövs fler passningar för att nå fram till en målchans.

Några viktiga sammanfattningar för att vi ska lyckas med vårt försvarsspel är:

Hela laget försvarar, det är inte bara backarnas uppgift. För att vi ska kunna anfälla så måste vi först vinna bollen, därför är det viktigt att hela laget hjälps åt att försvara.

Alla spelare måste ta sitt ansvar på planen. Alla är inte lika snabba, alla är inte lika bra på att finta och alla är inte lika bra på att skjuta. Men, ALLA kan göra sitt bästa och ALLA kan kämpa för att hjälpa laget. Alla gör misstag, en felpass hit eller en felpass dit händer alla och det är helt okej. Det som är viktigt är även när vi gör misstag så tar vi vårt ansvar och fortsätter uppmuntra varandra.