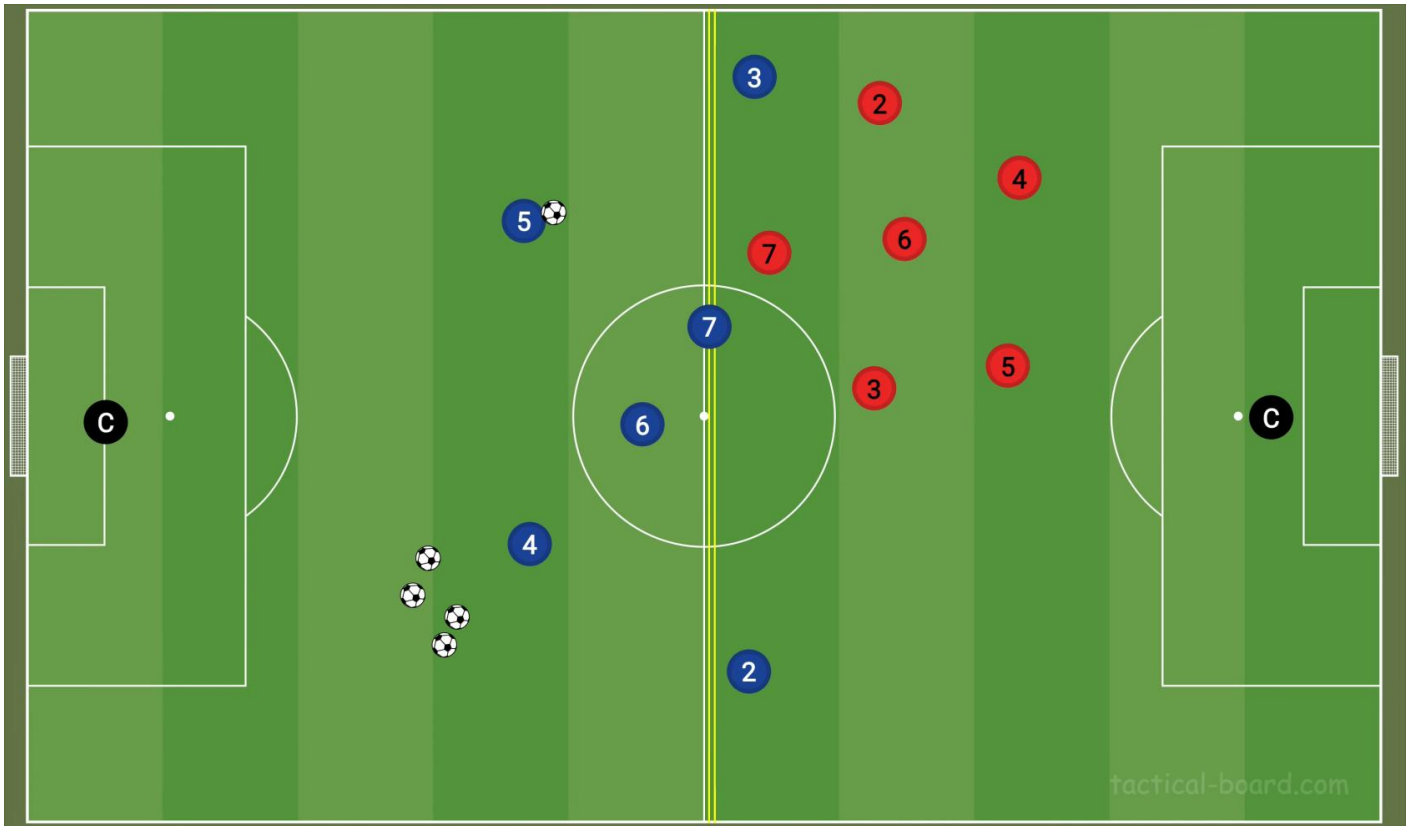


# Bussen



I den här långa, tredelade övningen lär de sig skillnaden på två olika sätt att försvara sig: att skydda och att pressa. De lär sig också grunderna i hur man skyddar och hur man pressar effektivt.

## Syfte

Syftet är att de ska bli bättre på att försvara sig och förstå vad vi tränare menar när vi säger "pressa" och "skydda"

## Förberedelser

- Dela upp spelarna i två lag och sätt västar på ett av lagen.
- Berätta för dem att vi idag ska öva på att försvara oss på två olika sätt. Och målet båda gångerna är att hålla nollan.
- Markera tydligt ut mittlinjen om den inte redan är markerad.
- Placera en ledare som målvakt för ena laget och en annan för det andra om det är för få spelare.

## Genomförande

## Parkera bussen

1. Det anfallande laget börjar på sin planhalvan och de får fem bollar på sig att göra mål på det försvarande laget.
2. Det försvarande laget ska nu "parkera bussen". Det innebär att alla:
  1. Står tätt tillsammans och skyddar mitten som en mur. I "lilla blomman".
  2. Börjar inte pressa förrän bollen kommer över mittlinjen. Målet är att hela tiden hålla sig på rätt sida bollen, röra sig som en enhet och aldrig släppa några luckor emellan sig.
3. Efter fem försök byter lagen roller.
4. Diskutera för- och nackdelar med att parkera bussen. Det är mycket svårt att ta sig igenom, men det är svårt att själv göra mål.

## Tokpressa

1. Det anfallande laget börjar med bollen hos målvakten och de får åter igen fem bollar på sig att göra mål.
2. Det försvarande laget ska denna gång "tokpressa". Det innebär att alla:
  1. Står väldigt nära varsin motståndare.
  2. Försöker vinna bollen så fort som möjligt och göra mål.
  3. Tänk på att pressa varsin spelare, inte alla på samma.
3. Efter fem försök byter lagen roller.
4. Diskutera för- och nackdelar med att tokpressa. Man kan vinna bollen högt uppe och snabbt skapa målchanser, men man blir sårbar för kontringar.

## Balanserat

1. Det anfallande laget börjar med bollen hos målvakten och de får fem bollar på sig att göra mål.
2. Nu ska halva det försvarande laget (forward och yttrar) tokpressa, medan de övriga skyddar målet och parkerar bussen.
3. Efter fem försök byter lagen roller.
4. Diskutera hur detta kändes.

## Match

Låt det gå över i en match där de själva får bestämma hur de vill försvara: parkera bussen, tokpressa eller använda en mer balanserad försvarsstrategi.

## Lärdomar

1. Att parkera bussen är ett effektivt sätt att försvara sig. Står man tätt och försöker skydda mitten av planen är det mycket svårt att göra mål.
2. Men om man bara parkerar bussen får man svårt att göra mål och man måste alltid börja om från början när man får tag i bollen.

3. Att tokpressa är ett effektivt sätt att vinna bollen högt uppe på planen. Genom att ligga nära dem och stressa dem kan man skapa målchanser.
4. Men om man bara tokpressar riskerar man att motståndaren tar sig förbi och får friläge emot målvakten.
5. En bra balanserad strategi är att de mest offensiva spelarna - forwarden och yttrarna) tokpressar vid utspelen, medan övriga spelare parkerar bussen och skyddar mitten.
6. Många moderna lag använder en så kallad "gegenpress". Det betyder att hela laget "tokpressar" i fem sekunder så fort de förlorar bollen, men om de inte vunnit tillbaka bollen efter fem sekunder går de över till att skydda målet.

## Progression

- Diskutera med det anfallande laget hur man smartast anfaller emot ett lag som parkerar bussen, och emot ett lag som tokpressar.

<https://www.youtube.com/embed/XQJFGclulcE?si=TZOpJ9YMK9kmZofF>

Denna övning är helt skamlöst stulen från YouTube-kanalen [Catalan Soccer](#). Här är en 17 minuter lång video där de genomför denna övning. Titta gärna på den:

<https://www.youtube.com/embed/I0PlgVyP8Bg?si=odOwrZlxXqcvVTSy>

---

Revision #10

Created 2025-04-06 12:41:09 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:45:59 UTC by Mattias