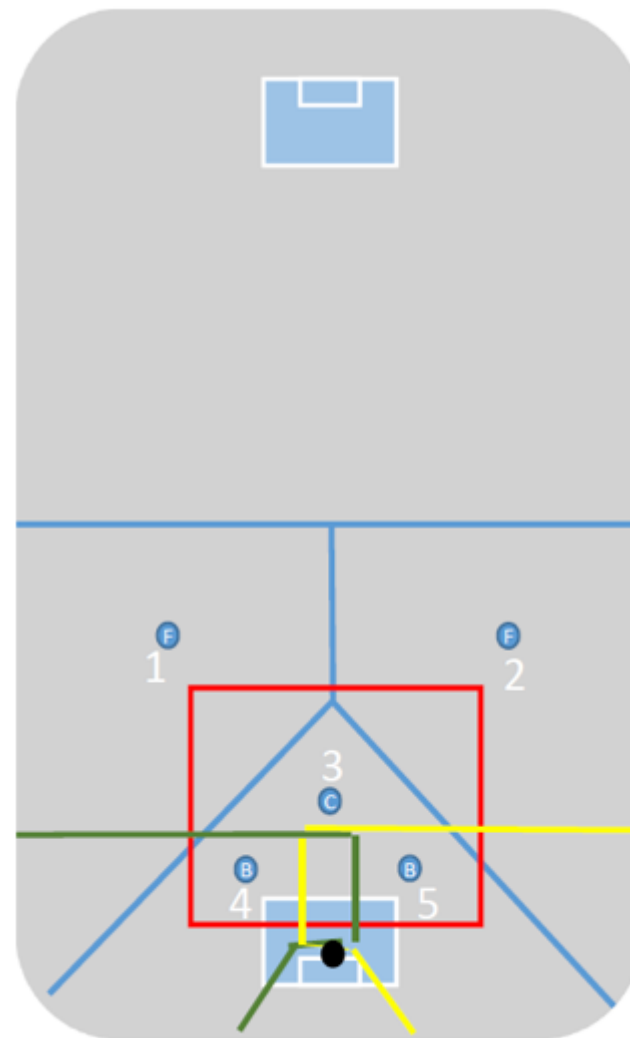




Hur vi försvarar och anfaller i P06!

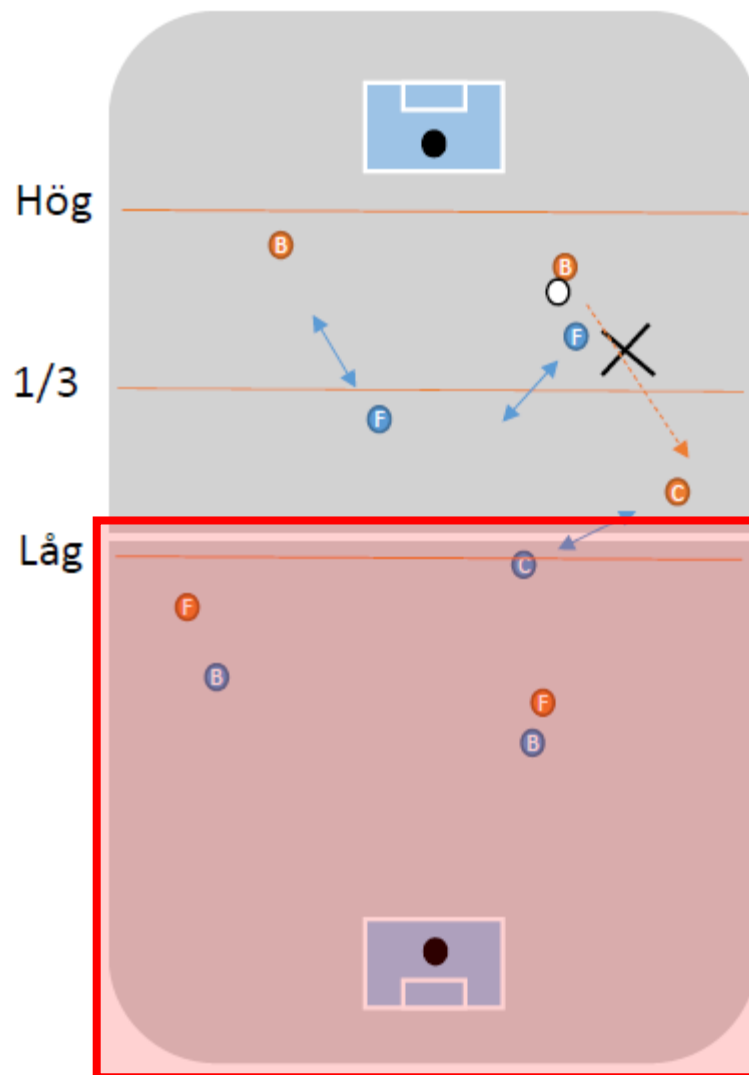
Försvar egen planhalva (zonförsvar)

1. Blå, Vänsterforward
2. Blå, Högerforward
3. Röd, Center
4. Grön, Vänsterback
5. Gul, Högerback



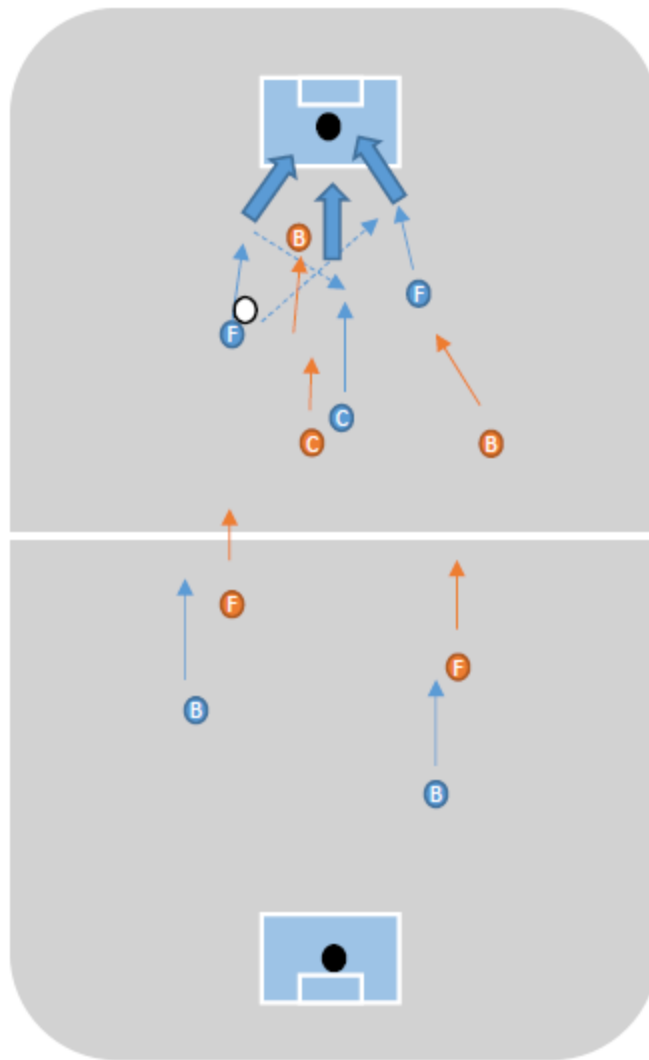
Försvar helplan

- Växelpress där forward sätter press utan risk för att bli rundad och försöker hindra motståndarens back att spela upp längs sarg. Den andra forwarden stänger pass centralt i banan och tar över press om backen spelar över till den andre backen.
- Centern befinner sig centralt men håller koll på motståndarens center (3:e spelare). Vid pass till center (3:e spelare) sätter vår center omedelbar press.
- Växelpressen kan startas ifrån tre nivåer. 1/3 in på motståndarens planhalva (vår normala nivå). Hög, används oftast då vi ligger under och inte kan tillåta motståndaren att bolla av speltid på egen planhalva. Låg, för att försvara ledning eller då vi möter spelskickliga lag med backar som rundar vår press.



Omställning

- Alla chanser till spelvändningar (kontringar) skall tas.
- Den som vinner bollen tar beslutet om kontring antingen genom att driva bollen framåt eller sätta en passning till center/forward som kan driva framåt.
- När laget avancerat framåt är det viktigt att ha spelbredd och djup mellan forwards och center.
- Motståndarens back skall tvingas att välja om han skall stöta på bollföraren eller markera bort ett sidledspass.
- I första hand vill vi spela pass i sidled och avslut för att tvinga målvakten till sidledsrörelse. Om detta ej är möjligt så tas avslutet själv



Uppbyggt anfall

- Vår strävan är att spela upp längs sarg till mötande forward som i sin tur förlänger ned till hörn eller slå den långa ned till hörn. Långt direktpass/lyftning ned till hörn är också ett alternativ.
- För att skapa dessa passningsmöjligheter krävs rörelse av forward eller center för det korta uppspelet samt diagonallöpning av forward för det långa uppspelet
- Vi undviker passningar in centralt (röd zon) eftersom risken för att motståndaren bryter pass och startar kontring är för stor. Enbart 100% säkra pass är tillåtna in i den centrala zonen.
- Målet är alltid att etablera spel i motståndarens zon. Stöter vi på för hårt motstånd vänder vi om och spelar hem till back och börjar om hellre än att bli av med bollen till motståndarna.

