**Försvarsspel**

**Definition:** ”Det spel ett lag spelar då motståndaren har bollen eller när man med säkerhet kan säga att motståndaren kommer att få bollen”

**Mål:** Att erövra bollen utan att motståndarlaget gör mål.

* **Fas 5 ”Tillbakadragande”:**
  + **Mål:** Fördröja motståndarens uppspel och om möjligt återerövra bollen.
  + **Spelidé:** Varje spelare ska agera och ta en uppgift:
    - 6M-spelarna försöker vid retur från målvakten att fånga bollen.
    - En spelare, vanligen M6, försöker störa målvaktens utkast.
    - Övriga spelare springer kortaste vägen snabbt tillbaka.
    - Kontrande spelare ska följas hela vägen till egen målgård.
    - Övriga spelare vänder upp på egen planhalva skapar överblick och backar ner till egen målgård.
    - Tillfällen att bryta passningar till kontrande anfallsspelare ska tillvaratas.

**Övning av kollektivt spel - en förutsättning för genomförande av spelidén**

**Övning av individuell teknik/taktik - en förutsättning för genomförande av spelidén**

* **Fas 6 ”Tillfälligt försvar”:**
  + **Mål:** Hindra anfallande lag att komma till avslut i Fas 1 och 2.
  + **Spelidé:** Varje spelare ska agera och ta en uppgift:
    - I tillfälliga försvarspositioner hindra bollinnehavaren att göra mål.
    - Försvåra passningar till spelare i målfarliga positioner.
    - Fördröja spelet så att samtliga försvarsspelare hinner tillbaka.

**Övning av kollektivt spel - en förutsättning för genomförande av spelidén**

**Övning av individuell teknik/taktik - en förutsättning för genomförande av spelidén**

* **Fas 7 ”Organisationsfas:**
  + **Mål:** Spelarna intar ordinarie försvarspositioner i valt försvarssystem
  + **Spelidé:** När spelet är avblåst eller under anfallande lags uppbyggnadsfas intar försvarsspelarna ordinarie försvarspositioner i valt försvarssystem.

**Övning av kollektivt spel - en förutsättning för genomförande av spelidén**

**Övning av individuell teknik/taktik - en förutsättning för genomförande av spelidén**

* **Fas 8 ”Försvarssystem”:**
  + **Mål:** Att erövra bollen utan att motståndarlaget gör mål.
  + **Spelidé:** Varje spelare skall spela ett effektivt och uppoffrande försvarsspel. Ett hindrat mål i försvaret är lika viktigt som ett mål framåt:
    - Aktivt zonförsvar 5-0 el 6-0 där det alltid är någon spelare som har huvudansvar för bollförande spelare. Stöta upp på bollförande spelare senast vid frikastlinjen.
    - Offensiva försvar 4-1, 4-2, 5-1 och man-man på egen planhalva.
    - Växla försvarssystem flera gånger under en och samma match.
* **Enskild spelares agerande vid försvarsspel – prioritering**

|  |
| --- |
| **Enskild spelares agerande vid försvarsspel – prioritet** |
| 1. Erövra bollen! 2. Hindra bollinnehavaren att göra mål 3. Försvåra passningar till spelare i målfarliga positioner 4. Försvåra för anfallsspelare att komma i målfarliga positioner |

**Övning av kollektivt spel - en förutsättning för genomförande av spelidén**

**Övning av individuell teknik/taktik - en förutsättning för genomförande av spelidén**

# Målvaktsspel

Nedan listas de egenskaper och färdigheter som målvakten bör besitta

* Väl intränad grundteknik
* God fysik och gott självförtroende
* Planerat/analyserat agerande
* Förståelse för försvarsspelarnas agerande
* Snabb igångsättning av anfallsspelet genom långa eller korta utkast
* Liberospel

*Väl intränad grundteknik* samt *god fysik och gott självförtroende* kan anses vara primära egenskaper för målvakten. *Planerat/analyserat agerande* och en *förståelse för försvarsspelarnas agerande* är sekundära färdigheter, men fortfarande viktiga. Exempel på ett analyserat agerande kan vara att läsa in motståndarens favoritskott i olika lägen, vilket i slutändan kan avgöra matcher. För att uppnå ett gott samarbete med försvaret är det viktigt att också förstå hur de agerar i olika situationer.

En *snabb igångsättning av spelet* är nyckeln till effektiva kontringar och lätta mål. Det går därför inte att nog starkt poängtera hur viktigt det är att rädda skott på rätt sätt, vara snabb efter bollen och kasta denna till rätt spelare. Det är även viktigt att målvakten hjälper till att förstöra motståndarnas uppspel, vilket kan göras med ett effektivt *liberospel.* Det innebär inte bara att målvakten försöker bryta motståndarnas kontringspass, utan även att styra det egna försvaret vid hemspring och innan vi har organiserat försvarsspelet.