

## FORSVARSSPILL .(EVANGELIET)

Det er mulig å styre en fotballkamp ved godt forsvarsspill , dvs. å kunne bestemme når , hvor , hvordan og hvem som skal vinne eller gjenvinne ballen , når og hvordan lede/oppholde.....

Det spilles SONE eller SONEORIENTERT ? Dvs. med prioritering av PRESS(1.F.) , SIKRING(2.F.) og DEKKING AV ROM(4.F)

Innrømmelser mot MARKERINGSORIENTERT(3.F.) spill :

1. Sentralt i mellomrom ?(INGEN OFFSIDE i mellomrommet !)

2.Fra ca. 16 - 18 m. og inn mot eget mål.

3.Ved dødballsituasjoner.

1.F.er lagets VIKTIGSTE forsvarsspiller , BESTEMMER hva de andre kan eller må gjøre.

De VIKTIGSTE RELASJONENE finner vi mellom 1, og 2.F.

De andre forsvarerne posisjonerer seg i forhold 1.A/1.F.(Ballens posisjon) og 2.F.`s posisjon.

Hvem er 1.F.? NÆRMESTE forsvarer på forsvarssiden med ett unntak ?

Husk :1.A. SOM MISTER BALLEN, er ofte den spilleren som er nærmest til å LEDE ELLER FAKTISK også GJENVINNE BALLEN !

HVOR LENGE skal en spiller være 1.F.? - så LENGE 1.A. har ballen !, eller til medspiller TAR OVER I.F - rollen !

Er det nødvendig å følge motspiller inn i neste sone ?

Det handler om å bruke beina hurtig mens ballen er FRI ! ,

Gjøre livet så surt som mulig for 1.A..Dersom 1.A. får

ballkontroll ved 1.BALLBERØRING , vet ikke 1.F. hva ballføreren vil gjøre ved 2.b.berøring ! Unngå derfor å ruse inn mot 1.A. som har ballkonroll !

SOM 1.F. alltid rede til å vinne ballen ,når sikring , stup i duell.

Som 2.F. Alltid rede til å bli 1.F.....

At 1.F. leder dit laget har sikring KAN være en grei “

tommelfingerregel, dvs. innover i banen , men i de siste årene

har en gjort erfaringer som slår store sprekker i

tommelfingerregelen “ : Er laget i (u)balanse ?, hvor høyt er vi

på banen ? Er 1.A/1.F. helt ute ved sidelinja ?

Hvilke kvaliteter har 1. F.?

Bør ikke 1.F. , når 1.A. er “ fra ca.20 m. og ned mot dømlinja presse / lede utover eller helst mot motstanderens eget mål ?

Og , hvem bør sikre ? Vi vil helst at egne midtstoppere posisjoneres sentralt , derfor bør en av midtbanespillerne , indreløper eller sentral m.b.s. ev . kantspiller ta sikringsrollen. NB ! Det laget som utvikler “ verdens beste “ 1.F., vil ikke ha bruk for noe sikringsspillere.!

1.F. er lagets viktigste forsvarsspiller : !F. avgjør hva 1.A. tillates å gjøre og hva de øvrige forsvarsspillerne kan gjøre !

Tallkombinasjonene er 4-5- 1 , alternativt 4-3-3 ? Avhengig av borte - hjemmebane , det foreløpige resultat , baneforhold , kvaliteten på motstanderen....

HØYT eller LAVT PRESS ? Er situasjonsbestemt.

Med utgangspkt.i 4-5-1 skjer f.spillet med to ledd + en “speider” på topp som KAN STYRE motstanderlagets dit vi vil!

AVGJØRENDE for hvordan spille i forsvar er:

Er eget lag i BALANSE eller i UBALANSE ?

Har motstanderen ballkontroll eller ikke ?

Ved balanse og når motstanderen IKKE har ballkontroll (eks.vis på veg hjem etter ballen )jobbes det ØYEBLIKKELIG for å VINNE ballen: TIDLIG opp i 1.A , aggressivt og tett press , STUPE I DUELL ! Men , unngå å ruse inn i 1.A. når 1.A. har ballkontroll.

Ved ubalanse (eller KAN komme i ubalanse) SKAL B-4 ØYEBLIKKELIG FORETA RETURLØP, PÅ Plass , “FALLE” TIL EFFEKTIVT press på 1.A.! SAMTIDIG jobbe for å få M.B.-5 PÅ Plass !

ALLE spillerne inn i “ramma” !

Det handler om å unngå å bli tatt i rom ! Kvaliteten i 1.F. - jobbinga er avgjørende.

Ved OVERGANGSSPILL A ---- F øyeblikkelig GJENVINNINGSFORSØK eller OPPHOLDE for å vinne tid. Forsvarsspillet preges av HURTIGE , SAMTIDIGE

FORFLYTTINGER og ROLLEBYTTER , ALLE forflyttinger skjer i forhold til 1.A./1.F.(Ballens posisjon) og situasjonen/klimaet rundt 1A./1.F

Er presset på 1.A. effektivt , kan resten av laget TRYKKE kollektivt opp i motstanderen , er presset på 1.A. lite effektivt , må laget "falle" , lagdelene "faller" samtidig til effektivt press er etablert !

TRYKKE-"FALLE" = PUMPING.

Spilles ballen på tvers UT mot kantene , SIDEFORSKYVER HELE LAGET , spilles ballen på tvers INNOVER i banen KONSENTRERES.

Hvordan hindre motstanderen i å vende spillet i egen B - 4 ?

Det å pumpe gir SIKRING i lengderetning , sideforskyving og konsentrering gir SIKRING i bredde.

De KRITISKE øyeblikkene med t.p. forsvarsspillet er når "ballen skifter eier" :

1.EGET LAG MISTER BALLEN

1.MOTSTANDERLAGET SPILLER BALLEN FRA A-B-C...

Dette er tidspunkt da presset på 1.A. er dårligst , noe som betyr at 1.A. kan få TID og ROM TIL Å SPILLE

GJENNOMBRUDDSPASNINGER !(TID og ROM til å ta oss i rom )

UTFORDRING:

Å få etablert effektivt press før laget blir tatt i rom , dvs. å kunne gi medspillerne tid til forflyttinger inn i nye posisjoner.

I bacckrekka gjelder regelen omat spillere som ikke er 1F. Skal holde linja. Unntak kan være når motstanderen har tenkt ? å spille rundt forsvarende lags kantspiller. Kantspiller finner det fornuftig å presse 1A., forlater motstanderens kants. , og presser 1.A.(Vingbacken =1.A.) I en slik situasjon KAN egen vingback forlate linja,når laget er i balanse , posisjonere seg FORAN linja for på denne måten å kunne tyvstarte dersom motstanderen fristes til å spille rundt .

Hvem sikrer rommet som oppstår når vingbacken forlater linja ?

Hvem setter linja i B-4 ? ALLTID midtstopper som er nærmest 1.F.! Husk tauet mellom spillerne !

Vingback skal "ALDRI" presse/lede andre enn YTTERSTE spiller.

„ALDRI“ skjære inn i banen for å presse for eksempel nest ytterste angrepsspiller. For å lykkes med dette , er det nødvendig at sideforskyvingen fungerer.

Unntak fra ALDRI - regelen ?

Dess lengre unna ballen B.4`s spillere er , dess mer sidevendt posisjoneres spilleren.

Hvem presser i mellomrommet ?

Denne situasjonen er noe avhengig av om motstanderen spiller med en eller to sentrale spisser. Er begge stopperne “okkupert” ,kan presseansvaret overlates til sentral m.b.spiller.

NB ! Selv om begge midtstopperne skulle være “okkupert” av to spisser ,så behøver ikke situasjonen være kritisk ! Det er nemlig bare EN ball i spill !

NB !for mulighetene til å snu V`en i sentral m.b.

Under spill posisjoneres s.m.b.seg i mellomrommet , på “ linja mellom ballen og mål “

Dersom m.b. leddet er overspilt , for eksempel etter en langpasning , SKAL leddet “snu på hælen” for å vinne 2.ballen. Det er ønskelig at vi vinner eller gjenvinner baller i m.b.leddet. Indreløperne bør ofte være initiativtakere som 1.F.

Når motstanderlaget angriper på kantene , skal vår egen kantspiller på motsatt side sørge for å DEKKE rom , men NB! , unngå å “falle” dypere enn nødvendig. Dette betyr at det som oftest ikke er nødvendig å posisjonere seg hel nede på linja.Det kan bli FOR lang veg fremover når eget lag har erobret ballen.

Ved klareringer , UT MED LAGET så lenge ballen er FRI .

I situasjoner der det ser ut til at motstanderen vinner ballen sørger B-4 for å ta ut 1 - 2 m. i def. Dybde og husk ;ALLTID en spiller på veg etter klareringen for å sette press på 1.A.Like FØR motstanderen får ny ballkontroll er det nødvendig å stoppe fremrykkingen , og om nødvendig “falle” nødvendig) meter i forhold til en eventuell pasning i bakrommet.

Så lenge ballen er i eget 16 - meterfelt , skal markeringer holdes!

Husk keeper er SWEEPER ! Keeper viktig i kommunikasjon i laget. I 16 - m. feltet har keeperen nok “ med seg sjøl “

B-4 har hovedansvar for MELLOMROM og medansvar for BAKROM.

Midtbaneleddet har hovedansvar for motstanderens  
MELLOMROM og medansvar for eget MELLOMROM.  
Midtspissen har medansvar for å presse og å oppholde/lede i  
rommet foran eget mitbaneledd.

Ved DØDBALLSITUASJONER:

Øyekontakt m/ballen.

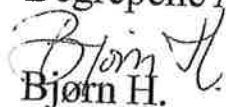
Kontroll på motstanderen , TA UT MOTSTANDEREN.

Skjære FORAN motstanderen , MOT ballen.

Klarere og "push up" så lenge ballen er fri.

NB ! Ingen ut av feltet før ballen er UTE av feltet

Begrepene ALLTID og ALDRI !

  
Bjørn H.