

Att sätta motståndaren under press!

Var förberedd att alltid gå på bollen vid inspel i luften och efter marken, målvakten har mindre tid att bedöma situationen.

Vid snabb igångsättning från målvakt, omställningsfas, om det är möjligt kan en spelare gå in i målvaktens synfält/störmoment.

Om det inte går att skjuta, spela ut bollen på ytan på motsatta sidan, den sidan som inte är överbelastad för att skapa en ny inläggssituation. (Spelvändning)

För att kunna vinna tillbaka en förlorad boll blir du tvungen att sätta motståndaren under press.

Press spelet kan se annorlunda ut beroende på hur du som ledare/coach har valt att disponera laget. Mer om detta kommer vi till senare i utbildningsplanen.

Han kan inte skjuta med vänstern, han kan inte nicka, han kan inte tackla och han gör inte många mål. Men annars är han helt all right. (Bests funderingar om Manchester Uniteds legendariske spelare "David Beckham")

Att sätta motståndaren under press

Minska tiden och ytan så att motståndaren måste passa eller springa med bollen.

Det viktiga ögonblicket är när bollen byter spelare (passas).

Tappa inte koncentrationen. Undvik tidsfördröjning mellan att förlora bollen och att försöka vinna tillbaka den.

När spelare redan är i boxen — är det viktigt med snabbhet. Inte snabbheten med vilken en spelare kan springa, utan snabbheten med vilken han tar beslutet att börja springa.

Tre möjligheter finns att återerövra bollen:

1. Jaga ifatt/sätta spelaren i ny press är bäst av allt
2. Tacklande/Närkampsspel
3. Att styra spelet till en vinnande boll

Om motståndaren vill behålla bollen, få honom att jobba för det. Det är viktigt att stå kvar på fötterna. "Sälj" inte dig själv.

Förhindra motståndare att vända med bollen.

Få dem att spela framför dig.

Beslutsamhet, allt kan falla i brist på detta.