

FÖRSVARSSPEL

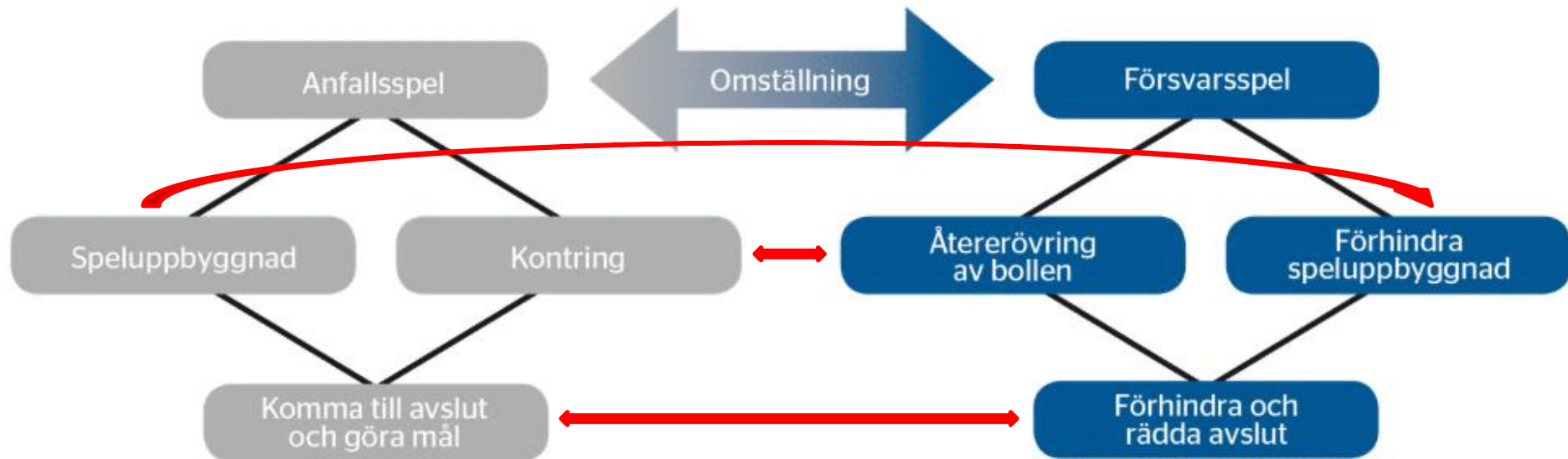
- Allmänt om försvarsspel
- Försvarsspel i olika åldrar/spelformer
- Individuellt försvarsspel
- Kollektivt försvarsspel
- Försvarsspel i IFK Fjärås Herrjuniorer/P10 (Andreas S.)
- Försvarsspel i andra lag
- Försvarsspel vid defensiv omställning
- PAUS/FIKA
- Övningar i försvarsspel
- Träningsprogram
- Frågor, diskussioner

IFK Fjärås klubbstuga, måndag 28 september 2026



Spelets skeden

Motsatsförhållanden

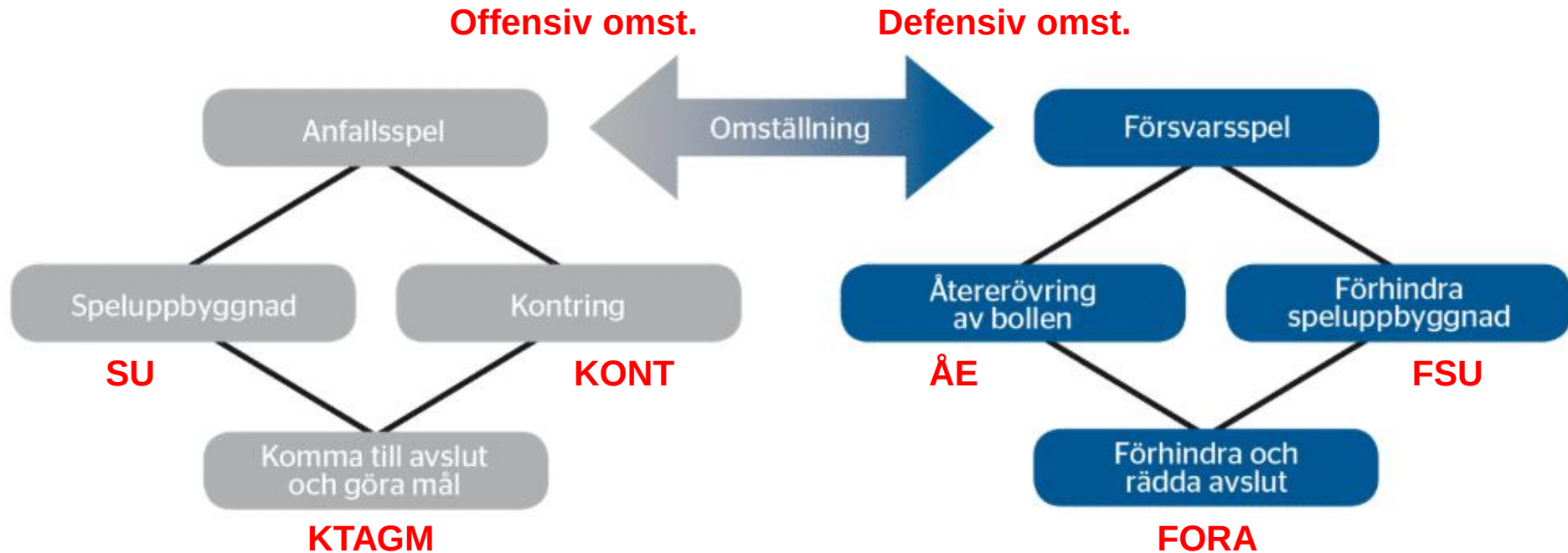


Anfallsspel = när vårt lag har bollen

Försvarsspel = när motståndarlaget har bollen



Spelets skeden



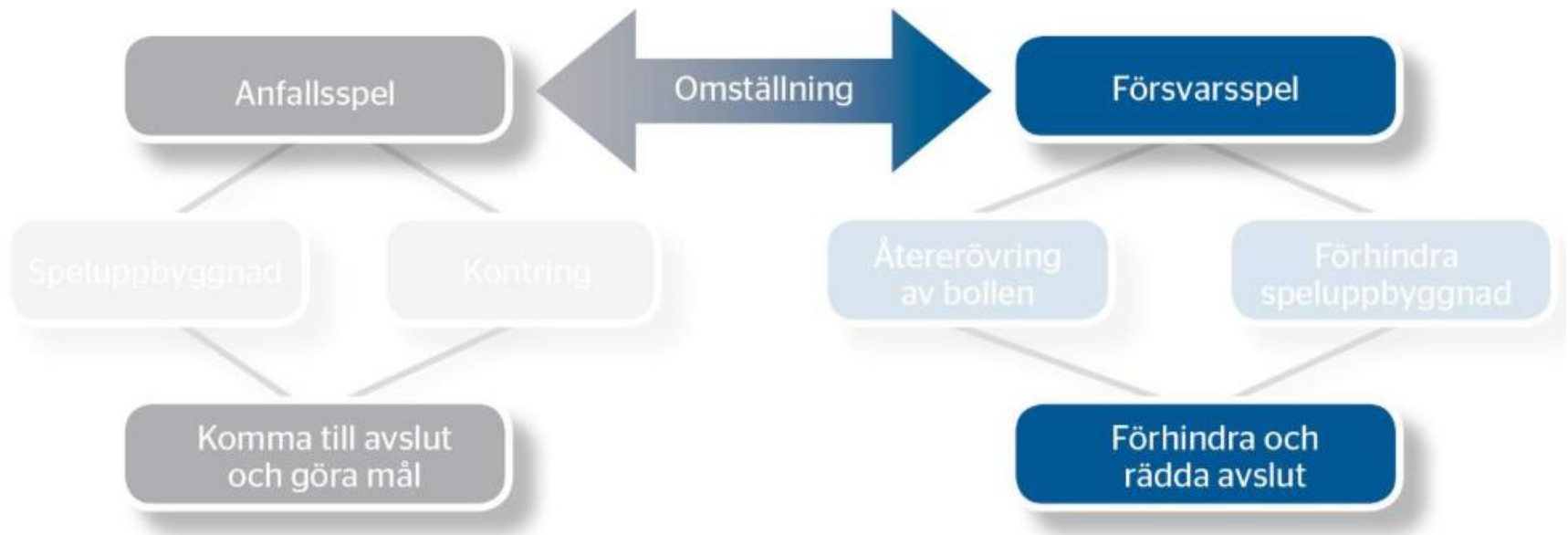
Direkt återerövring = försöker vinna tillbaks bollen direkt där den är

Indirekt återerövring = flyttar ner/backar hem först, innan försök att återerövra bollen



Spelets skeden

(3 mot 3 och 5 mot 5)



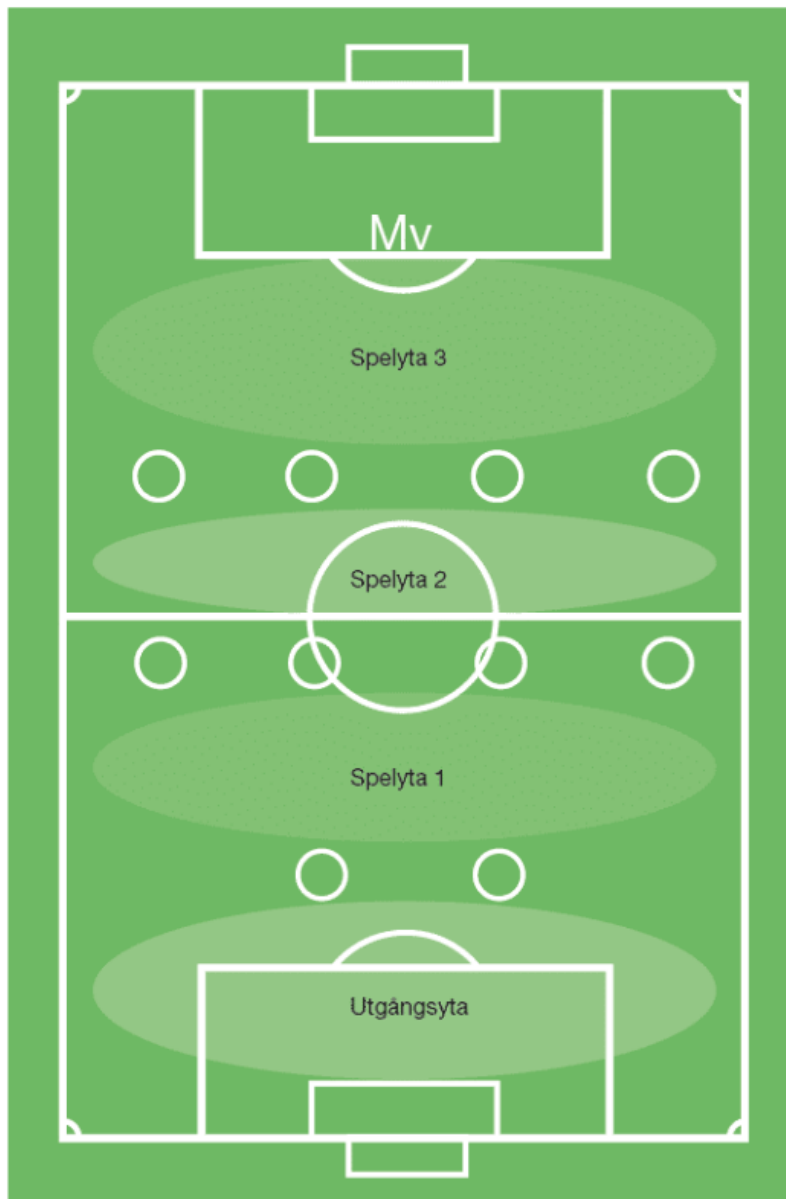
Anfallsspel = när vårt lag har bollen

Försvarsspel = när motståndarlaget har bollen

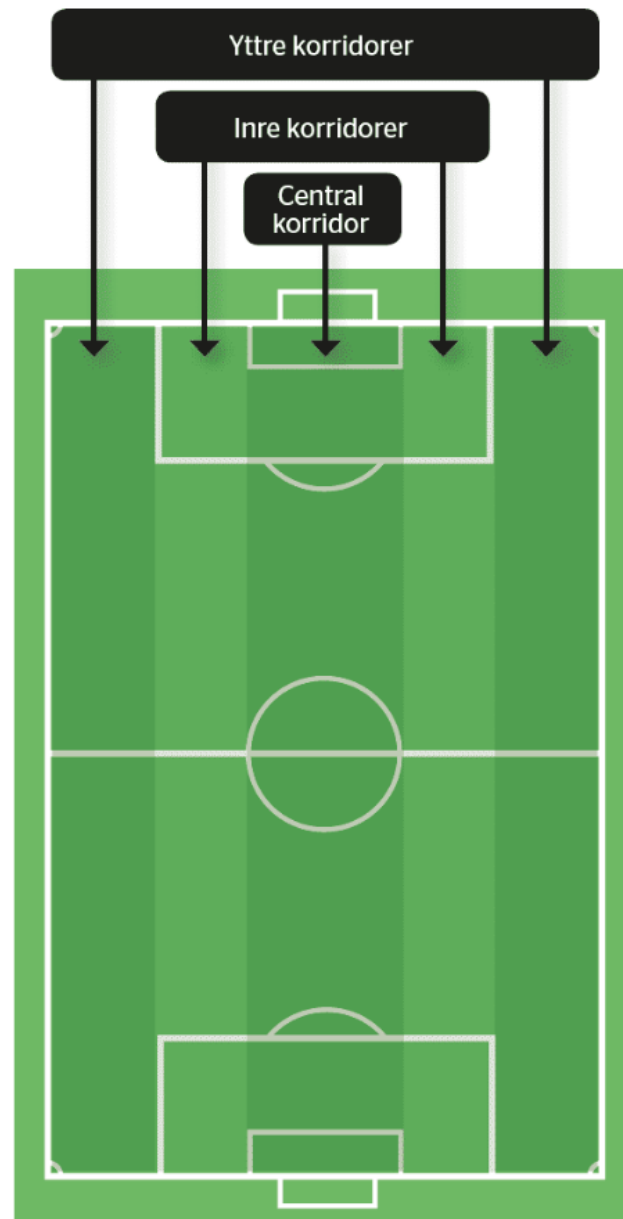
Tredjedelar



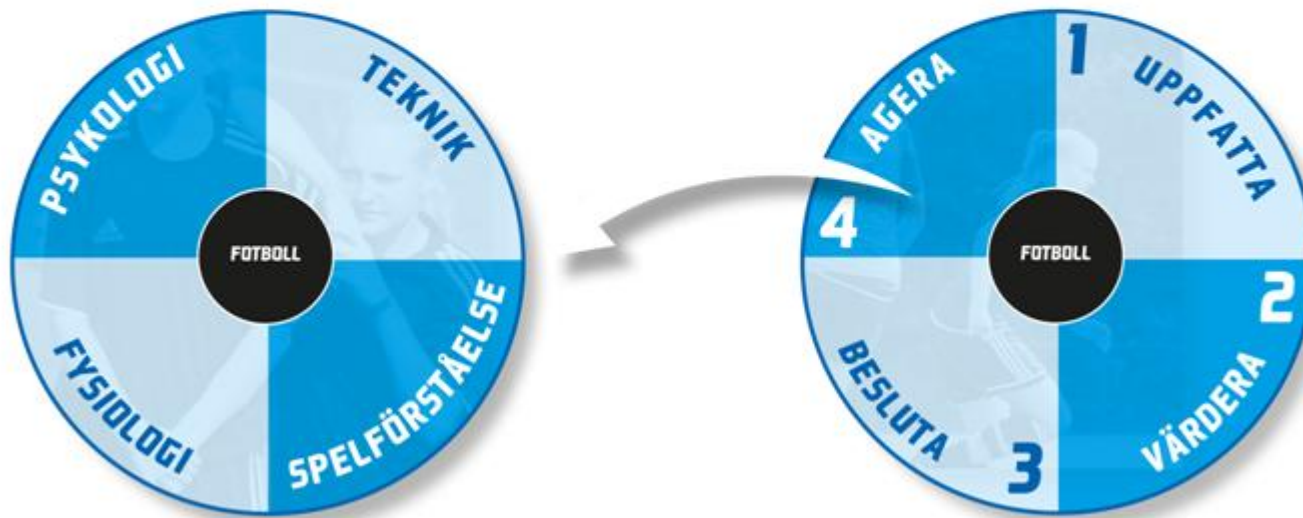
Spelytor



Korridorer



Fotbollsaktionen och informationsprocessen



Riktlinjer från SvFF

Spelarutbildningsplanen

- Föreningens struktur för långsiktig spelarutbildning
- Vad spelarutbildningen bör innehålla i varje spelform

Nationella spelformer

- Samma regler i hela Sverige



3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel



5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare



7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare



9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare

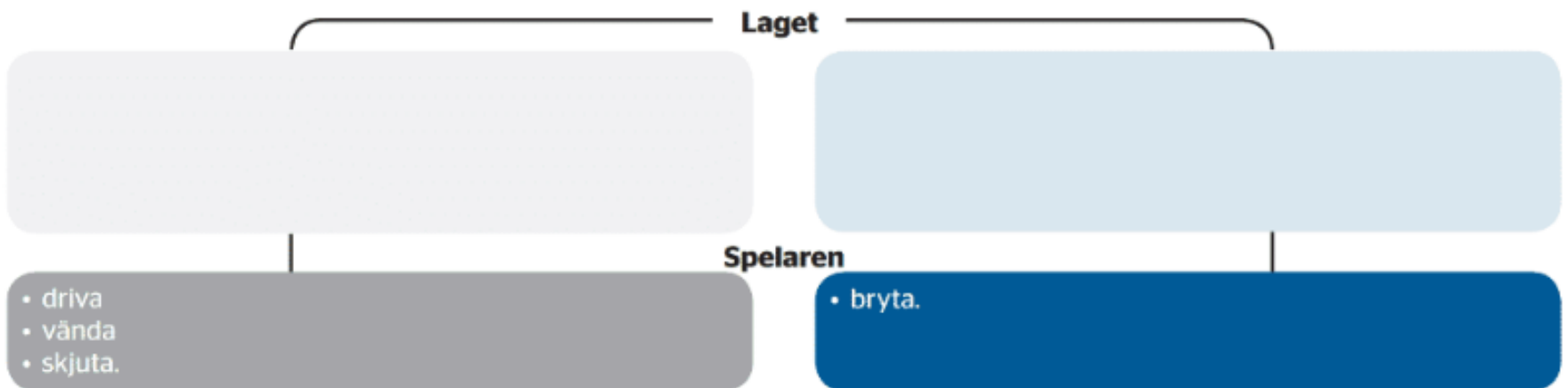
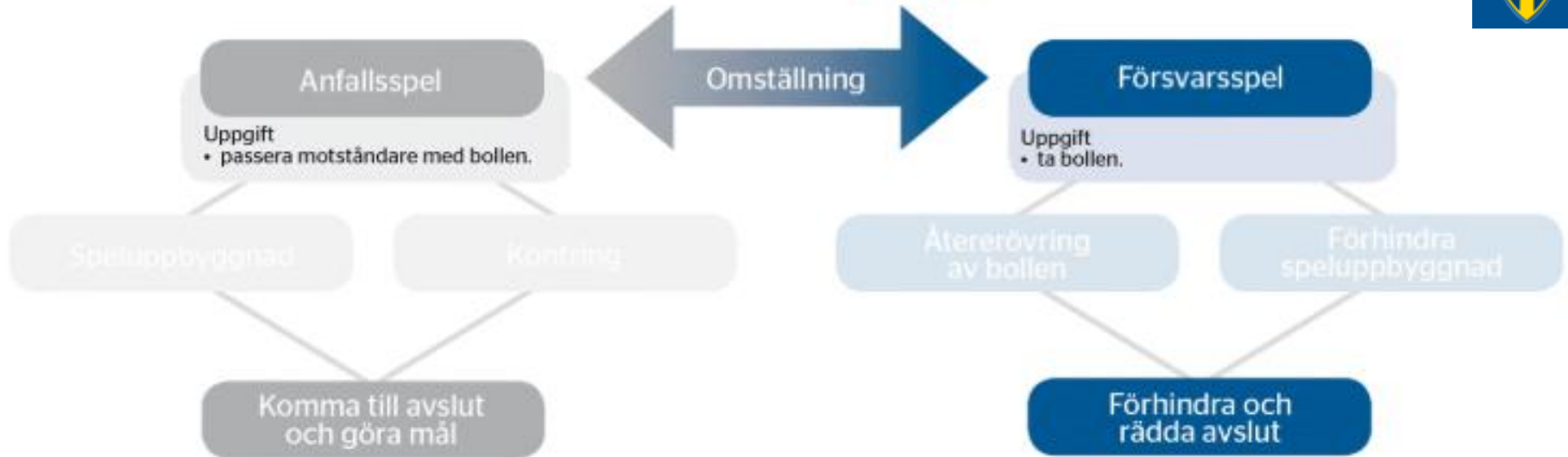


11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget

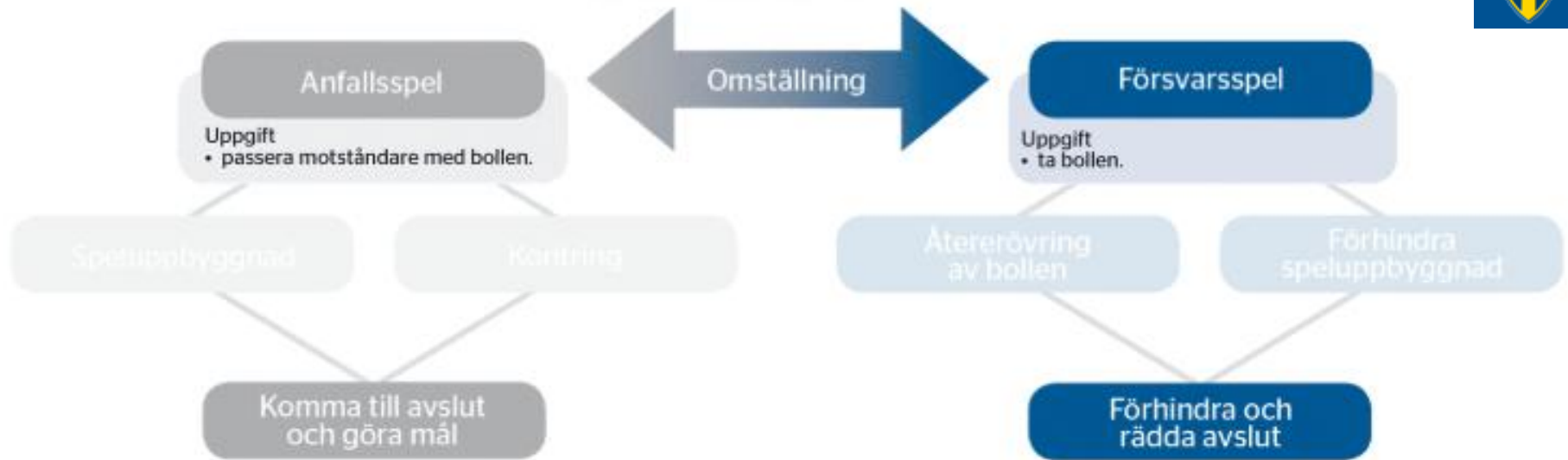


SPELET FOTBOLL: 3 MOT 3

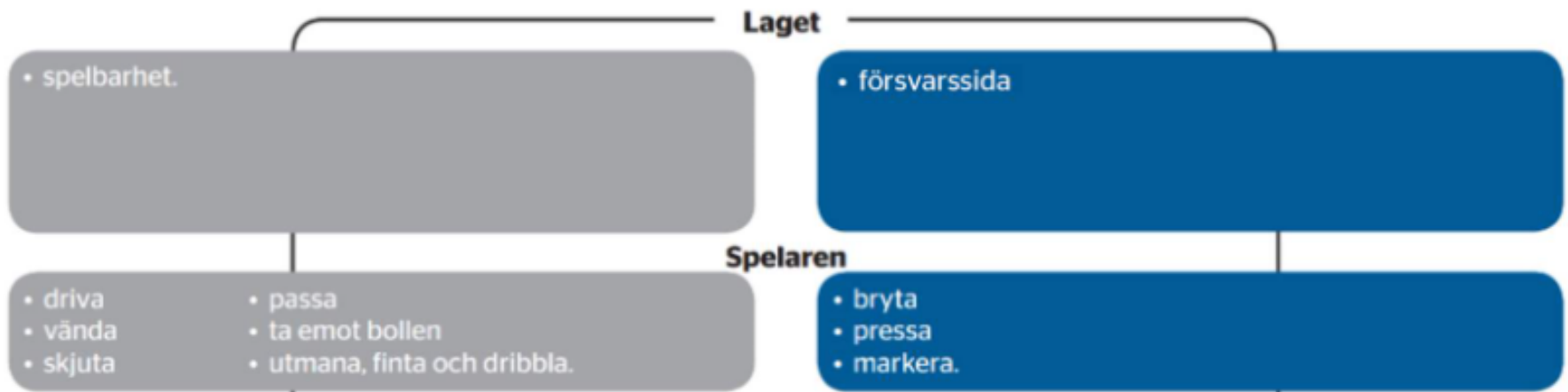




SPELET FOTBOLL: 5 MOT 5

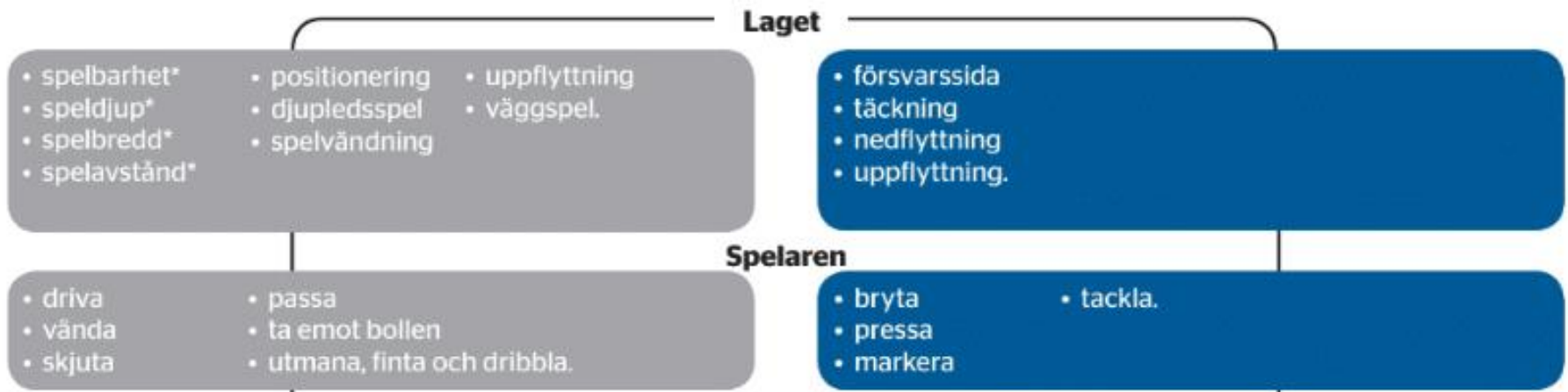


försvarssida = att vara närmare eget mål än vad motspelaren är





SPELET FOTBOLL: 7 MOT 7





SPELET FOTBOLL: 9 MOT 9



Anfallsspel

Uppgift
• passera motståndare med bollen.

Speluppbyggnad

Prio
• uppfylla grundförutsättningarna, se*
• spelbarhet i alla spelytor.

Kontring

Prio
• snabbt speldjup framåt och bakåt
• snabbt spelbarhet i spelyta 2 och 3.

Komma till avslut och göra mål

Prio
• de flesta avsluten i straffområdet
• returer.

Försvarsspel

Uppgift
• ta bollen.

Återerövring av bollen

Prio
• snabbt pressa bollhållaren
• snabbt förhindra passningsalt.

Förhindra speluppbyggnad

Prio
• samla laget i lagdelar
• förhindra spel genom lagdelarna.

Förhindra och rädda avslut

Prio
• förhindra avslut i straffområdet
• returer.

Laget

• spelbarhet*
• speldjup*
• spelbredd*
• spelavstånd*
• positionering
• djupledsspel
• spelvändning
• uppflyttning
• väggspel
• överlappning
• avledande rörelse.

• försvarssida
• täckning
• understöd
• nedflyttning
• uppflyttning
• överflyttning
• centrering.

Spelaren

• driva
• vända
• skjuta
• passa
• ta emot bollen
• utmana, finta och dribbla
• nicka.

• bryta
• pressa
• markera
• tackla
• nicka
• blockera.



SPELET FOTBOLL: 11 MOT 11



Anfallsspel

Uppgift
• passera motståndare med bollen.

Speluppbyggnad

Prio
• uppfylla grundförutsättningarna, se*
• spelbarhet i alla spelytor.
• spelbarhet i alla korridorer.

Kontring

Prio
• snabbt speldjup framåt och bakåt
• snabbt spelbarhet i spelyta 2 och 3
• snabbt spelbarhet i flera korridorer.

Komma till avslut och göra mål

Prio
• de flesta avsluten i straffområdet
• returer
• löpningar i straffområdet.

Försvarsspel

Uppgift
• ta bollen.

Återerövring av bollen

Prio
• snabbt pressa bollhållaren
• snabbt förhindra passningsalt.
• snabbt förhindra spel framför och bakom backlinjen.

Förhindra speluppbyggnad

Prio
• samla laget i lagdelar
• förhindra spel genom lagdelarna
• samla laget i de 3 korridorerna närmast bollen.

Förhindra och rädda avslut

Prio
• förhindra avslut i straffområdet
• returer
• försvara ytor i straffområdet.

Laget

• spelbarhet*	• positionering	• överlappning
• speldjup*	• djupledsspel	• avledande rörelse
• spelbredd*	• spelvändning	• motrörelse
• spelavstånd*	• uppflyttning	• korslöpning
	• väggspel	• rotation.

• försvarssida	• uppflyttning
• täckning	• överflyttning
• understöd	• centrering.
• nedflyttning	

Spelaren

• driva	• passa	• nicka.
• vända	• ta emot bollen	
• skjuta	• utmana, finta och dribbla	

• bryta	• tackla
• pressa	• nicka
• markera	• blockera.



Press = närmsta försvarare går på bollhållaren

Täckning = spelarna närmast den som pressar täcker farliga ytor och passningsvägar

Understöd = en försvarsspelare som ligger nära den som pressar och tar över pressen om det behövs

Markering = positionerar sig nära en motståndare för att förhindra att den får bollen

närmarkering = oftast när bollen är nära, ligger då nära sin motståndare

avståndsmarkering = oftast när bollen är längre ifrån, ligger då lite längre från motståndaren



Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget

Försvvarssida

Försvvarssida

Försvvarssida

Försvvarssida

Täckning

Nedflyttning

Uppflyttning

Täckning

Understöd

Nedflyttning

Uppflyttning

Överflyttning

Centrering

Täckning

Understöd

Nedflyttning

Uppflyttning

Överflyttning

Centrering

Bryta

Bryta

Pressa

Markera

Bryta

Pressa

Markera

Tackla

Bryta

Pressa

Markera

Tackla

Nicka

Blockera

Bryta

Pressa

Markera

Tackla

Nicka

Blockera

Individuellt försvarsspel

Kollektivt försvarsspel

Spelarnas uppgifter

Anfallsspel

1:a anfallare är bollhållaren ●

2:e anfallare är spelarna närmast bollhållaren ●

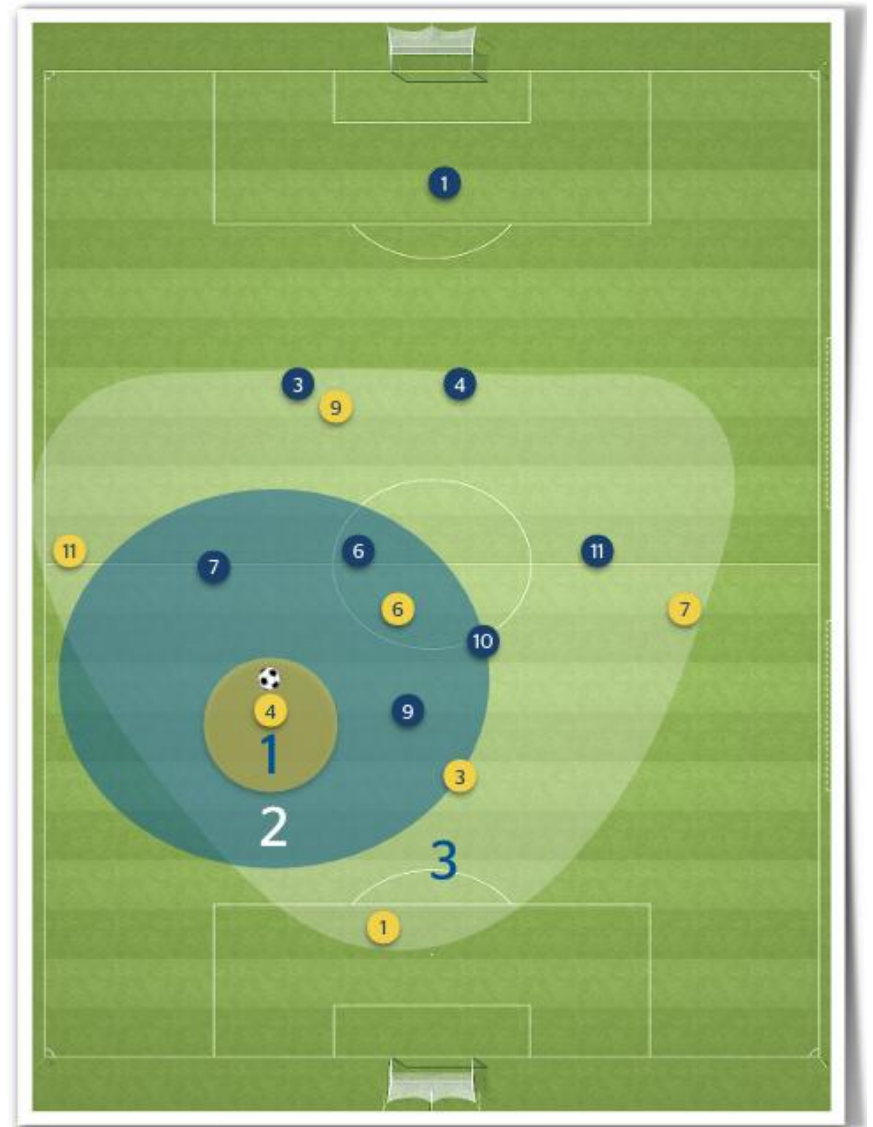
3:e anfallare är spelarna längre från bollhållaren ●

Försvvarsspel

1:a försvarare är försvararen närmast bollhållaren

2:e försvarare är spelarna närmast 1:a försvarare

3:e försvarare är spelarna längre från 1:a försvarare



VILKA EGENSKAPER I FÖRSVARSSPELET ÄR VIKTIGA?

1) Omställning från anfallsspel till försvarsspel

både nära och långt från bollen, "skall reagera på 0 sekunder"

2) Att hålla sin position i lagdelen

*hur du bidrar till att hålla laget kompakt; kollektiva försvarsmetoder
när försvara framför/bakom mig, hur snabbt tillbaks till position efter press*

3) 1 mot 1

vinna boll eller förhindra motståndaren att göra aktioner mot vårt mål



Individuellt försvarsspel

1 mot 1-situationer

Defensiva

- Kliva framför
- Gå på/pressa bollhållaren
- Följa med/hindra bollhållaren
- Tackla bollhållaren
- Erövra/vinna boll
- Bryta passning/blockera skott

Instruktioner

Värdera om du hinner före,
kliv fram med beslutsamhet,
tackla motståndaren om det behövs

Individuellt försvarsspel

1 mot 1-situationer

Defensiva

- Kliva framför
- Gå på/pressa bollhållaren
- Följa med/hindra bollhållaren
- Tackla bollhållaren
- Erövra/vinna boll
- Bryta passning/blockera skott

Instruktioner

Håll bollhållaren felvänd om möjligt, starta löpning när passningen slås, löp snabbt mot bollhållaren, bromsa in när du kommit nära, hitta försvarsställning med låg tyngdpunkt, belasta framfötterna, blick på boll eller scanna boll-höft,

Individuellt försvarsspel

1 mot 1-situationer

Defensiva

- Kliva framför
- Gå på/pressa bollhållaren
- Följa med/hindra bollhållaren
- Tackla bollhållaren
- Erövra/vinna boll
- Bryta passning/blockera skott

Instruktioner

Hitta rätt pressavstånd (ofta 1-2 m),
var följsam, beredd på förändringar,
bra fotarbete – korta, snabba steg,
sidoställd (vänd mot boll, oftast se
ut mot sidlinjen och skydda mitten),
kan eventuellt styra motståndaren

Individuellt försvarsspel

1 mot 1-situationer

Defensiva

- Kliva framför
- Gå på/pressa bollhållaren
- Följa med/hindra bollhållaren
- Tackla bollhållaren
- Erövra/vinna boll
- Bryta passning/blockera skott

Instruktioner

Tackla motståndaren om du har möjlighet, för att få denne ur balans och tvinga fram misstag, eller glidackla för att erövra eller spela bort bollen

Individuellt försvarsspel

1 mot 1-situationer

Defensiva

- Kliva framför
- Gå på/pressa bollhållaren
- Följa med/hindra bollhållaren
- Tackla bollhållaren
- Erövra/vinna boll
- Bryta passning/blockera skott

Instruktioner

Ta bollen när bollhållaren tappar kontrollen över bollen eller inte har några alternativ/blir förutsägbar

Individuellt försvarsspel

1 mot 1-situationer

Defensiva

- Kliva framför
- Gå på/pressa bollhållaren
- Följa med/hindra bollhållaren
- Tackla bollhållaren
- Erövra/vinna boll
- Bryta passning/blockera skott

Instruktioner

Om bollhållaren försöker passa iväg bollen eller skjuta; försök "läsa" vad bollhållaren kommer att göra och bryt passningen eller blockera skottet, Vid 2 mot 1-situation – försök skära av passningsvägen och pressa samtidigt

Olika typer av press

- **Bollvinnande press**

När du har stor chans att erövra bollen, exv när en motståndare gör en dålig mottagning eller får bollen för långt ifrån sig

- **Styrande press**

När du styr motståndaren åt önskat håll, oftast åt dennes mål eller ut mot kanten, används exv vid positionsförsvar

- **Tidsfördröjande press**

När du uppehåller bollhållaren och tar ner dennes fart, exv när du bromsar ner en kontring för motståndarlaget

Kollektivt försvarsspel

Vad vill vi uppnå i försvarsspelet?

Anfallsspel (när vi har bollen):

HÖG FART på bollen, spel på STOR YTA

Försvarsspel (när motståndarna har bollen):

LÅG FART på bollen, spel på LITEN, KOMPAKT YTA

*"I försvarsspel vill vi ha ett **kompakt lag** och **krympa ytorna**"*

Kommunikationen viktig vid kollektivt försvarsspel!

Kollektivt försvarsspel

- Positionsförsvar =
spelarna har "sin position" i laget; **bollens och medspelarnas positioner** avgör din position
- Markeringsförsvar =
spelarna markerar närmsta motståndare; (bollens och) **motståndarens position** avgör din position

Tidigare benämningar: zonförsvar

man-man-försvar

kombinationsförsvar

Kollektivt försvarsspel

Positionsförsvar,
prioritetsordning

- 1) Press
- 2) Täckning
- 3) Understöd
- 4) Markering

Markeringsförsvar,
prioritetsordning

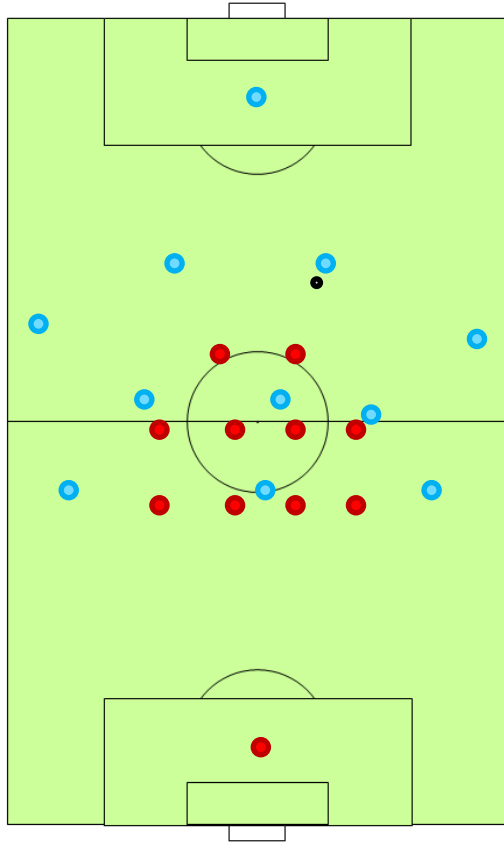
- 1) Markering
- 2) Press
- 3) Täckning
- 4) Understöd

Många lag kombinerar positionsförsvar och markeringsförsvar

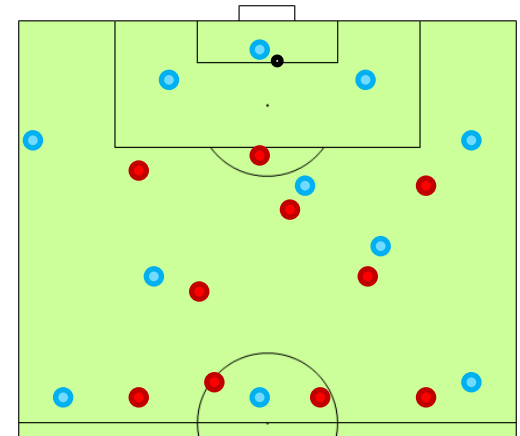
Ofta blir det mer markeringsförsvar

- Vid fasta situationer
- Närmare eget mål
- Vid högt försvarsspel

Kollektivt försvarsspel

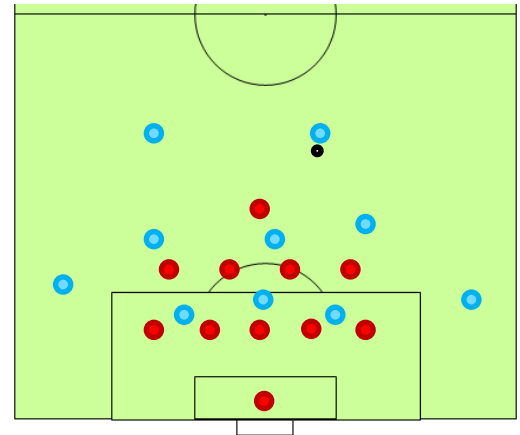


Hög press/High block →



← Mittplanspress/Mid block

Låg press/Low block →



Rött lag = försvarande lag

Vad innebär högt eller lågt försvarsspel?

Hur högt sätter vi press på motståndarens bollhållare?
("presslinje")

- Ända upp i motståndarnas straffområde?
- Mitten av motståndarnas planhalva?
- I höjd med mittcirkelns övre begränsning?
- Vid mittlinjen?
- Längre ner?

FÖRDELAR MED HÖGT FÖRSVARSSPEL?

- Är nära motståndarnas mål om man vinner boll
- Kan stressa motståndarna till misstag
- Lättare att vara aggressiv i försvarsspelet

NACKDELAR MED HÖGT FÖRSVARSSPEL?

- Riskabelt; lämnar stor spelyta 3 bakom sig
- Jobbigt; kräver vältränade spelare
- Större risk göra misstag; "gå bort sig"

FÖRDELAR MED LÅGT FÖRSVARSSPEL?

- Lättare hålla laget kompakt
- Spelyta 3 blir mindre för motståndarna
- Sparar kraft, slösar mindre energi

NACKDELAR MED LÅGT FÖRSVARSSPEL?

- Lättare bli passiv i försvarsspelet
- Är längre ifrån motståndarnas mål vid bollvinst
- Svårare att stressa motståndarna till misstag

NÄR SPELA HÖGT FÖRSVARSSPEL?

- Vill vinna boll högt i försvarsspelet
- Osäkert passningsspel hos motståndarna
- Underläge, behöver göra mål
- Naturgräs/dålig plan, dåligt väder

NÄR SPELA LÅGT FÖRSVARSSPEL?

- Vill ha ett lågt, kompakt försvarsspel
- Passningsskickliga motståndare
- Motståndarna har snabba forwards
- Vill bevaka ledning, har trötta spelare
- Konstgräs

NÄR KAN LÅGT FÖRSVARSSPEL BEHÖVAS?

- Möter lag som är skickliga på att spela igenom hög press
- Möter lag med mycket snabba forwards
- Vill bevaka en ledning
- Trötta spelare; laget orkar inte behålla en hög press
- Numerärt underläge (vi har en utvisad spelare)
- (Konstgräs)

VARFÖR KUNNA BÅDE HÖGT OCH LÅGT FS?

- Kan variera taktik under och mellan matcher
- Kan anpassa spelet till motståndarna (snabb fw)
- Kan anpassa spelet efter eget lag (spelare borta?)
- Numerärt överläge/underläge (utvisning)
- Kan anpassa spelet efter yttre faktorer (plan, väder)
- Vill bevaka ledning, har trötta spelare
- Större chans vinna serie/cuper
- Kan vinna mot "bättre" motståndare

Kollektivt försvarsspel

Generella press-signaler: ("press-triggers")

- Dålig passning
- Dålig mottagning
- Höjdboll (passning i luften)
- Pass till felvänd spelare
- Bollen spelas bakåt (eller i sidled)

Taktiska press-signaler

- Exv. när innerback hos motståndarna passar ut till ytterback
- Exv. när en speciell spelare i motståndarlaget får bollen

Pressfälla = hur vi skall vinna bollen när vi startat press (flera steg)

Kollektiva försvarsmetoder

- Centrering
- Överflyttning
- Uppflyttning ("lyfta")
- Nedflyttning (=retirering, "falla", "backa hem")

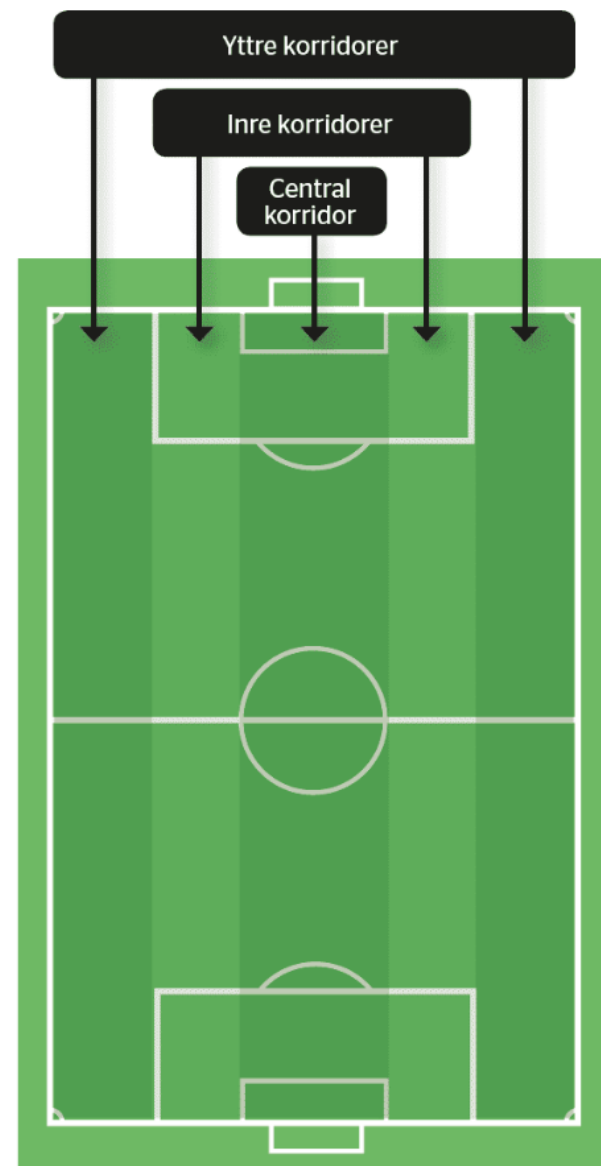
Viktigt att behärska vid positionsförsvar!

Högt försvarsspel/Hög press

- Vill vinna bollen högt upp i planen
- Framåtlutade, aggressiva
- Försök styra motståndarna dit vi vill
- Skär av motståndarnas passningsalternativ
- Ofta mer markeringsinslag än enbart positionsförsvar
- Stressa motståndarna till misstag

Variationer inom högt försvarsspel

- Hur startar vi pressen?
- Styra spelet utåt eller inåt?
- Hur vill vi vinna bollen?
- Söka numerärt överläge någonstans?
- Tillåta numerärt underläge någonstans?
- Pressa i de tre närmsta korridorerna?



Lågt försvarsspel/Mittplanspress

- Håll laget kompakt i positionsförsvar, chansa inte i pressen
- Var snabba i överflyttningar och andra förflyttningar
- Var aggressiva när motståndarna kommer tillräckligt högt
- Låt motståndarna spela framför oss och utanför oss, ej igenom
- Ha en rak backlinje, inte "taggig"
- Var beredd på att flytta ner vid djupledsboll ("ta bort spelyta 3")
- Ha tålamod och låt motståndarna göra misstagen

Omställningar

Defensiva omställningar:

- Def i off/kontringsskydd
- Förhindra förstapass framåt
- Maxlöp hemåt, snabbt på försvarssida
- Bromsa ner farten i kontringen
- Centrera i de tre centrala korridorerna
- Sätt stopp/pressa kring straffområdeslinjen

Offensiva omställningar:

- Off i def/kontringsberedskap
- Förstapasset viktigt, gärna snabbt framåt
- Maxlöp förbi bollhållaren
- Spela bollen snabbt framåt
- Flytta bollen mellan de tre centrala korridorerna
- Kom till avslut innan motståndarna organiserat sig