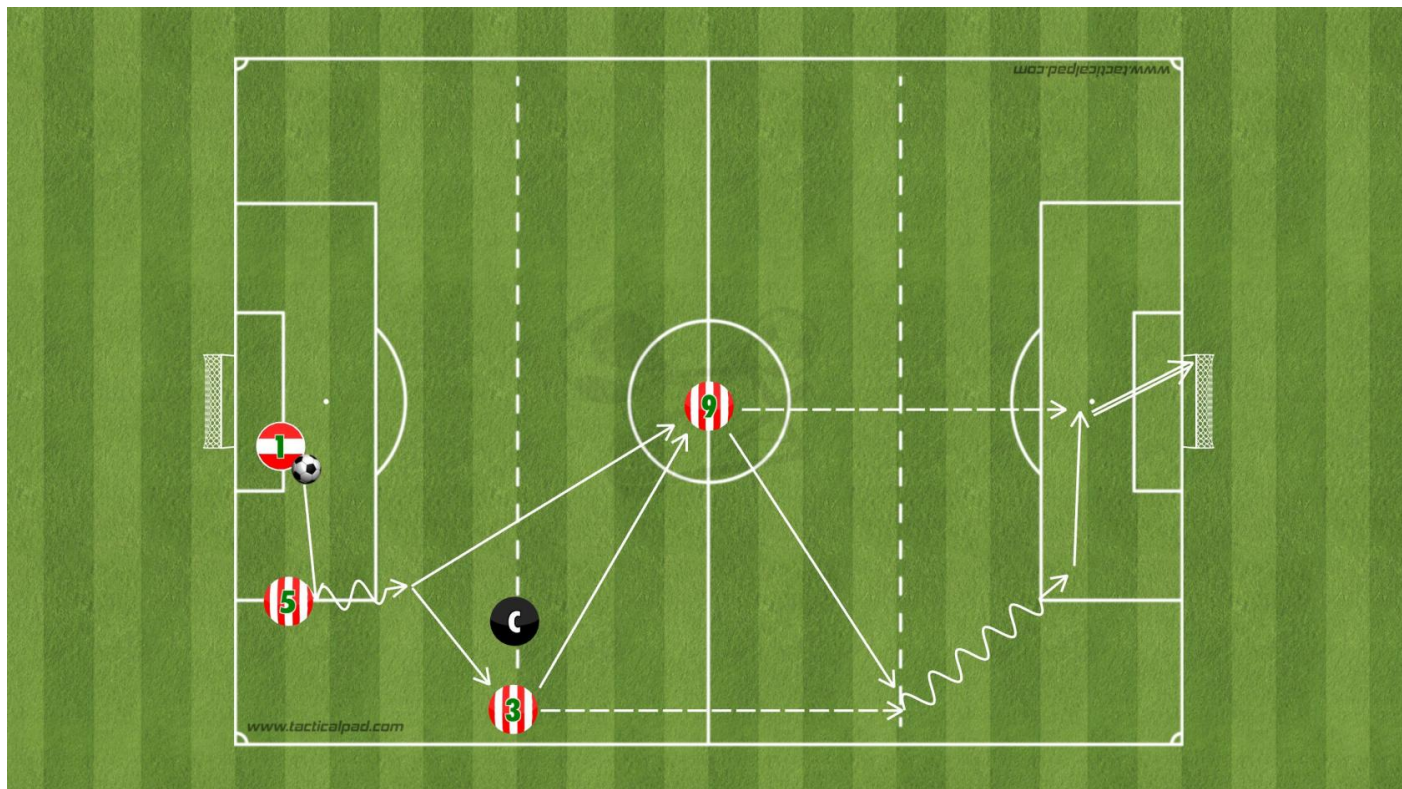
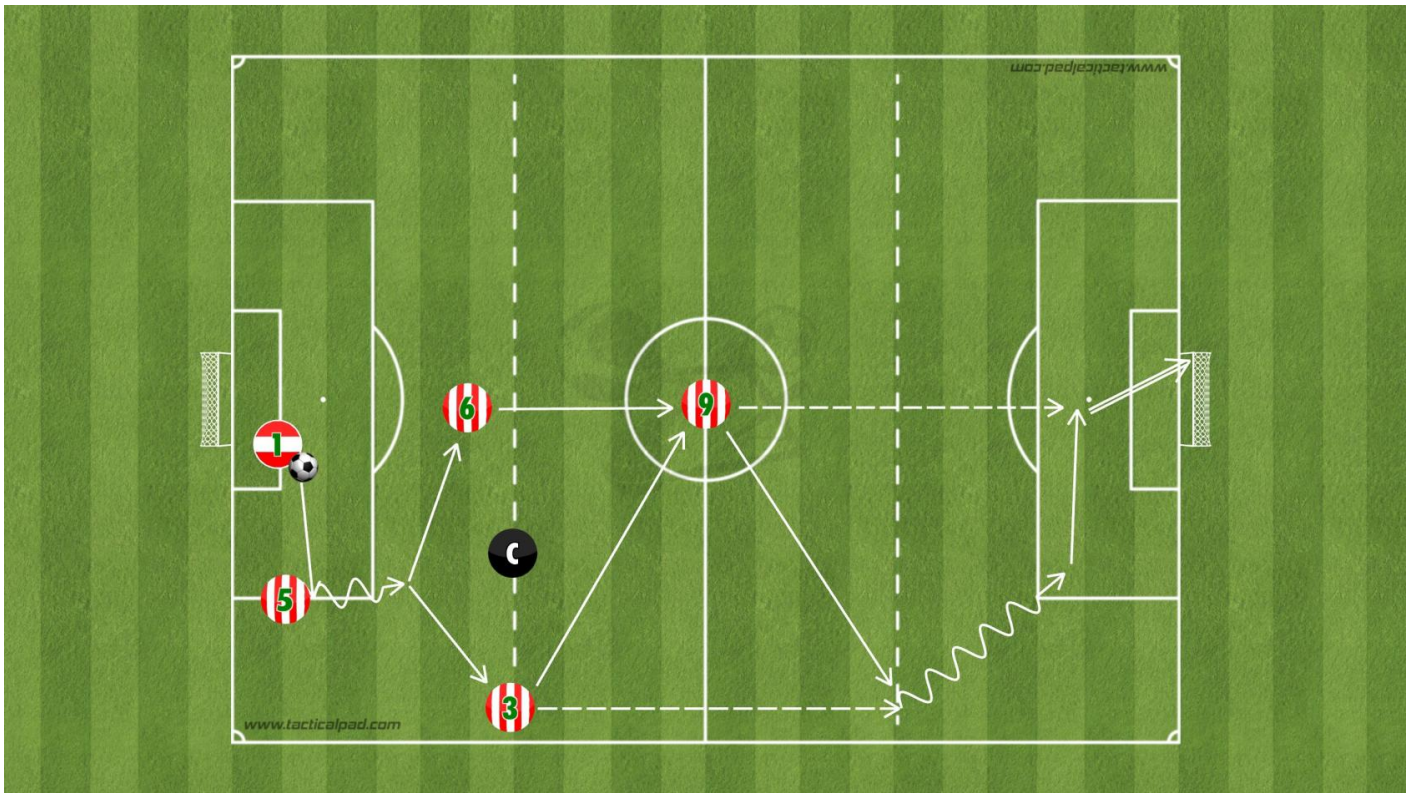


Blixten

Blixten utan center



Blixten med center



Förmågor

I denna övning tränas uppspel längst kanten, löpbollar, inlägg och avslut mot mål.

Syfte

Syftet är att öva in ett anfallsmönster som ofta uppträder under matchen: utspel från målvakt till back, uppspel längst kanten och avslut.

Förberedelser

Placera en tränare i målet och en som får agera försvarare vid retreat-line. I övrigt placeras spelarna ut som på bilden.

Genomförande

- Målvakten rullar ut bollen till backen som tar emot den och tittar upp
- Tränaren vid retreat-line har nu markerat uppspel antingen i mitten eller på kanten
- Backen får nu fatta ett beslut om den ska spela upp bollen till forwarden eller till yttern
- Om forwarden får bollen direkt slår den en löpboll till yttern som därefter slår ett inlägg till forwarden
- Om yttern får bollen passar den in till forwarden som spelar tillbaka den som en löpboll som följs av inlägg

- Slutligen avslutar forwarden emot mål och övningen börjar om

Instruktioner

- Uppmana backen att löpa med bollen tills tränaren kommer nära
- Uppmana forwarden och yttern att göra sig spelbara
- Uppmana forwarden att slå passningen framför yttern
- Uppmana forwarden att försöka avsluta säkert på ett tillslag

Progression

- För att göra positionsspelet mer likt en matchsituation kan man lägga till en center i mitten vars uppgift är att spela vidare bollen till forwarden
- Man kan givetvis också lägga till en målvakt och en försvarare för att försvåra för anfallarna

Revision #1

Created 6 April 2025 12:41:07 by Mattias

Updated 6 April 2025 12:41:13 by Mattias