

SKYDDA STRUKTUREN

En försvarsfilosofi byggd på statistik

*Försvar handlar inte om att stoppa allt.
Försvar handlar om att kontrollera vad
motståndaren får göra.*

JONAS SCHULTZ

INNEHÅLL

Förord	3
Del 1 - Vad statistiken avslöjar	4
Del 2 - Försvarsfilosofin	10
Del 3 - Roller i försvarsspelet	16
Del 4 - Beslutsbiblioteket	18
Del 5 - Försvararens manifest	21
Del 6 - Försvarets röda tråd	24
Del 7 - Snabbguiden	26
Del 8 - Försvararens löfte	27

FÖRORD

Den här handboken bygger på sammanställd statistik och analys från:

- SSL Herr
- SSL Dam
- VM 2016
- VM 2022
- Internationella studier
- IFF:s tränarutbildningar
- Elitanalytiker
- Praktisk försvarserfarenhet

Detta är ingen regelbok för hur man måste spela försvar.

Det är en försvarsfilosofi utvecklad utifrån statistik, fakta och erfarenhet.

Målet är inte att vinna flest dueller.

Målet är inte att göra flest spektakulära brytningar.

Målet är att släppa in färre mål.

Försvar handlar inte om att stoppa allt.

Försvar handlar om att kontrollera vad motståndaren får göra.

Försvar handlar om sannolikheter

Försvar handlar inte om att stoppa allt.

Försvar handlar om att minska sannolikheten för mål.

Varje beslut förändrar sannolikheten för nästa händelse.

Varje position påverkar vilka passningar som är möjliga.

Varje förflyttning påverkar vilka ytor som öppnas.

Bra försvar handlar därför inte om perfekta lösningar.

Bra försvar handlar om att konsekvent styra spelet mot mindre farliga alternativ.

Målet är inte att eliminera alla risker.

Målet är att göra de farliga situationerna så sällsynta som möjligt.

DEL 1 - VAD STATISTIKEN AVSLÖJAR

Kapitel 1 - Var görs målen?

3 751 mål videogranskades; 3 743 ingick i den fullständiga positionsanalysen.

Zon	Andel mål
1C	44,2 %
1V	15,8 %
1H	17,4 %
2C	12,6 %
2V	5,2 %
2H	4,7 %

MÅL

1V Hög risk	1C Kritisk risk	1H Hög risk
2V Låg risk	2C Mellanrisk	2H Låg risk

VM 2022 bekräftar samma mönster

Analysen omfattade:

- 48 matcher
- 5186 skott
- 588 mål

Resultat:

- 34,9 % av målen gjordes inne i målområdet
- 27,9 % gjordes precis framför målområdet

Totalt:

62,8 % av målen kom från de mest centrala ytorna nära mål.

Viktiga slutsatser

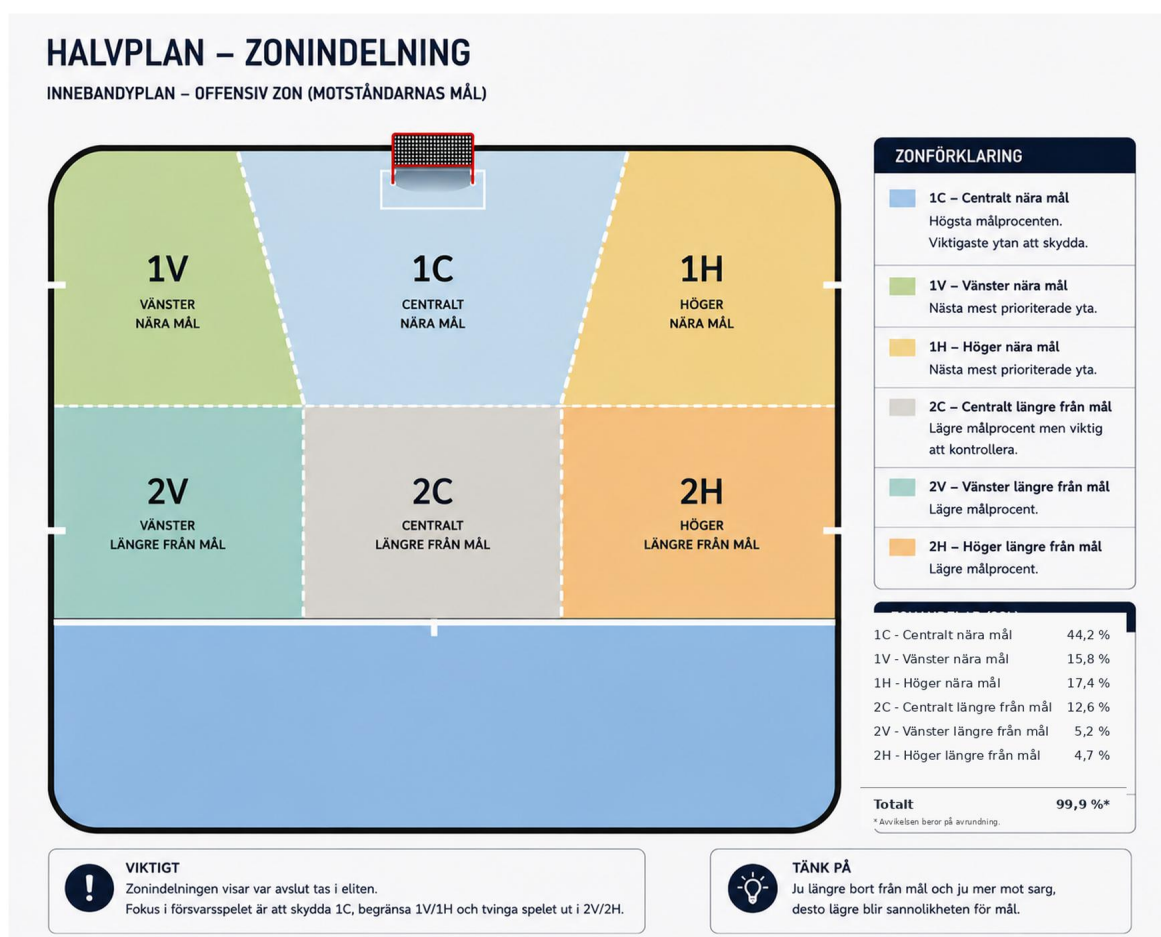
- 44,2 % av alla mål görs från 1C.
- 77,4 % av alla mål görs från de tre zonerna närmast mål.
- 56,8 % av alla mål görs från centralkorridoren.

SLUTSATS

Drygt tre av fyra mål i elitinnebandy görs i de tre zonerna närmast mål.
Nästan vartannat mål görs från 1C.
Skydda mitten först.

ZONERNA PÅ HALVPLAN

Den här zonindelningen används genom hela boken. Den visar hur 1V, 1C, 1H, 2V, 2C och 2H förhåller sig till en riktig halvplan.



Zonernas storlek är en pedagogisk visualisering av analysmodellen, inte officiella planmarkeringar.

Kapitel 2 - Hur skapas målen?

Crosspass - den vanligaste målsekvensen

I VM-analysen från 2016 var:

23 % av alla mål ett direkt avslut efter en crosspassning.

Det gjorde crosspass + direktskott till den vanligaste enskilda målsekvensen i hela turneringen.

Inte:

- kontringar
- dribblingar
- individuella prestationer

Utan:

Sidledspass → Skott → Mål

88,3 % av målen hade assist

Bara 11,7 % av målen var oassisterade.

Om du bara försvarar skytten och ignorerar passningslinjerna försvarar du egentligen bara sista delen av problemet.

Målet skapades ofta redan i passningen före skottet.

Den genomsnittliga assisten var 8,3 meter

Det handlar ofta om passningar som flyttar:

- målvakten
- försvarsstrukturen
- beslutsfattandet

Flest mål kom efter bara en passning

Den vanligaste uppbyggnaden före mål var:

1 passning → avslut → mål

Många mål kommer inte efter långa kombinationer.

De kommer efter:

1. Boll i farlig yta

2. Avgörande passning

3. Avslut

SLUTSATS

När bollen är ute på kanten ska första tanken inte vara:

“Hur stoppar jag skytten?”

Utan:

“Vem får nästa passning?”

Kapitel 3 - Varför blir det mål?

Defensiva misstag bakom mål i elitinnebandy

Studien analyserade 475 mål från VM 2016.

Hur många mål föregås av försvarsmisstag?

Situation före mål	Andel mål
Tydligt defensivt misstag	57 %
Mindre defensivt misstag	31 %
Ingen tydlig miss	12 %

SLUTSATS

88 % av alla mål föregås av någon form av defensivt misstag.

Vilka misstag leder oftast till mål?

Typ av misstag	Andel
Missad skottäckning	26 %
Bristande markering	20 %
För dålig press på skytten	10 %
Övriga misstag	32 %

Hur mycket press har målskytten?

Press	Andel mål
Ingen press	42 %
Liten/sen press	42 %
Ordentlig press	15 %

84 % av alla mål görs utan ordentlig defensiv press.

SLUTSATS

Elitmatcher avgörs oftare av försvarsmisstag än av offensiv briljans.

Kapitel 4 - Vad händer efter bolltapp?

VM 2016 visade

- 32 % av alla mål gjordes inom 3 sekunder efter att laget vunnit bollinnehavet.
- 36 % av alla mål kom efter bollvinst i offensiv zon.
- Den vanligaste målsekvensen var en passning följt av avslut.

Vad betyder det?

Många mål skapas inte efter långa anfall.

Många mål skapas direkt efter att motståndaren vunnit bollen.

När motståndaren återerövrar bollen försöker de ofta spela framåt direkt innan försvararna hinner organisera sig.

Det är därför de första sekunderna efter bolltapp är så viktiga.

Kedjan till mål



SLUTSATS

Målet efter ett bolltapp är inte alltid att vinna tillbaka bollen.

Målet är att förhindra att motståndaren får spela sin första farliga passning.

Ju tidigare kedjan bryts desto mindre blir risken.

DEL 2 - FÖRSVARSFILOSOFIN

Princip 0 - Strukturen är verktyget

Den viktigaste principen i hela handboken.

Många lag pratar om att hålla strukturen.

Få lag pratar om varför.

Strukturen är inte målet.

Strukturen är verktyget.

Vi håller inte struktur för att det ser organiserat ut.

Vi håller struktur därför att den skyddar de ytor, passningsvägar och beslut som statistiskt leder till flest mål.

När strukturen är intakt:

- 1C skyddas
- Crosspass blir svårare
- Inspel blir svårare
- Pass bakom mål blir svårare
- Omställningar blir mindre farliga

När strukturen bryts uppstår luckor.

Och när luckor uppstår räcker det ofta med en enda passning för att skapa en målchans.

När strukturen är intakt måste motståndaren skapa något extraordinärt för att göra mål.

När strukturen bryts räcker det ofta med en enda passning.

Många försvarsmisstag är egentligen samma misstag:

Strukturen tappades.

Skydda därför strukturen före bollen.

En bra försvarare frågar inte:

"Hur vinner jag bollen?"

En bra försvarare frågar:

"Vilka alternativ tillåter jag motståndaren att ha?"

Lita på strukturen

Ingen försvarare kan lösa allt.

Ingen spelare kan täcka hela planen.

Därför bygger bra försvar på tillit.

Lös din uppgift fullt ut.

Lita sedan på att dina lagkamrater löser sin.

Kaos uppstår när flera spelare försöker lösa samma uppgift.

Struktur uppstår när varje spelare tar ansvar för sin egen.

BESLUT OCH KONSEKVENSER

Bra försvarare reagerar på det som händer.

De bästa försvararna tänker på vad som händer härnäst.

Fråga:

“Vilken konsekvens får mitt beslut?”

Inte:

“Kan jag vinna bollen?”

Skydda konsekvensen – inte aktionen.

KONTROLLERAD AGGRESSIVITET

Tålamod är inte passivitet.

Tålamod är att vägra ge motståndaren den situation de försöker skapa.

En elitförsvarare frågar:

“Vad händer om jag missar?”

Bollvinst är alltid målet.

Men vägen till bollvinst är inte alltid att kasta sig in i första bästa duell.

Ibland vinner vi bollen genom att pressa.

Ibland vinner vi bollen genom att styra.

Ibland vinner vi bollen genom att tvinga motståndaren till ett dåligt beslut.

Kontrollerad aggressivitet betyder att vi är aktiva utan att bli övermodiga.

Vi vill vinna bollen.

Men vi vill inte förlora strukturen för att försöka vinna den.

En bra försvarare jagar inte boll på chans.

En bra försvarare skapar situationer där motståndaren till slut tvingas ge bort bollen.

Aggressivitet utan kontroll öppnar ytor.

Kontroll utan aggressivitet blir passivitet.

Rätt försvarsspel ligger mellan dem:

Aktiv press.

Smart styrning.

Tålamod med syfte.

Bollvinst genom struktur.

PRINCIP 0.1 - SKAPA DJUP I FÖRSVARSLINJEN

Grundprincip

Försvare ska inte stå på samma linje mot bollen.

Minst en försvarare ska ligga djupare än den andra.

På så sätt finns alltid:

- en spelare som påverkar bollhållaren
- en spelare som skyddar bakom

Varför?

Om två försvarare står på samma linje kan samma passning, rörelse eller genombrott slå ut båda samtidigt.

När försvararna arbetar med djup måste motståndaren slå flera nivåer av försvar.

Djup gör att laget kan hantera nästa situation, inte bara den nuvarande.

En enkel tumregel

Om båda försvararna kan bli överspelade av samma aktion står ni för platt.

Hur hjälper djup mot crosspass?

Djup täcker fler passningslinjer.

Motståndaren vill helst spela till en öppen spelare.

Ju större yta försvaret täcker, desto svårare blir det att hitta den passningen.

Hur hjälper djup mot genombrott?

Den första försvararen kan styra eller pressa.

Den andra försvararen skyddar ytan bakom.

Motståndaren måste då slå två nivåer av försvar istället för en.

SAMMANFATTNING

Djup handlar inte om hur många meter det är mellan försvararna.

Djup handlar om att inte försvara samma yta på samma nivå.

Försvare som står på samma linje försvarar samma ögonblick.

Försvare med djup försvarar nästa situation.

PRINCIP 1 - SKYDDA 1C

Mitten först.

Alltid.

PRINCIP 2 - BRYT KEDJAN INOM 2-3 SEKUNDER

32 % av alla mål i VM 2016 gjordes inom tre sekunder efter bollvinst.

Därför är de första sekunderna efter bolltapp avgörande.



Ju tidigare kedjan bryts desto bättre.

PRINCIP 3 - FÖRDRÖJ TILLS HJÄLPEN KOMMER

Målet är inte alltid att vinna bollen.

Målet är ofta att köpa tid.

Ju fler spelare som hinner tillbaka:

- desto färre alternativ får motståndaren
- desto bättre struktur
- desto mindre risk för mål

PRINCIP 4 - TA BORT FARLIGA ALTERNATIV

Tillåt:

- ✓ Hemspel
- ✓ Bakåtspel
- ✓ Sargspel

Ta bort:

- × Crosspass
- × Inspel
- × Pass bakom mål
- × Spel in i mitten

En bra försvarare vinner inte flest bollar.

En bra försvarare tar bort flest farliga alternativ.

PRINCIP 5 - TVINGA FRAM OMSTART

Om motståndaren måste börja om har du vunnit situationen.

Inte bollen.

Situationen.

PRINCIP 6 - FÖRSVARA PASSNINGEN FÖRE SKOTTET

88,3 % av målen har assist.

Försvara skapandet före avslutet.

PRINCIP 7 - STÄNG VÄGARNA TILL 1C

Skydda inte bara 1C.

Skydda vägarna dit.

Många mål skapas inte för att 1C var öppen från början.

De skapas för att motståndaren fick spela sig dit.

Därför måste vi försvara passningsvägarna, inte bara ytan.

Ta bort:

- Inspel
- Crosspass
- Pass bakom mål
- Instick genom mitten
- Fri spelare framför mål

Om motståndaren aldrig får spela bollen in i 1C behöver vi inte rädda situationen där.

Vi har redan stoppat den tidigare.

PRINCIP 8 - KOMMUNIKATION FÖRE PROBLEMLÖSNING

Prata innan problemet uppstår.

Inte efter.

PRINCIP 9 - MARKERING FÖRST

När bollen är nära mål:

Se spelare först.

Boll sen.

PRINCIP 10 - PRESSA SMART

Struktur slår aggression.

PRINCIP 11 - VAD SKAPAR MÅL?

Crosspass: 23 %

Inspel/styrning: 16,2 %

Pass bakom mål: 14,3 %

Sidledsförflyttning: 10 %

Retur: 8,6 %

Friläge: 8,4 %

Rush: 8,2 %

Mål skapas oftast av:

- passningar
- förflyttningar
- strukturella misstag

Inte av individuella prestationer.

Mål skapas oftast genom att försvaret tvingas förflytta sig, fatta nya beslut eller tappa sin struktur.

Därför fokuserar vi inte bara på skytten.

Vi fokuserar på situationerna som skapar skytten.

DEL 3 - ROLLER I FÖRSVARSSPELET

BACKARNA

- Skyddar 1C
- Skyddar strukturen
- En påverkar bollhållaren
- En skyddar bakom
- Roller byts när bollen flyttas
- Ansvarar för de centrala ytorna framför mål

Backarnas främsta uppgift är inte att vinna bollen.

Backarnas främsta uppgift är att skydda de ytor där mål oftast skapas.

En back kan pressa, styra och påverka bollhållaren.

Men laget får aldrig tappa skyddet bakom.

Om båda backarna jagar samma situation öppnas nästa situation.

Därför måste backarna arbeta tillsammans:

En påverkar nuet.

En skyddar nästa händelse.

CENTERN

- Assisterar där behovet är störst
- Täpper igen passningsvägar
- Hjälper till att stänga mitten
- Hjälper till att återställa strukturen efter bolltapp
- Förstärker den del av strukturen som är mest belastad

Centerns uppgift är inte att lösa alla situationer.

Centerns uppgift är att hjälpa laget att behålla balansen.

När en back pressar hjälper centern till att skydda bakom.

När mitten hotas hjälper centern till att stänga 1C.

När laget tappar bollen hjälper centern till att bryta den första farliga passningen.

Centern är inte fri att springa överallt.

Centern är ansvarig för att strukturen inte faller isär.

FORWARDS

- Hindrar andra vägen
- Hjälper till att stänga 2C
- Hjälper till att tvinga motståndaren mot 2H och 2V
- Markerar spelare som fyller på i 1H och 1V
- Hjälper laget att återställa strukturen efter bolltapp

Forwards är länken mellan lagets höga och låga försvar.

När laget tappar bollen är deras första uppgift att arbeta hem och hjälpa laget att återställa strukturen.

Genom sitt hemjobb hindrar forwards motståndarnas backar från att bli spelbara i andra vågen.

När motståndaren etablerar anfall hjälper forwards till att stänga 2C.

Det gör det svårare för motståndaren att spela centralt och lättare för laget att tvinga spelet mot 2H och 2V, där hotet är mindre.

Forwards ansvarar också för att upptäcka och markera backar eller andra spelare som fyller på in i 1H och 1V.

På så sätt hjälper forwards laget att skydda ytorna runt 1C utan att backarna behöver lämna sina huvuduppgifter.

En bra forward behöver inte vinna många bollar.

En bra forward gör det svårare för motståndaren att få med fler spelare i anfallet.

MÅLVAKTEN

Målvaktens viktigaste uppgift är att rädda skott.

Försvarens viktigaste uppgift är att ta bort passningarna före skottet.

Målvakten ser spelet från en annan vinkel än utespelarna och har därför en viktig roll som kommunikatör.

Genom tydlig kommunikation hjälper målvakten försvarens att upptäcka hot innan de uppstår.

Försvaret ska i första hand ta bort passningen.

Målvakten ska i första hand ta skottet.

När försvaret försöker ta både passning och skott samtidigt uppstår ofta luckor.

När försvaret tar passningen och målvakten tar skottet arbetar båda med sina starkaste verktyg.

Ett bra försvar och en bra målvakt kompletterar varandra.

De löser inte samma problem.

De löser olika delar av samma problem.

DEL 4 - BESLUTSBIBLIOTEKET

Om beslutsbiblioteket

Bra försvarare fattar inte rätt beslut för att de tänker snabbare än alla andra.

De fattar rätt beslut därför att de känner igen situationer.

När samma situation upprepas tillräckligt många gånger blir beslutet automatiskt.

Målet med beslutsbiblioteket är att skapa igenkänning.

När situationen känns igen ska beslutet redan finnas i ryggraden.

Ju fler situationer en spelare känner igen, desto snabbare och säkrare blir beslutsfattandet.

Beslutsbiblioteket är därför inte en samling regler.

Det är en samling återkommande situationer och de beslut som statistiskt ger bäst resultat.

Situation 1 - Boll i hörnet

Farligaste hotet:

- Inspel till 1C
- Pass bakom mål
- Crosspass

Acceptera:

- Hemspel
- Bakåtspel
- Sargspel

Tvinga fram:

- Omstart
- Längre anfall

Undvik:

- Öppen 1C
- Crosspass

Situation 2 - Boll bakom mål

Farligaste hotet:

- Passning ut framför mål

Acceptera:

- Bollinnehav bakom mål

Tvinga fram:

- Fortsatt spel bakom mål
- Hemspel

Undvik:

- Fri spelare framför mål

Situation 3 - 3 mot 2

Farligaste hotet:

- Crosspass

Acceptera:

- Skott från dålig vinkel

Tvinga fram:

- Tid
- Yttre väg

Undvik:

- Sidledspass genom boxen

Situation 4 - Boll vid sarg

Farligaste hotet:

- Passning in centralt

Acceptera:

- Sargspel
- Hemspel

Tvinga fram:

- Omstart

Undvik:

- Att mitten öppnas

Situation 5 - Boll centralt

Farligaste hotet:

- Direktskott
- Instick till 1C

Acceptera:

- Ingenting

Tvinga fram:

- Boll bort från mitten

Undvik:

- Fri bollhållare centralt

Situation 6 - Bolltapp

Farligaste hotet:

- Första framåtriktade passningen

Acceptera:

- Spel längs sarg

Tvinga fram:

- Fördröjning
- Sidled
- Bakåtspel

Undvik:

- Omedelbar omställning

Situation 7 - 2 mot 1

Farligaste hotet:

- Passningen

Acceptera:

- Skott från sämre vinkel

Tvinga fram:

- Individuell lösning

Undvik:

- Sidledspassning som flyttar målvakten

DEL 5 - FÖRSVARARENS MANIFEST

1. Behåll lugnet under press

Varför?

Många baklängesmål börjar med enkla bolltapp under stress.

Hur?

- Spela enkelt
- Låt lagkamrater visa sig spelbara
- Håll bra avstånd
- Använd hemspel när det behövs

Vanliga misstag

- Panikrensningar
- Svåra passningar genom mitten
- För korta passningar som skapar stress hos mottagaren

2. Ha alltid koll runt dig

Varför?

Om du är smartast behöver du inte vara snabbast.

Hur?

- Scanna ofta
- Se både boll och spelare
- Spela efter din förmåga

Vanliga misstag

- Bolltittande
- Tappad markering

3. Skydda mitten först

Varför?

44,2 % av alla mål görs från 1C.

Hur?

- Prioritera alltid mitten
- Lyssna på målvakten
- Ta bort de hot målvakten vill få bort

Vanliga misstag

- Jaga ut mot sargen
- Lämna slottet

4. Använd klubban smart

Varför?

88,3 % av målen har assist.

Hur?

- Jobba i passningslinjer
- Styr bort passningar
- Var aktiv med klubba

Vanliga misstag

- Fokusera bara på bollhållaren

5. Vinn första steget

Varför?

Första steget avgör ofta situationen.

Hur?

- Var redo
- Läs spelet tidigt
- Håll cirka 1-1,5 meters avstånd

Vanliga misstag

- Stå för nära
- Hamna på hälarna

6. Spela enkelt = effektivt

Varför?

Kontroll minskar risken för omställningar.

Hur?

- Prioritera bollinnehav
- Välj säkra alternativ

Vanliga misstag

- Onödiga risktaganden

7. Kommuniera tydligt

Varför?

Information minskar misstag.

Hur?

- Prata tidigt
- Prata enkelt
- Prata tydligt

Exempel:

- "Tid!"

- "Rygg!"
- "Byt!"
- "Min!"
- "Hjälp vänster!"

Vanliga misstag

- Tystnad.
- Sen kommunikation.
- Otydliga instruktioner

8. Blockera skott

Varför?

26 % av målen föregås av missad skottäckning.

Hur?

- Fokusera främst på forehand
- Läs skyttens kroppsspråk

Vanliga misstag

- Tveka
- Glömma passningsalternativ

9. Följ med i anfall med rätt timing

Varför?

Rätt timing skapar övertalighet.

Fel timing skapar omställningar.

Hur?

- Säkerställ att någon skyddar bakom dig

Vanliga misstag

- Båda backarna går samtidigt

DEL 6 - FÖRSVARETS RÖDA TRÅD

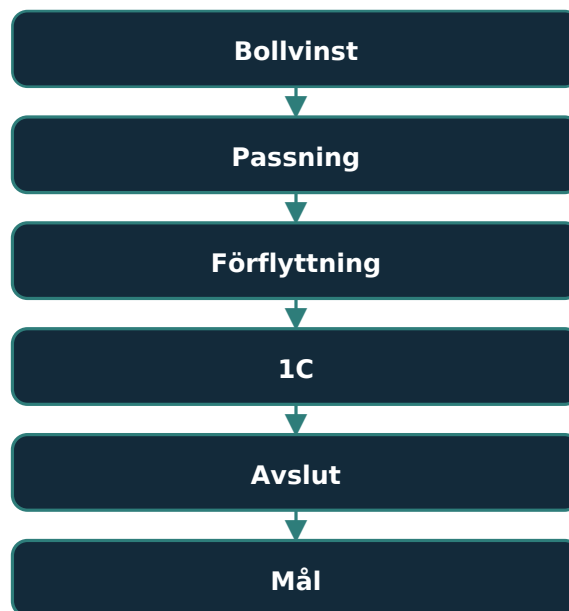
Allt i den här handboken bygger på samma grundläggande logik.

Statistiken visar:

- 45 % av alla mål görs från 1C.
- 83 % av alla mål görs nära mål.
- 88,3 % av alla mål har assist.
- Crosspass är den vanligaste målsekvensen.
- 44,2 % av alla mål görs från 1C.
- 77,4 % av alla mål görs i de tre zonerna närmast mål.

Det betyder att mål sällan uppstår av en slump.

Mål uppstår när försvarslaget tillåter en kedja av händelser att utvecklas.



Om vi vill släppa in färre mål måste vi därför bryta kedjan.

Inte nödvändigtvis vid skottet.

Helst långt innan.

Därför skyddar vi strukturen

När strukturen är intakt blir det svårare att:

- nå 1C
- slå crosspass
- spela bakom mål
- skapa omställningar

Strukturen skyddar alla andra delar av försvaret.

Därför skyddar vi 1C

Nästan vartannat mål görs från 1C.

Om vi måste välja mellan att skydda sargen eller mitten väljer vi mitten.

Varje gång.

Därför bryter vi kedjan efter bolltapp

32 % av alla mål i VM 2016 gjordes inom tre sekunder efter bollvinst.

Ju tidigare kedjan bryts desto mindre blir risken.

Målet är inte alltid att vinna tillbaka bollen.

Målet är att stoppa nästa farliga passning.

Därför tar vi bort farliga alternativ

Målet är inte att stoppa allt.

Målet är att stoppa det som är farligt.

Vi accepterar:

- ✓ Hemspel
- ✓ Bakåtspel
- ✓ Sargspel

Vi tar bort:

- × Crosspass
- × Inspel
- × Pass bakom mål
- × Spel in i mitten

Därför styr vi spelet

När vi tar bort farliga alternativ tvingar vi motståndaren till ofarliga beslut.

Vi styr spelet dit vi vill ha det.

Inte genom att vinna varje duell.

Utan genom att kontrollera vilka val motståndaren har kvar.

Därför handlar försvar om kontroll

De flesta försvarare försöker stoppa bollen.

De bästa försvararna styr vad som får hända härnäst.

Försvar handlar inte om att stoppa allt.

Försvar handlar om att kontrollera vad motståndaren får göra.

DEL 7 - SNABBGUIDEN

Försvar på 30 sekunder

Våra fyra grundpelare

- 1. Skydda strukturen.**
- 2. Skydda 1C.**
- 3. Bryt kedjan inom 2-3 sekunder efter bolltapp.**
- 4. Ta bort farliga alternativ.**

Våra fyra viktigaste frågor

- 1. Vad är det farligaste som kan hända?**
- 2. Vilken konsekvens får mitt beslut?**
- 3. Vem får nästa passning?**
- 4. Vad försöker motståndaren skapa?**

Våra fyra viktigaste accepterade utfall

- ✓ Hemspel
- ✓ Bakåtspel
- ✓ Sargspel
- ✓ Omstart

Våra fyra viktigaste hot

- × 1C
- × Crosspass
- × Inspel
- × Pass bakom mål

Våra fyra viktigaste påminnelser

- Skydda mitten före sargen.
- Skydda konsekvensen före bollen.
- Stå inte så att samma aktion kan slå ut er båda.
- Vinn situationen före duellen.

DEL 8 - FÖRSVARARENS LÖFTE

Vi försvarar inte bollen.

Vi försvarar ytorna som skapar mål.

Vi jagar inte brytningar.

Vi skyddar strukturen.

Vi försöker inte stoppa allt.

Vi tar bort det farliga.

Vi löser inte allting själva.

Vi litar på strukturen.

Vi reagerar inte bara på situationen.

Vi tänker på konsekvensen.

Vi försvarar inte bara skottet.

Vi försvarar passningen före skottet.

Vi försvarar inte bara det som händer nu.

Vi försvarar det som händer närmast.

Vi vinner inte genom att kontrollera bollen.

Vi vinner genom att kontrollera alternativen.

När motståndaren tvingas välja det ofarliga har vi redan vunnit situationen.

HANDBOKENS FYRA GRUNDPELARE

1. Skydda strukturen.

2. Skydda 1C.

3. Bryt kedjan inom 2-3 sekunder efter bolltapp.

4. Ta bort farliga alternativ.

AVSLUTANDE CITAT

De flesta försvarare försöker stoppa skottet.

De bästa försvararna stoppar situationen innan skottet ens existerar.

Försvar handlar inte om att stoppa allt.

Försvar handlar om att välja vad motståndaren får göra.