



Västmanlands Distriktslag

Arbetsätt försvar

Arbetsätt försvar

Vid bolltapp på offensiv planhalva

Direkt återerövring om möjligt, om inte, bromsa motståndaren och fall ned i positionsförsvar.

Försvar på mittplan & egen planhalva

Positionsförsvar med indirekt återerövring inslag av "man-man markering" på fasta situationer.

Positionsförsvar

Arbetsätt: press & täck, överflyttning, centrering, flytta upp & retirera.

Utgångspositioner Försvar



Utgångspositioner Anfall



Arbetsätt försvar

Direkt återerövring

Offensiv planhalva

Omedelbar press på bollhållaren! (max 3 sek)

Närmast pressar

Spelare 2-3 ger understöd för bollvinst

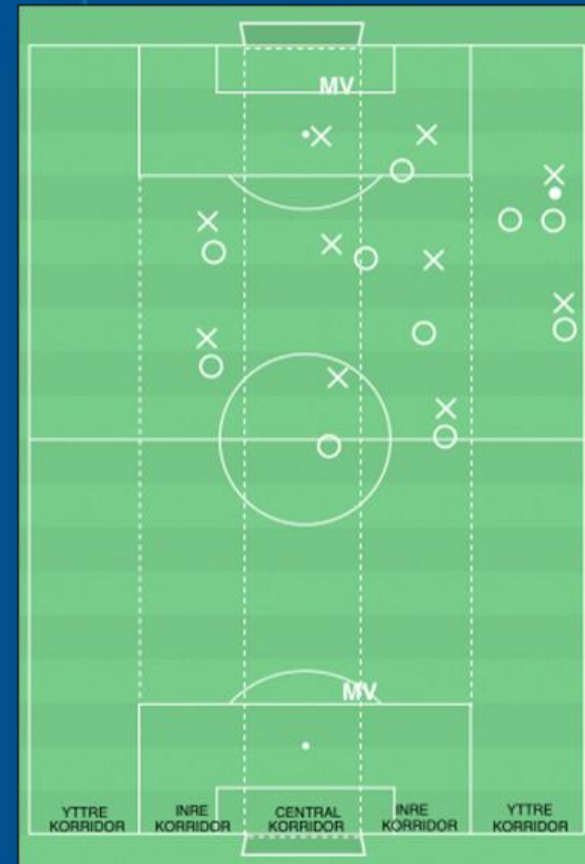
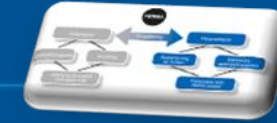
Återerövra bollen alt bromsa motståndarna

Att tänka på...

Säkerställ att du pressar (*Du behöver inte bryta i första läget!*)

Om du inte kan vinna bollen – Bromsa motståndaren!

Alla i laget skall så *snabbt som möjligt* ta sig till försvarssida om sin motståndare.



Arbetsätt försvar



Positionsförsvar

Centrering/överflyttning

Vi täcker korridorer

Vi tillämpar press & täck

Omställning sker i maxfart!

Att tänka på...

Håll din position i formationen.

Arbeta tillsammans!

Flytta upp laget varje gång motståndarna spelar bakåt!



Arbetsätt försvar

Förhindra avslut & rädda avslut

Försvarsmetod?

Vi är tätare närmare eget mål

Vi är beredda på att agera *man-man* för att vid behov förhindra avslut & rädda avslut.

Att tänka på...

Krymp ytorna framför mål och närmare *Golden Zone*.

Press på rättvända spelare (förhindra distansavslut och instick).

Press på spelare i assistytor (förhindra inspel).

Vaksam på *cutbacks* och löpningar in i *Golden Zone*.

Målvakt följer spelet noggrant & leder försvarsspelet.

Agera beslutsamt!

