

Att sätta motståndaren under press!

Var förberedd att alltid gå på bollen vid inspel i luften och efter marken, målvakten har mindre tid att bedöma situationen.

Vid snabb igångsättning från målvakt, omställningsfas, om det är möjligt kan en spelare gå in i målvaktens synfält/störmoment.

Om det inte går att skjuta, spela ut bollen på ytan på motsatta sidan, den sidan som inte är överbelastad för att skapa en ny inläggssituation. (Spelvändning)

För att kunna vinna tillbaka en förlorad boll blir du tvungen att sätta motståndaren under press.

Press spelet kan se annorlunda ut beroende på hur du som ledare/coach har valt att disponera laget. Mer om detta kommer vi till senare i utbildningsplanen.

Han kan inte skjuta med vänstern, han kan inte nicka, han kan inte tackla och han gör inte många mål. Men annars är han helt all right. (Bests funderingar om Manchester Uniteds legendariske spelare "David Beckham")

Att sätta motståndaren under press

Minska tiden och ytan så att motståndaren måste passa eller springa med bollen.

Det viktiga ögonblicket är när bollen byter spelare (passas).

Tappa inte koncentrationen. Undvik tidsfördröjning mellan att förlora bollen och att försöka vinna tillbaka den.

När spelare redan är i boxen — är det viktigt med snabbhet. Inte snabbheten med vilken en spelare kan springa, utan snabbheten med vilken han tar beslutet att börja springa.

Tre möjligheter finns att återerövra bollen:

1. Jaga ifatt/sätta spelaren i ny press är bäst av allt
2. Tacklande/Närkampsspel
3. Att styra spelet till en vinnande boll

Om motståndaren vill behålla bollen, få honom att jobba för det. Det är viktigt att stå kvar på fötterna. "Sälj" inte dig själv.

Förhindra motståndare att vända med bollen.

Få dem att spela framför dig.

Beslutsamhet, allt kan falla i brist på detta.

Samspel och spelförståelse. Vad ni gör som enskilda individer är betydelsefullt, vad ni gör som lag är viktigt. Om spelarna inte är väl förberedda, eller inte är redo att löpa, kan ett lag inte bli satt under press.

Laget bör förbli kompakt (kort). Om ett lag blir utsträckt/långt, kommer ytor att uppstå mellan och bakom spelare. Du kan inte komma nära och detta medför mer löpning.

Ett lag förblir kompakt/kort och kan pressa när:

1. Forwards arbetar hårt för att återfå bollinnehav och utövar press i momentet då bollen går förlorad.
2. Mittfältare och försvarare flyttar upp när bollen spelas framåt.
3. Spelare gör överflyttningar över plan för att hålla kvar bollen på den delen av planen.

"Fotboll är mycket svårare om du inte har bollen!" (Sven-Göran Eriksson)

För att laget ska lyckas på planen krävs någon form av organisation.

En stark organisation är oftast vägvinnande och skapar trygghet och balans i laget.

Var inte orörliga i er formation. Spela som ett flexibelt sammansvetsat lag.

Flytta upp, ner, rakt över och diagonalt över planen som ett lag. Gör det i förhållande till både bollens hastighet och position.

Anfall och försvara som ett lag och gör det i positiv anda. Var säker på att du gör rätt.

System, formationer, taktik vinner eller förlorar inte matcher, det gör spelarna, men system, formationer och taktik måste passa ihop med spelarnas starka sidor och döljer följaktligen eventuella svagheter.



Ta väl hand om varandra på planen. Kritisera inte varandra om det inte saknas fysisk ansträngning då är det Lagkaptenen/Tränarens ansvar att få in spelare, spelarna på rätt kurs.

Bra lagspel är en mental och fysisk disciplin i en match och denna bas grundas under träning. Ställ krav på dig själv och på varandra.