



VELKOMIN

Varnarleikur

- Mikilvægi varnarleiks
- Hvernig varnarleik vil ég láta spila?
- Hverjar eiga áherslurnar að vera?



Nokkur hugtök í varnarleik

Samþjöppun

Pressa

Völdun

Lesa leikinn

Vísa út/inn

Jafnvægi

Dýpt

Dekka

Maður á mann vörn

Gagnpressa

Sjá mann og bolta

Varnaraðferðir

Maður á mann vörn

- Maður á mann – sami fjöldi – tekur ábyrgð á þínum manni – meiri hætta á að svæði opnist- krefjandi líkamlega – Getur átt við í ákveðnum aðstæðum

Svæðisvörn

- Ábyrgð á leikmanni sem kemur í þitt svæði – krefst mikillar samvinnu og samskipta – Ná fleirtölu - Ráðandi í dag

Blönduð vörn

- Mismunandi útfærslur – berð ábyrgð á manni sem kemur í þitt svæði – einn leikmaður tekin úr umferð



Pressa

Lágpressa

Miðpressa

Hápressa

Gagnpressa



Skilgreining

Pressa er leikfræði liðs sem notuð er til að til að þvinga andstæðing til mistaka - tapa boltanum og/eða þrýsta honum til ákveðina aðgerða í uppspili.

Eigið lið þarf að vera meðvitað um hvernig pressa eigi andstæðinginn og þvinga hann til að víkja frá venjubundnum ferlum í leik sínum. Þar með skapast röskun á leik andstæðingsins sem eigið lið getur nýtt sér til að vinna boltann.

Markmið pressu

- Aðalmarkmið pressu er ávalt að vinna boltann.
- Varnarliðið reynir að vinna boltann í ákveðnum svæðum, annaðhvort til að sækja hratt að marki andstæðingsins í kjölfararið eða að tryggja boltann í eigin röðum.

Markmið há- og gagnpessu

Andstæðingur
opnar leikinn t.d.
út frá markveði

Fremstu menn stýra
(út-inn) pressa
strax— bíða eftir
réttu augnablikinu til
að gera atlögu

Markmið -
Vinna boltan

Eigið lið
tapar
boltanum

6 sekúndna
reglan -
falla til baka

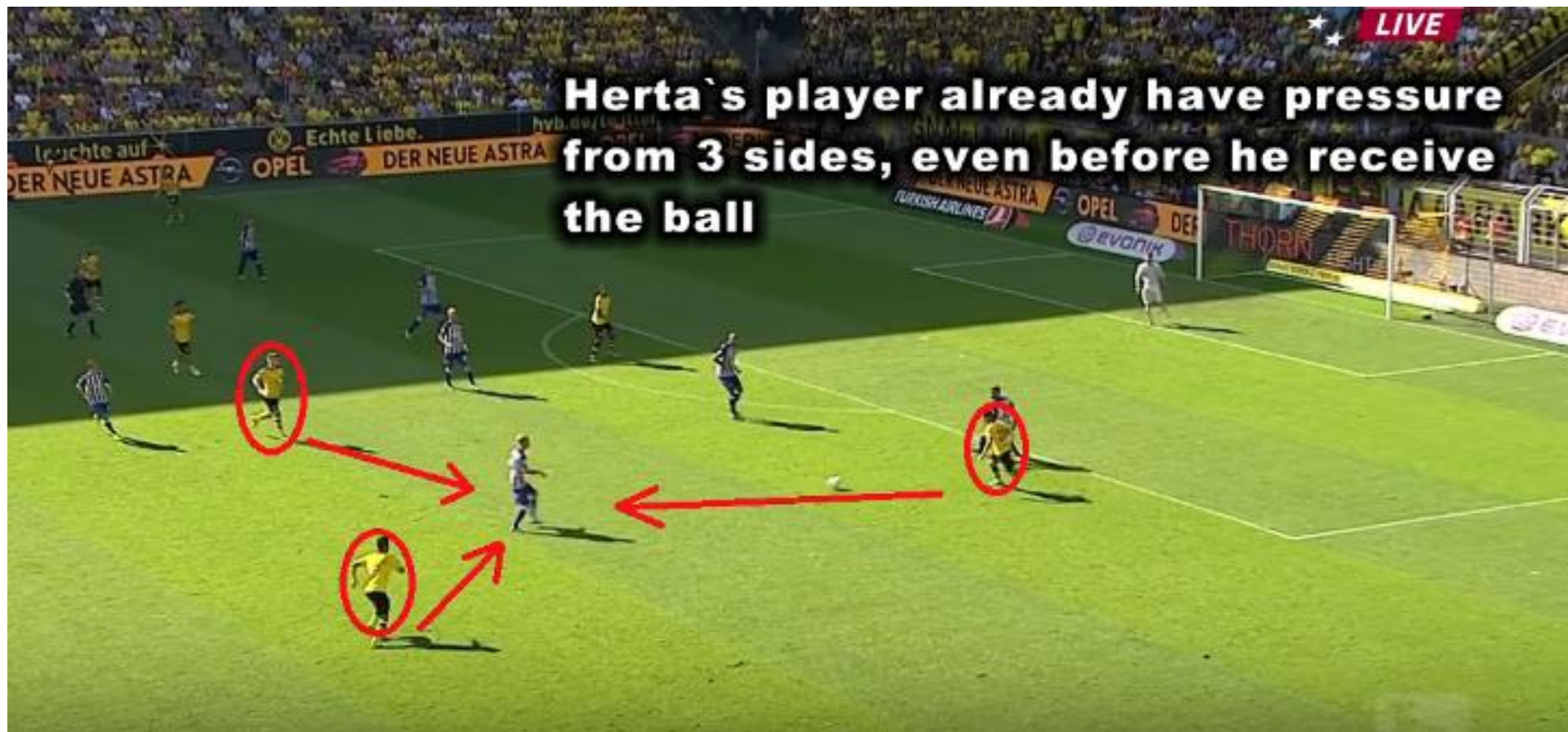
Markmið -
Vinna boltan

Hvað getur mögulega dregið hápressu

- Langur bolti frá markverði
- Sending (niðri) í gegnum báðar fremstu varnarlínur
- Hraðar skiptingar á milli vængja
- Bolti fer úr leik
- Leikbrot
- Engin þrýstingur á leikmann með boltann
- Glufur í pressu liðsins – ekki allir leikmenn taka þátt

Gagnpressa

Um leið og eigið lið tapar boltanun er andstæðingurinn settur undir pressu af þeim sem næstir eru – færsla liðs í átt að bolta – 6 sekúndna regla



Nokkur atriði varðandi (gagn)pressu

1. Setja pressu á andstæðinginn um leið og bolti tapast
2. 3-5 leikmenn setja pressu á boltamann úr mismunandi áttum
3. Lokaðu á sendingaleiðir um leið og þú hleypur í pressuna
4. Leikmenn utan pressusvæðis skapa jafnvægi og eyða möguleikum á löngum stungusendingum
5. Pressa er hugarfar
6. Pressa krefst mikillar líkamlegrar getu
7. Pressa krefst góðrar hæfni í varnarleik 1x1
8. Þegar boltinn vinnst hátt á vellinum – reyna að sækja hratt ef mögulegt er
9. Pressan getur eyðilagt möguleika andstæðingsins á að skipta úr skyndisókn í skipulagðan sóknarleik. ef pressan er vel útfærð á andstæðingurinn í erfiðleikum með að byggja upp sóknarleik af einhverju ráði.

Jürgen Klopp um gagnpressu

„Gagnpressa er besti leikstjórnandinn. Besti tíminn til að vinna boltann af andstæðingnum er á því augnabliki þegar lið þitt tapar boltanum. Andstæðingurinn er enn að átta sig á stöðu sinni – hvert hann á að senda boltann þegar árásin er gerð. Áður hefur hann verið upptekin við að fara í tæklingar og reyna að brjóta niður sóknina og í það hefur farið orka. Bæði atriðin gera hann berskjaldaðan“.



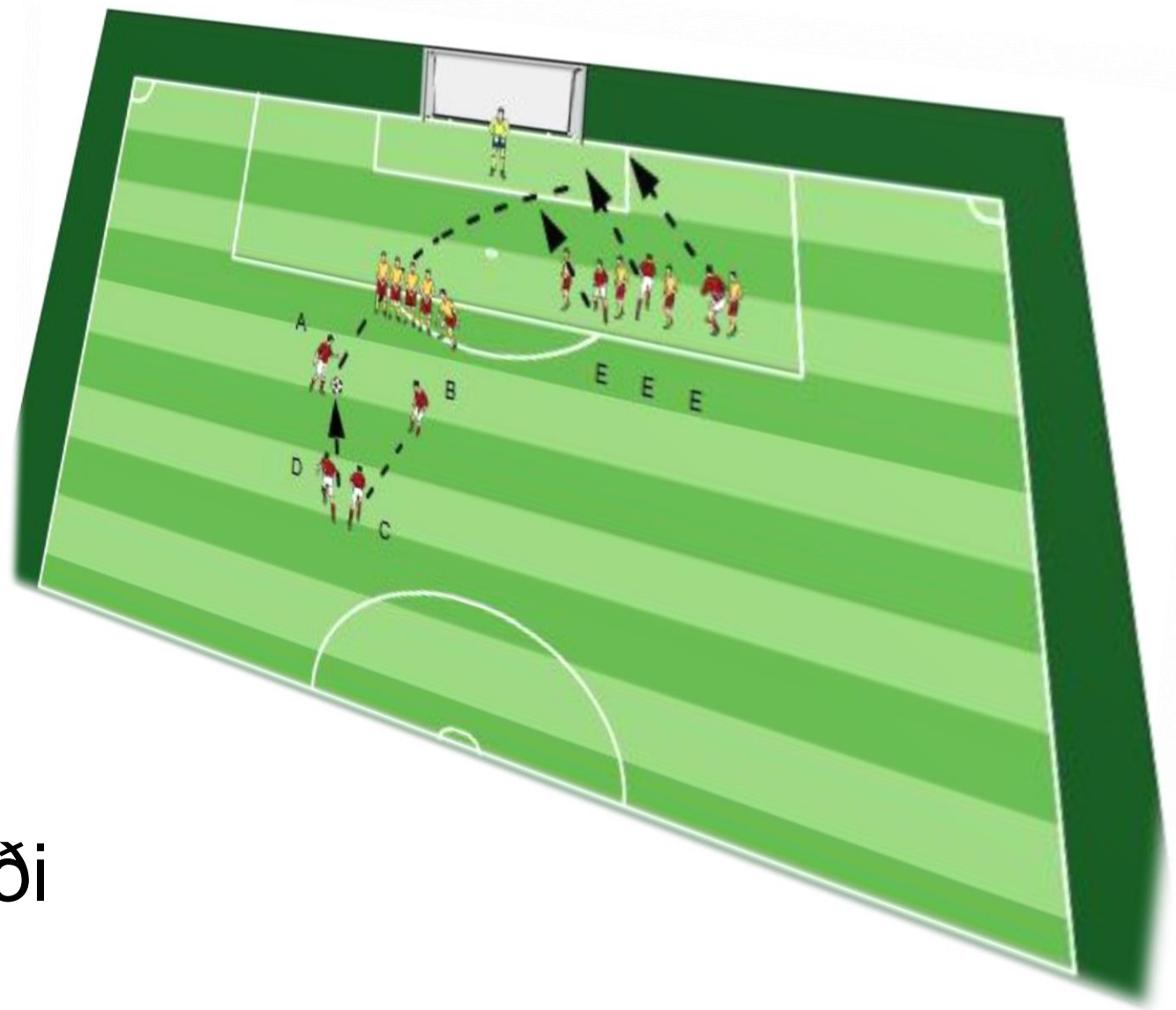
Þýskaland – Leiðarljós í varnarleik

- 1) Verjast skipulega út frá þéttri vörn – stöðugt skipulega og stýrandi varnarvinnu – þétt á milli manna bæði í dýpt og breidd
- 2) Verjast svæðisbundið en taka samt ábyrgð á andstæðingi. Með því að vinna svæðisbundið skapast þéttleiki í varnarleiknum. Á sama tíma þarf þó að viðhalda ábyrgð leikmanna á andstæðingi.
- 3) Vinna boltann út frá virkri pressu á andstæðinginn. Út frá ákafri pressu skapast betri möguleikar á að vinna boltann. Því er mikilvægt að setja ávalt virka pressu á andstæðinginn.
- 4) Því nær eigin marki, því nær þarf að vera við andstæðinginn. Að verja eigið mark krefst meiri nálægðar við andstæðinginn.
- 5) Þor til að vinna boltann - vilji til að verja eigið mark. Í fjarlægð frá eigin marki höfum við kjark til að vinna boltann. Í nánd við eigið mark er fyrst og fremst viljin til að verja eigið mark sem skiptir máli



Föst leikatriði

- Varnarleikur í föstum leikatriðum
- Hornspyrna
- Aukaspyrna
- Innkast
- Föst leikatriði hjá okkar liði



Grunnskipulag

- Grunnuppstilling 4-2-3-1(442)
 - Fremsti maður við miðjuboga.
 - 30 – 35 m frá aftasta til fremsta manns.
 - Um 8-10 metrar á milli manna í breidd og dýpt.



Helstu áherslur

- Áherslur
 - Allir leikmenn hafa varnarskyldu!
 - Þegar bolti tapast - fljótir að skila sér til baka í stöður.
 - Verjast sem ein heild - styðja hvorn annan.
 - Samræmdar færslur í átt að bolta (breidd og dýpt).



Helstu áherslur

- Áherslur
 - Tvöfalda (búa til fleirtölu hjá boltamanni)
 - Vísa inn á við.
 - Mjög ákveðna pressu á boltamann (Agressivir).
 - Samskipti - Stýra hvorir öðrum og leiðbeina.
 - Vinna bolta og sækja hratt.



TAKK FYRIR