



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVARSUPPSTÄLLNING 1-3-4-1: UNDER ATTACK PÅ EGEN PLANHALVA

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Alla spelare är aggressiva och snabbt på motståndaren. Helst innan motståndaren hinner vända upp med bollen!

Spelaren som är närmast kompis som går på (sätter press) ger understöd bakom eller snett bakom så att man kan hjälpa till att ta bryta bollen om kompis blir bortdribblad eller förbisprungen.

Hur?

Tänk på från vilket håll man sätter press på motståndaren, hon skall helst tvingas ut mot kanterna

