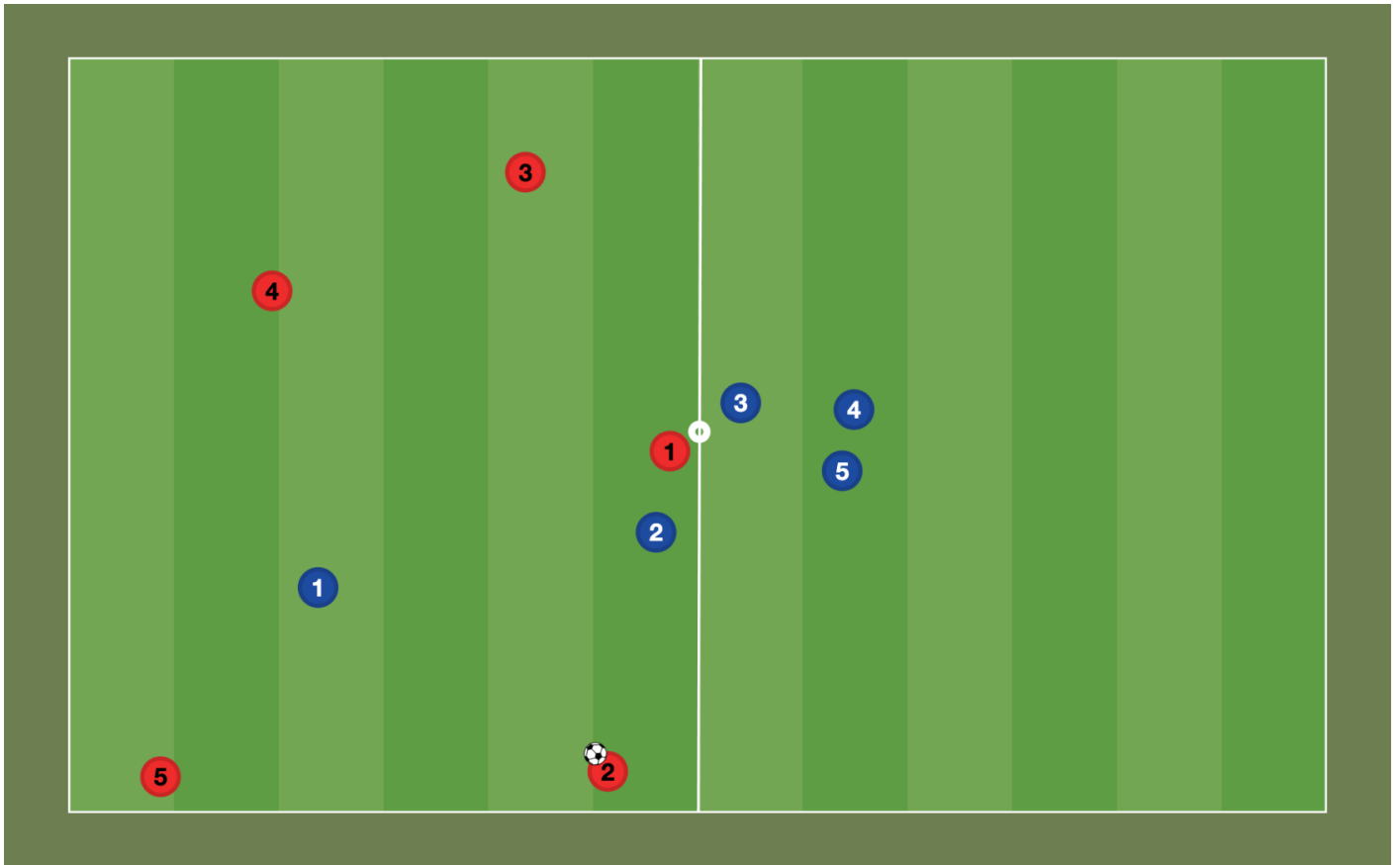


# Dubbel-kvadraten 2.0



Spelarna tränar på passningsprecision, bollkontroll, rörelse utan boll, spelbarhet och kommunikation. De utvecklar förmågan att fatta snabba beslut under press, att spela sig ur trånga situationer och att förstå när och hur man ska vända spelet. Försvararna tränar på presspel, samarbete och att läsa spelet.

## Syfte

Syftet är att träna bollhållande lag i att spela sig ur press, behålla bollen och skapa tid genom rörelse och beslutstagande. Försvarande laget tränar på att pressa organiserat, öka pressen successivt och vinna bollen som ett lag. Övningen utvecklar spelarnas förståelse för tid, yta och rytm i spelet.

## Förberedelser

- Markera två kvadrater på cirka 15x15 meter intill varandra (justera storleken efter nivå och antal spelare).
- Dela upp spelarna i två jämnstora lag (4-6 spelare i varje).
- Ha flera bollar redo vid sidan av planen för snabba omstarter.

- Placera ett lag inne i kvadraten (bollhållande) och det andra utanför (försvarande).

## Genomförande

1. Övningen startar alltid med en avspark från bollhållande laget i mitten av spelplanen.
2. Det försvarande laget skickar direkt in en jagande spelare.
3. Bollhållande laget ska försöka hålla i bollen så länge som möjligt.
4. Var 5:e sekund får det försvarande laget skicka in ytterligare en spelare.
5. Sekvensen pågår tills bollen går ut ur kvadraten eller erövrats och rensas ut.
6. Därefter byter lagen roller och en ny sekvens börjar med avspark från mitten.
7. Tränaren ansvarar för att hålla tiden och signalera när fler försvarare får komma in.

## Instruktioner

1. **"Håll avstånd!"** – Påminn spelarna att hela tiden hålla ett lagom spelavstånd till sina lagkamrater. För korta avstånd skapar trängsel, för långa gör passningen svår.
2. **"Gör dig spelbar!"** – Rör dig ständigt för att skapa tydliga passningsvägar. Gå ur passningsskugga och visa tydligt att du vill ha bollen.
3. **"Skydda bollen!"** – Använd kroppen som sköld mellan boll och motståndare. Lär spelarna att ta emot och vända bort från press med kroppen först.
4. **"Skanna!"** – Titta upp före mottagning, se var ytor och motståndare finns. Det gör det lättare att fatta rätt beslut snabbt.
5. **"Öppna upp!"** – Ha kroppen i rätt vinkel för att kunna spela i flera riktningar. Undvik att stå med ryggen mot spelet.
6. **"Prata!"** – Använd tydlig och enkel kommunikation för att hjälpa dina lagkamrater med beslut.

## Progression

Istället för att passivt se på kan man istället göra så att det jagande laget får skicka in en ny spelare när de gemensamt gjort fem upphopp, knäböj, situps, löpningar, armhävningar eller liknande. Man kan också ställa quiz-frågor: den som svarar rätt får jaga. Detta ger både tränade, upptagna spelare och att ni slipper räkna sekunder.

## Video

<https://www.youtube.com/embed/-6JLV4Kxpg0?si=Oulgg bq9Gcall3RA>