



holefotball.no

Noen momenter i forsvars- og angreps organiseringen!

Spesielt for formasjon: 4-3-3 / skjev 4-4-2

Kan selvfølgelig også brukes i en ren 4-4-2 formasjon med enkle endringer.

Hovedmomentene går naturligvis igjen, uansett formasjon vi starter med.

1. Forsvarsprinsipper:

Forsvarsspillere:

- 4 spillere i forsvarsrekken som spiller i et soneorientert forsvar. Disse 4 skal forholde seg til hverandre og ikke til motstanderen. Spillerne har i utgangspunktet ansvar for hver sin sone, og de veksler mellom å være 1. forsvarer (den som presser ballfører), 2. forsvarer (den som sikrer) og 3. forsvarer (den som markerer).

Viktige momenter vil være aggressivitet og presse/lede funksjonen i 1. forsvarer jobben. Riktig forhold med tanke på avstand og vinkel hos sikringsspiller, og samhandling i sideforskyvning og trykk/fall bevegelsen hos alle i forsvarsfireren. "Gå når ballen går".

Jobbe soneorientert inn til 16 meter, og innenfor dette være markerende. Forsvaret skal ha ansvar for bakrommet sammen med keeper og mellomrommet sammen med midtbanen.

Ta ut dybde / falle når det ikke er press på ballfører. Backene skal hindre motstander i og komme rundt på sidene (lede innover i banen)

Midtbanespillere:

- En treer på midtbanen jobber samlet etter soneprinsippet m/ 1, 2 og 3 forsvarer. Sentral midtbanespiller noe dypere enn indreløperne for å forebygge i forhold til motstandere i mellomrommet. En spiller i mellomrommet kan også nøytraliseres ved at en spiller fra egen backrekke bryter ut fra linja men en slik manøver er bare mulig hvis backrekka er overtallig i forhold til antall motstandere. Ved sideforskyvning faller motsatt kantspiller ned for å dekke rom, eventuelt følge løp fra motstanders back. Kantspillers jobb defensivt avhenger av motstanders kapasitet. Knallhard jobbing i midtbaneleddet med de samme prinsippene som for forsvar.

Angrepsspillere:

- Oppgavene er litt betinget av hvor på banen en bestemmer at presset skal starte. Ved høyt press jobber de tre foran aggressivt som 1 og 2 forsvarere. Midtbane og forsvar trykker da etter for å justere avstanden mellom lagdelene.

Er presset rundt midten er det midtbanen som tar grovjobben, mens kantspiller dekker rom. Spissen forholder seg da ”passiv”, men må være forberedt på å være et spillepunkt ved angrepsetablering.

Høyt press : Presse samlet med laget over hele banen

Moderat press : Starte aggressivt press rundt midtbanestreken

Lavt press : Midt på egen banehalvdel

2. Angrepsprinsipper:

- Bredder i spillet for å brette ut motstander.
- Gjennombruddshissig med bruk av mellomrom og bakrom. Spesielt indreløpere, kantspillere og spiss involvert.
- Stor bevegelse og håp om god pasningskvalitet (2 og 3 bevegelse)
- Back / indreløper / kantspiller skape 2:1 situasjoner på kantene.
- Ved tidlig innlegg: Spiss på første stolpe, motsatt kant på bakre stolpe. Ved sent innlegg: Spiss på bakre stolpe, motsatt kant på første stolpe. Nærmeste indreløper 45 grader ut, sentral midtbane i returrom og motsatt indreløper bak i feltet.
- Oppspill fra forsvaret skal vinkles inn til indreløper eller sentral midtbane og derfra videre vinkles inn i mellomrommet, ut på kant eller opp til spiss. Ballen skal helst gå i lengderetning.
- Ved ballvinning må spillerne vurdere mulighetene. Pri 1. er bakrom eventuelt spill på medløp. Bevegelsene foran ballfører er viktig, og at ballfører ser mulighetene til et eventuelt overtall eller gjennombrudd.
- Forsvaret og da spesielt backene trykker etter for å dekke rommene som angrepsspillerne har etterlatt.
- Alle angrep skal avsluttes.