



Västmanlands Distriktslag

Fasta situationer

Arbetsätt försvar

Fasta situationer – Defensiv frispark

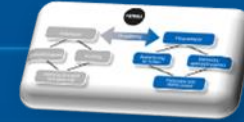
Utgångspositioner:

Blandar zonmarkering & man-man

Att tänka på...

HÅLL UPP OFFSIDELINJEN!

Ställ en spelare i vägen på en gång!
Målvakt styr mur & offsidelinje.
Stäng löpningar in bakom backlinjen.
Beslutsam på *returer & andrabollar!*



Arbetsätt anfall

Komma till avslut & göra mål – Frispark

Prioriteringar

Två skyttar (Vänster & Högerfotad).

Spelare framför Mur

Många spelare framför mål för styrning eller retur.

Principer

Om läge finns – Ta avslut

Frisparksskyttarna beslutar om avslut eller variant.

Hög beslutsamhet i straffområdet på retur eller andraboll.

Arbetsätt

Skyttarna korslöper – En fullföljer, en faller av.



Arbetsätt anfall

Komma till avslut & göra mål – Hörna lång

Prioriteringar

Vi söker bortre ytan för avslut (första som alternativ)

Principer

Timing i löpningar, screena åt varandra

Vi agerar med stor beslutsamhet i avslutslägen!

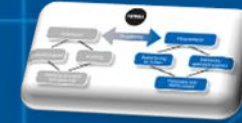
Vi är först på returer & andrabollar.

Arbetsätt

Signal från hörnskytt:

Första ytan – Båda händerna hängande

Bortre ytan . Båda händerna på höfterna



Arbetsätt anfall

Komma till avslut & göra mål – Hörna kort

Prioriteringar

Vi vill komma till avslut från främre ytan i straffområdet alt genom en cutback från kortlinjen

Två hörnskyttar (*vänster- & höger fot*)

Principer

Viktigt att genomföra varianten med fokus

Vi är först på returer & andrabollar.

Arbetsätt

Signal från hörnskytt om det blir lång eller kort (ingen hand = kort)

