



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVARSUPPSTÄLLNING 1-3-4-1: GRUNDPRESS 02

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Försvarsuppställning när motståndare har boll på deras egen planhalva.

Vi vill om hela laget är med sätta en hög press och försöka erövra bollen så högt upp vi kan.

Anvisningar

Försvarare tänker på att hålla en linje, mittförvararen bestämmer placering på planen.

Ytterbacken på den sida vi sätter press på måste var modig och våga markera motståndarens yttermittfältare högt upp.

Försvarare och mittfältare tänker på spelavstånd emellan sig som inte skall vara för stort. Det ska vara trång för motståndaren.

Vi flyttar över hela laget åt den sidan där motståndarna har bollen

