

Ser vi först till denna sifferkombination så spelar laget med en fyrbackslinje som består av två ytterbackar och två mittbackar.

Går vi sedan högre upp i försvarsspelet har vi ett fyrmanna mittfält med två yttermittfältare samt två innermittfältare och allra längst fram har vi två forwards.

Denna sifferkombination ger laget en god balans på plan, den ger också djup och bredd åt laget. Den ger också spelarna möjligheten att arbeta parvis på plan, till exempel höger ytterback och höger yttermittfältare kan utmana sin motståndare på kanten och på så vis skaffa sig övertag på sin kant.



För att kunna försvara sig bra, så är det viktigt att spelarna har kunskaper i när han eller hon ska tackla, bryta eller fördröja i spelet. Därför blir också spelarens defensiva roll viktig i försvarsspelet.

Frågor som När? Hur ska vi markera? Överflyttningar? Täcka? blir viktiga ingredienser i spelarens försvarsspel.

I dagens fotboll har oftast ytterbackar en mer offensiv roll i anfallsspelet än tidigare. Dagens ledare och coacher ser gärna att ytterbackarna deltar mer i det offensiva spelet genom att skapa 2 mot 1 situationer på sin kant och på så vis skapa sig ett övertag på sin motståndare som är svårare att försvara sig mot.

Lag som Liverpool, Arsenal och Manchester City visar ofta prov på dessa situationer i sitt spel. Detta betyder också att dessa spelare får jobba över stora ytor på planen.

En del lag väljer att spela ett högt försvarsspel medan andra väljer ett lågt. Som ledare och coach är det viktigt att du låter dina spelare få prova båda dessa försvarsmodeller i träning och match.

Dagens fotboll har utvecklats till en nivå där alla 11 spelare anfaller och försvarar tillsammans. Den tiden då anfallarna bara behövde anfalla är förbi och idag är dessa spelare lika involverade i försvarsspelet som övriga spelare i laget.

Det är alltså viktigt att de två anfallarna kan arbeta tillsammans i försvarsarbetet. Om de kan det underlättar detta för mittfältsspelare och försvarsspelare i arbetet att vinna tillbaka bollen.

# Självtänkande kreativa spelare?

Som ledare och coach kan du tydliggöra detta genom att ta hjälp av en taktiktavla, I-PAD, projektor eller av papper och en penna och på så vis visa hur du som ledare eller coach vill att spelarna och laget ska agera i sitt försvarsspel.

Det är viktigt att du som ledare eller coach ger förutsättningar i träningen, att träna försvarsspel då dagens fotboll blir snabbare och snabbare och de individuella misstagen blir mer och mer ödesdiga.

Det är därför viktigt att låta spelarna bli bekväma i sina roller på planen både offensivt och defensivt. Kan spelaren bli trygg i sitt agerande på planen kommer också laget att skörda framgångar.

Självtänkande kreativa spelare som känner harmoni och trygghet kommer att skapa både balans offensivt och defensivt och på så vis ge laget de fotbollsingredienser som behövs för att laget ska lyckas under match.



# I försvarsspelet kan vi välja bland olika försvarsmetoder

-Markeringsförsvar innebär att spelarna i det försvarande laget utgår ifrån motspelarnas positioner samt var bollen befinner sig och prioriterar att markera var sin motspelare. Markeringsförsvar brukar kombineras med en libero.

Prioriteringen blir oftast följande:

1. Markering
2. Press
3. Täckning
4. Understöd

-Zonförsvar bygger på en tänkt zonindelning av planen där spelarna i det försvarande laget utgår från var bollen befinner sig och från de inbördes positionerna försvarsspelarna emellan.

Zonförsvar tar inte så stor hänsyn till motspelarnas positioner och i detta arbetssätt gör man följande prioriteringar.

1. Press
2. Täckning (Överflyttning)
3. Understöd
4. Markering

Lag som prioriterar press och täckning använder ofta en zonspelande backlinje. Detta innebär att spelarna genom överflyttningar mot bollsida ger täckning och understöd till varandra.

Vid markeringsförsvar brukar ofta backlinjen agera efter någon av följande markeringsmodeller.

-Zonmarkering. Varje försvarsspelare ansvarar för sin zon och ska markera den motståndare som uppträder inom denna zon. Zonområdet kan variera beroende på motspelarnas positioner. I detta system byter försvarsspelarna motståndare om dessa skiftar platser. Det inbördes förhållandet mellan försvarsspelarna förändras inte.

-Man-man-markering innebär att försvararen fått i uppgift att när motståndaren har bollen markera en bestämd motståndare var denne än befinner sig på planen. Man följer sin motståndare även vid platsskiften.

Kombinationsmarkering är som det låter en kombination av de båda nämnda systemen.

Inom respektive zon markerar den försvarande den mest offensive motståndaren som finns där.

Om motståndaren byter zon i s.k. lugna lägen när bollen är ur spel eller finns långt bort från eget mål, stannar de försvarande kvar i sina zoner.

Om däremot motståndarna byter zon i s.k. svåra lägen när bollen finns nära eget straffområde, fullföljer försvararna sina markeringar som man-manmarkering.

Ansvar för att det finns täckning bakom de markerande backarna brukar i de flesta fall tilldelas en speciell spelare som vi kallar libero. Denna har ingen egen markeringsuppgift, utan ska främst täcka ytorna mellan de markerande och det egna målet. Idag ser man inte många lag som spelar med en utmärkt libero.

Lag som spelar zonförsvar prioriterar pressen som den viktigaste försvarsingrediensen. Det handlar om att sätta motståndarens bollhållare under press.

Som lag kan du välja när du vill börja sätta in din press på motståndaren. Många väljer att sätta in pressen redan vid uppspelsfasen. Då främst kanske för att fördröja men även för att försöka styra till så fördelaktig riktning som möjligt.

Det kan också vara så att man som lag vill vinna tillbaka bollen så tidigt som möjligt. På mittfältet bör pressen på motståndarens bollhållare bli hårdare.

Det är samtidigt viktigt att spelarna undviker att bli överspelade. Om man som lag ska lyckas med detta, är det viktigt att laget gör en samordnad laginsats.

För backlinjen betyder detta att man flyttar fram sina positioner. Oftast spelar laget utan libero i zonförsvar.



När du väljer denna försvarsmetod växlar innerbackarna i stället. Backlinjen spelar ett zonförsvar i vilket spelarna ansvarar för den motståndare som finns i respektive zon.

Detta betyder att den innerback som har närmast till motståndarens centrala forward pressar denne, medan den andre innerbacken täcker alternativt ger understöd åt sin medspelare.

När motståndaren anfaller på kanten flyttar spelarna över "överflyttning" mot den sida där bollen befinner sig för att täcka och eventuellt ge understöd åt varandra.

### **Alternativ:**

Ytterbacken kommer upp i press på bollhållaren, närmaste innerback kan ge understöd medan de två övriga i backlinjen ger täckning på de farligaste ytorna framför mål.

Detta innebär att den borte backen ofta kommer ganska långt in mot mitten av planen.

När motståndaren anfaller centralt i plan centrerar backlinjen, ytterbackarna flyttar inåt i planen

Markering betonas inte i denna försvarsmetod. Men i situationer nära eget mål kan de försvarande markera och fullfölja sin markering.

Som jag talade om tidigare kan laget välja att spela ett lågt eller högt försvarsspel. Jag tänkte nu att lite kort förklara dessa två alternativ.

När vi väljer att spela med ett lågt försvarsspel tar oftast forwards sina utgångspositioner kring mittplan. Genom att vi väljer detta alternativ får vi laget väl samlat, samt att vi täpper till attraktiva spelytor på egen planhalva för motståndaren. Oftast blir ytorna på motståndarens planhalva större och ökar utrymmet för offensiva kontringar.



I det låga försvarsspelet startar forwards sin press på motståndaren kring mittlinjen. Man försöker störa motståndaren i sina uppspel genom att pressa bollhållaren. Den spelare som ska pressa bör komma in i pressavstånd så fort som möjligt, utan att riskera att man blir överspelad. Ska den påbörjade pressen bli effektiv måste också medspelarna agera i pressituationen.

Detta kan ske genom överflyttning mot bollsidan. Det innebär att om en av motståndarens ytterbackar är bollhållare så pressar närmaste forward, medan den andre forwarden flyttar närmare för att täcka av ytor. Skulle ändå ytterbacken kunna vända på spelet till andra kanten, får borte mittfältaren vara beredd att gå upp i press.

Vid markeringsförsvar ska mittfältsspelarna så fort som möjligt ta markering på var sin motståndare och fullfölja markeringen om motståndaren löper i djupled.

Vid zonförsvar har mittfältarna ansvar för den motståndare som finns i respektive zon, med begränsat ansvar att följa motståndare som löper i djupled utan boll.

När anfallande lag spelar längre passningar över eller förbi sitt mittfält direkt till forwards, sker detta ofta med avsikten att hitta tillbakaspel på rättvända mittfältare,

I dessa situationer måste de försvarande mittfältarna vara uppmärksamma på sina motståndares förflyttningar, så att man kan vinna tillbaka bollen vid tillbakaspel eller när en medspelare i backlinjen lyckas bryta tillbaka den långa passningen.

Spelas bollen till någon av motståndarens mittfältare ska denne pressas av den spelare som är närmast bollhållaren.

Skulle situationen vara så att försvarande lag är i numerärt underläge bör den som pressar välja en fördröjande press, och om han kan också försöka styra denna i en fördelaktig riktning för sina lagkompisar.

Vid lika antal och när spelaren har täckning kan pressen bli hårdare. Kan ni genom överflyttningar i laget bli i överläge gentemot motståndaren kan en bollvinnande press sättas in.

Givetvis kan ett lågt försvarsspel spelas på en rad olika vis, där spelare får vissa uppgifter att lösa i sina försvarsroller.

Men detta är lite av grunderna i det låga försvarsspelet.

I det höga försvarsspelet börjar oftast forwards att attackera motståndarna kring deras straffområde. Uppgiften är att fördröja motståndarens uppspel.

Genom att sätta hård press på bollhållaren, kan tidiga misstag göras från motståndaren och tidig bollvinst kan göras nära motståndarens mål.

Hjälp åt den pressande spelaren kan ske genom överflyttningar från övriga laget mot bollsidan, precis som i det låga försvarsspelet.

Vid högt försvarsspel krävs en samordnad laginsats där lagdelarna är väl sammansvetsade. Det betyder att mittfält och backlinje flyttar framåt i planen. Därigenom minskas spelytorna för motståndaren.

När det gäller mittfältspelarnas markering, press, täckning och eventuella understöd gäller i stort samma principer som vid det låga försvarsspelet.

