

Håll gränsen

I den här övningen, som liknar [Bussen](#), tränar spelarna på flera viktiga delar av försvarsspelet: att pressa bollhållare, markera motståndare och ge understöd genom täckning. Samtidigt utvecklar de sin spelförståelse genom att läsa spelet och fatta snabba beslut i olika försvarssituationer. Övningen ställer också krav på kommunikation och samarbete mellan försvararna för att kunna agera som en enhet. Dessutom får spelarna träna på att snabbt ställa om från försvar till anfall när bollen erövrats.

Syfte

Syftet är att spelarna ska lära sig tre grundläggande sätt att försvara:

- **Pressa** – den närmaste spelaren pressar direkt för att störa, vinna tid eller erövra bollen.
- **Markera** – spelaren markerar sin motståndare genom att stå sidoställd, mellan eget mål och motståndaren, tillräckligt nära för att kunna bryta eller pressa om bollen spelas till henne.
- **Täcka** – spelaren täcker ytor bakom den pressande spelaren genom att stå sidoställd i linje bakom den pressande spelaren, så att passningar inte kan spelas mellan dem.

Syftet är också att spelarna ska förstå **hur dessa roller hänger ihop** i försvarsspelet och att snabbt kunna ställa om till anfall när bollen erövrats.

Förberedelser

- Använd halva fotbollsplanen (straffområde till mittlinje)
- Placera en målvakt i målet – målvakten fungerar som joker och startar spelet
- Två lag, 3-5 spelare per lag beroende på yta och nivå
- En boll i spel, västar och koner för att markera ut spelområdet som på bilden, med eller utan yttre korridorer
- Endast målvakten får vistas i straffområdet och får inte pressas

Genomförande

1. Målvakten (jokern) startar spelet genom att passa till det anfallande laget.
2. Anfallarna försöker driva bollen med kontroll över mittlinjen.
3. Försvararna ska försöka erövra bollen och göra mål.
4. Spelet stoppas när bollen går ur spel, och en ny omgång startas av målvakten.

5. Om försvarande lag lyckas bryta och passa målvakten. Det försvarande laget blir då anfallande och tvärtom.

Instruktioner

Till försvarare:

- "Du som är närmast bollhållaren pressar direkt"
- "Markera din spelare sidoställt – mellan henne och ditt mål, nära nog för att bryta"
- "Täck ytan bakom pressaren – stå så att ingen passning går mellan dig och den som pressar"

Till anfallare:

- "Försök ta dig undan din markering så att du kan ta emot bollen rättvänd."
- "Gör dig spelbar."
- "Använd hela bredden."

Progression

Testa att ta bort begränsningarna i sidled och använd även de yttre korridorerna. Blir det lättare eller svårare att anfälla respektive försvara?

Video

[Här finns en video som visar hur övningen genomförs](#)

Revision #15

Created 2025-05-29 08:22:11 UTC by Mattias

Updated 2026-01-08 14:27:46 UTC by Mattias