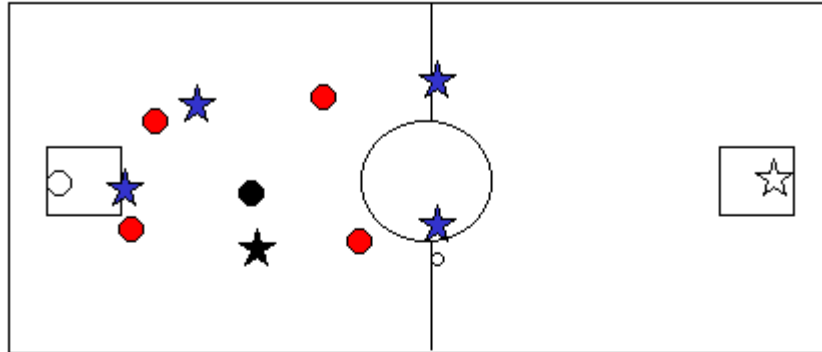
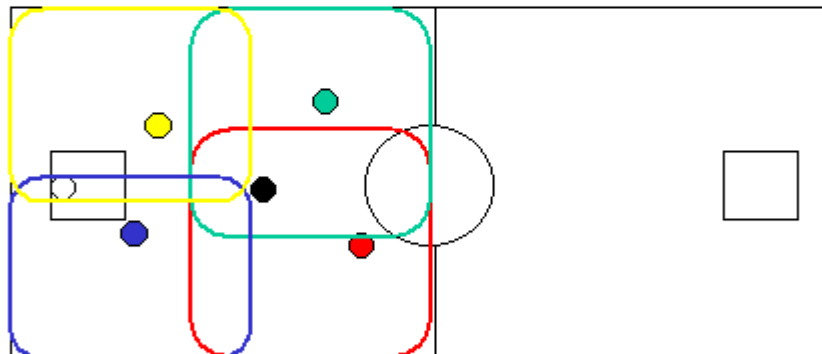


Zonförsvaret



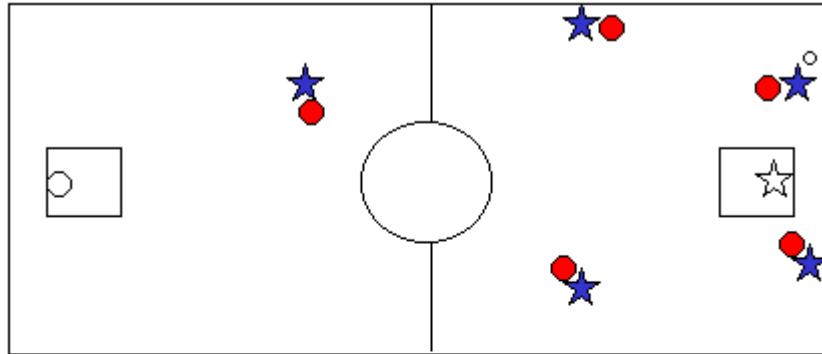
● = Center försvarande lag

Zonförsvaret. Ett klassiskt sätt att försvara sig på är att man på egen planhalva ansvarar för egna zoner. Så fort motståndarna fått kontroll i egen zon backar man hem och ställer upp i "2-1-2 zon". Denna kan vara allt mellan "tät, stel"-där man får mycket folk framför mål och "följsam, flexibel"-där man står på hela planhalvan.



Ovan redovisas ungefärliga områden / zoner där man först och främst ansvarar för i försvar. Centern har ofta en friare roll att fylla på där det behövs och får tex gå in framför eget mål om back "rotar i hörn".

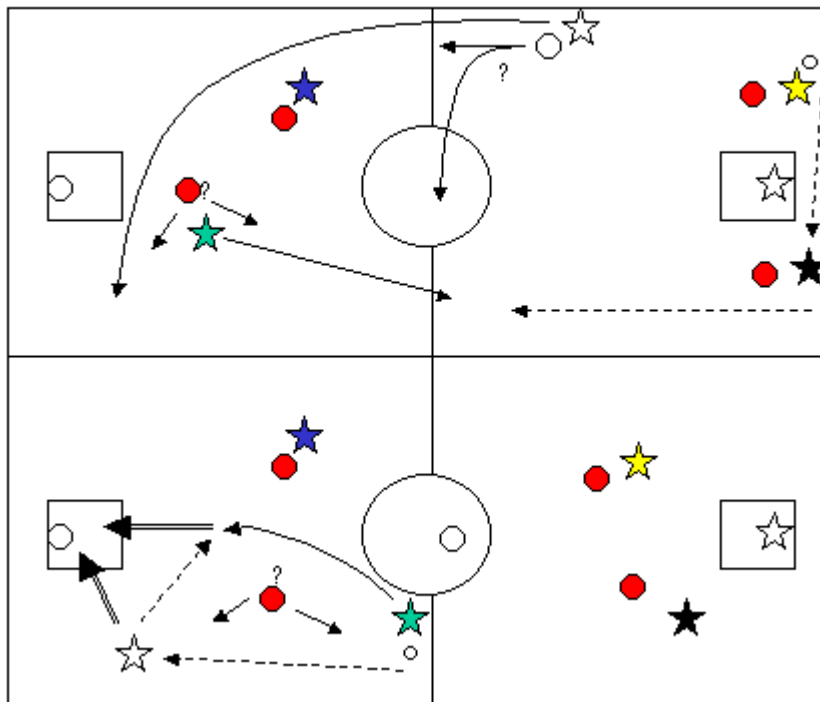
Helplanspress



Helplanspress "man-man" försvar. Är mycket energikrävande men effektivt försvar. Det krävs dock att samtliga i laget försvarar eventuell pass från bollföraren till den man markerar. Den som jagar bollföraren måste se till att inte komma efter utan se till att ständigt befinna sig mellan bollförare och eget mål. Pass från bollförare ska vara stressad =dålig, så att försvarande lag(röda) kan bryta passen. Pressen kan vara såkallad helplanspress vilket innebär att man följer den man valt att markera oavsett hur den rör sig på HELA planen. Ofta övergår man till tex zonförsvar när motståndarna kommer in och sätter press i egen zon.

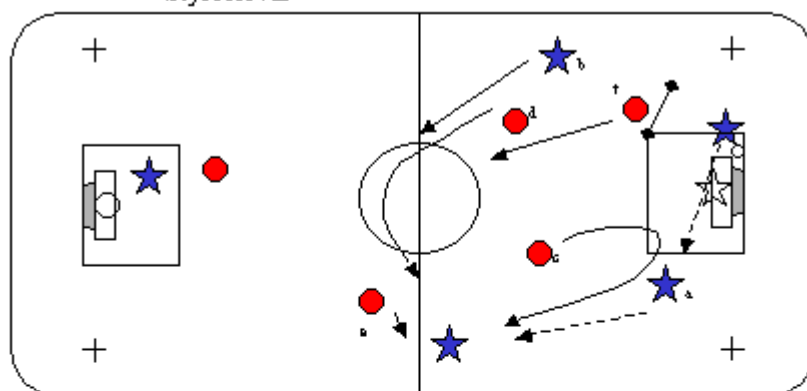
En vanligt fel är att man inte är konsekvent, inte markerar tätt, och därmed låter motståndarna få tid och yta.

I exemplet nedan börjar det med att center(vit) följer med sin markering som löper på djupet och ser samtidigt att grön möter boll ostört och tvingas därmed att välja. Felet är att backen släpar efter och sätter centern i ett tveksamt läge. Om center(vit) väljer att byta sida kommer han komma för sent och grön hinner få kontroll. "Högerbacken" ställs samtidigt för valet att gå upp och stöta eller ta den inlöpande vita stjärnan. En farlig 3 mot 2 situation uppstår eftersom cent er kommer i ryggen på grön stjärna...

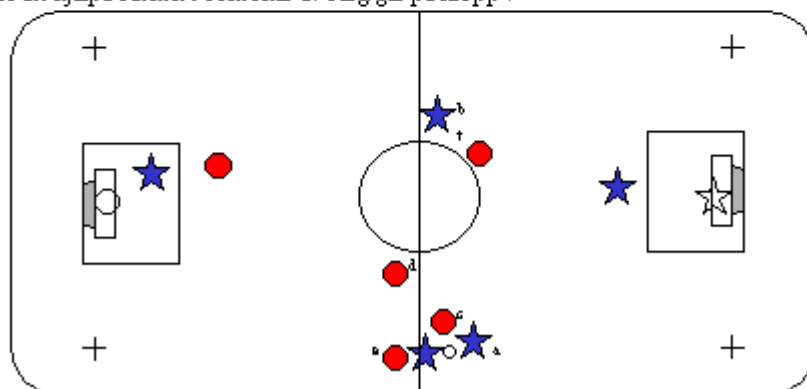


Styrförsvär

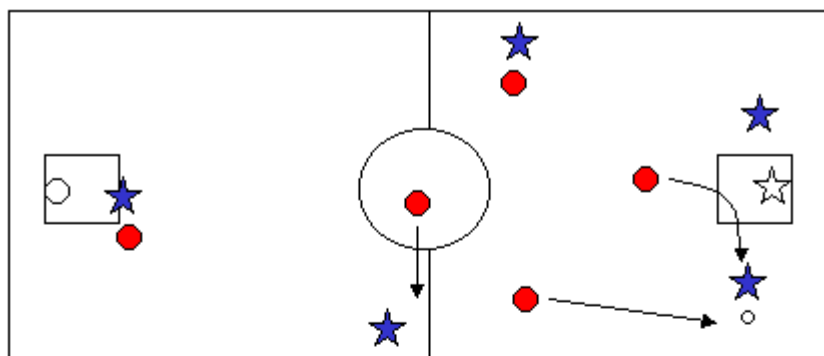
Styrförsvär



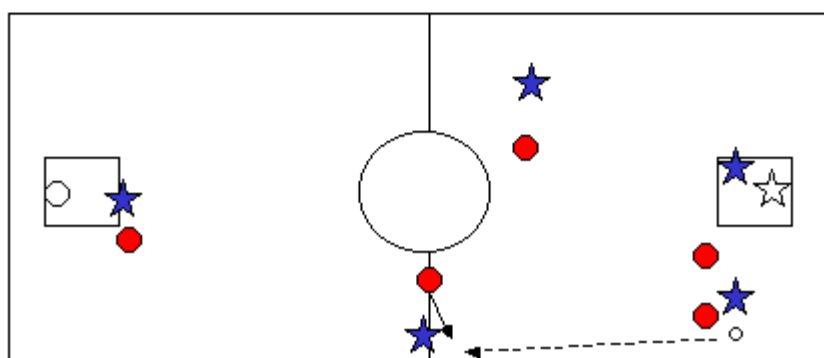
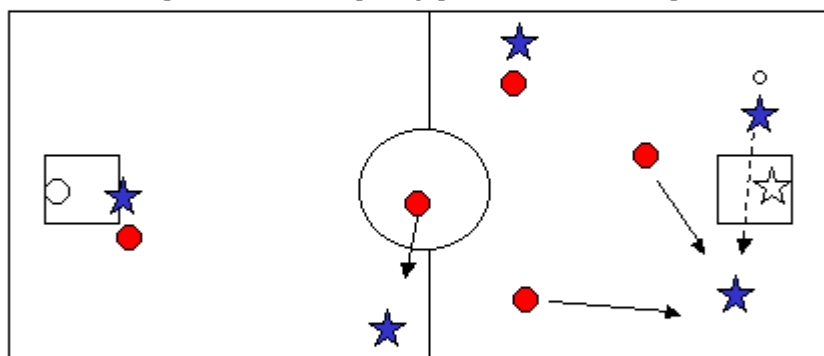
Stjärnor ska starta anfall. En jagare på topp i röda som vi kallar t skär av pass till b. c styr a till att gå eller passa längs sarg. När detta sker backar t mot mittzon där d lämnar b för att hjälpa backen e som skär av sarg/går på kropp .



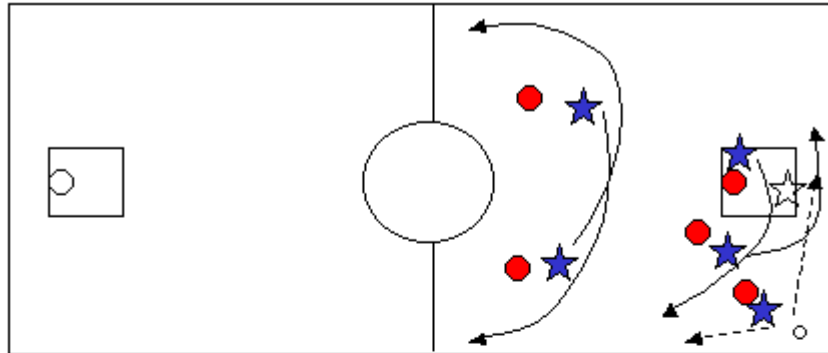
1-1-2-1 försvar



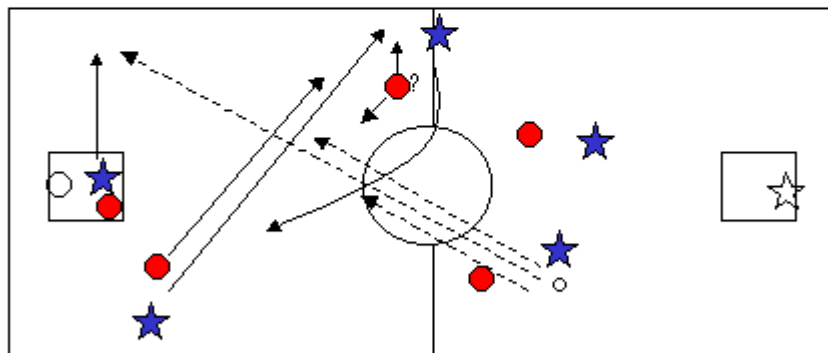
1-1-2-1 försvar innebär att röda har en jagare/stressare på topp. En snabb back står i mittzon beredd på att understödja på den sida som bollen kommer på, alt. bryta eventuella djupledspassar. En back hemma är beredd på (höga) djupledspassar till hömen. Stressare på topp jagar för att få bollförare att gå eller passa efter sarg. För understöd samtidigt som mittback skär av passmöjlighet till blå forward. Se exempel nedan...



Anfall 1

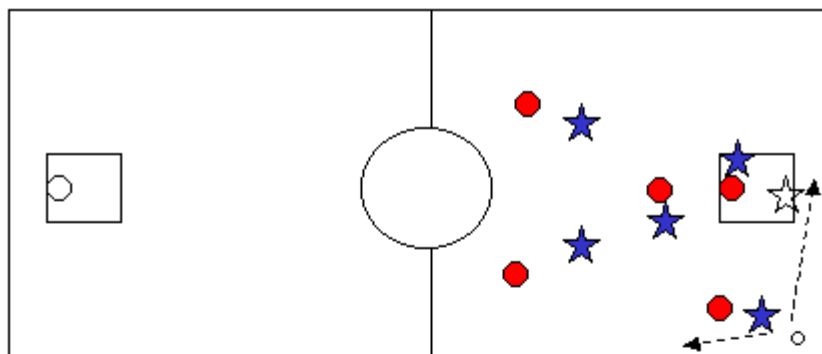


För att komma loss och skapa passningsmöjligheter i egen zon fungerar överlappande rörelsemönster bra.

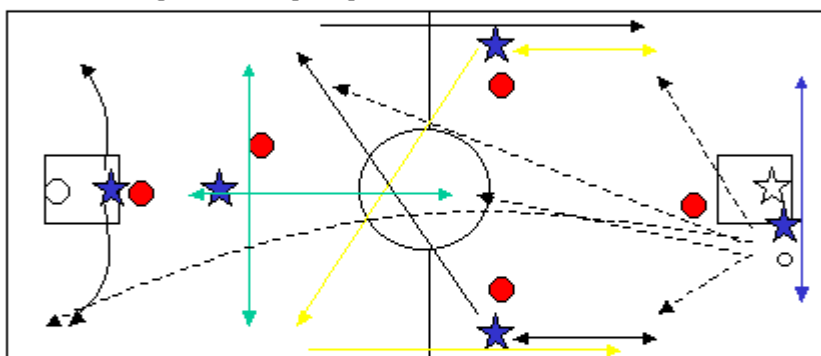


I detta läge har rödas center markerat spelaren på mittlinjen. När hans markering går på djupet måste han på ett snabbt komma överens med back(svårt) om han ska följa eller ej. Eftersom backens markering byter plats med center ställs även han för dilemmat att följa med eller ej. I denna tvekan kommer oftast någon blå ifrån sin försvarare. Om pass dessutom läggs mot deras löpbanor och går igenom, finns en toppforward...

Anfall 2

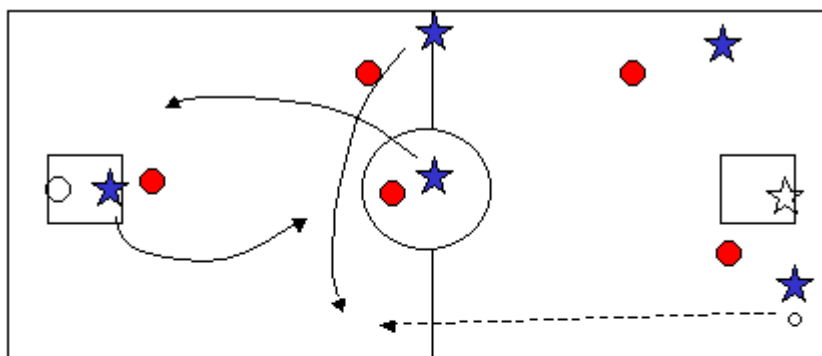


Blått har erövrat boll i egen zon och ska bygga upp ett anfall. Blått blir stressat av man-man-press och det gäller att skapa fria ytor, vilket ges förslag på sidan anfall 1. Forward sticker direkt upp och är samtidigt beredd på djupledspass i fart. Center + forward 2 intar positioner längs sarg i mittzon.



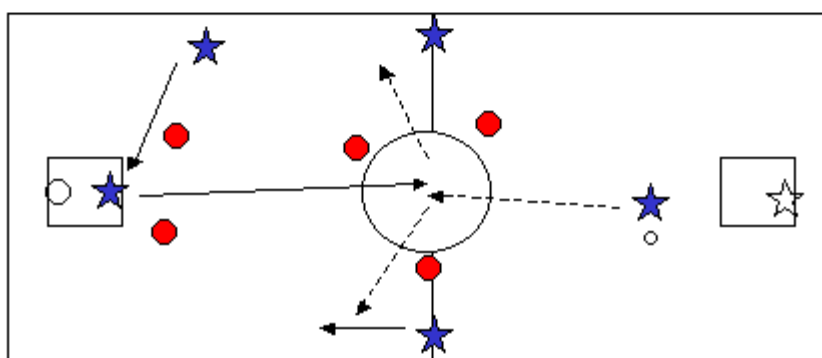
Många linjer blev det. Ovan redovisas placeringarna i startskedet. Detta kräver en back som kan hålla boll för att vinna tid att ställa upp. I detta fallet en 1-2-1-1 uppställning. Varje spelare har ett bestämt grundrörelsemönster / uppgift. En stjärna på topp beredd att ta emot långboll mot hönen. Forward 2 rör sig ständigt i sidled samt möter i mitten. Sargspelare (en back och en center) möter boll alt. löper på djup tvärs över banan, för att sedan vända hem och starta om igen.

Anfall 3

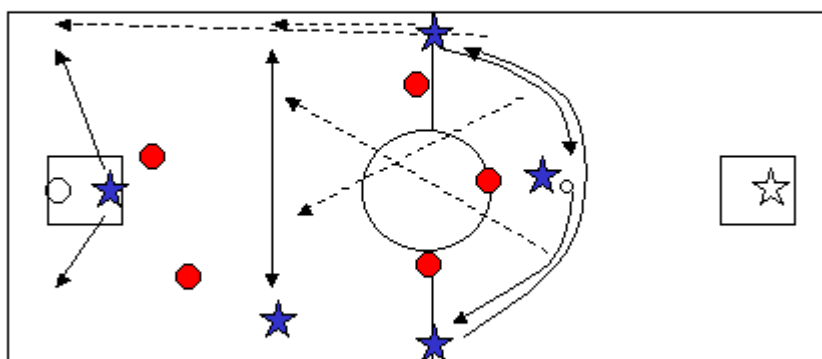


I detta 2-2-1 anfall placerar sig en forward på topp, en mitt på mittlinjen samt en centrert på en kant vid mittlinjen.

Center + forward skapar fri yta i mittzon, en möter boll, en går på djupet samtidigt som topp forward försöker dra med sig en back för att öppna framför mål för avslut.



Ytterligare ett anfall med 1-2-2 uppställning. Här möter en toppspelare bollen som skarvar vidare till kantspelare som går efter sarg. Den kantspelare som ej får bollen säkrar hemåt.



Anfall startas ibland med ett antal överlappningar som ovan. En forward rör sig i sidled emedan den andre sticker på bollar mot höm. En av kantspelarna följer med i anfallet.