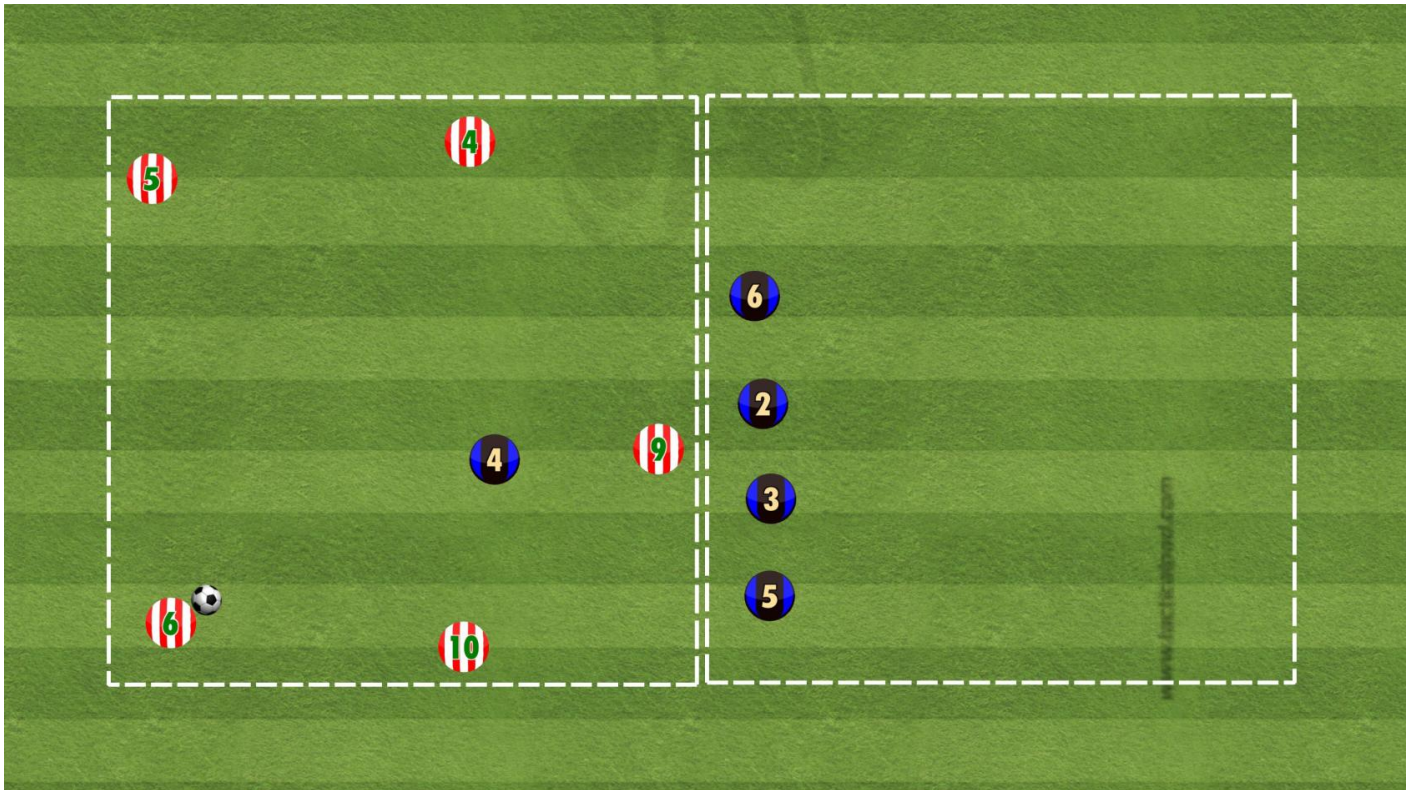


# Dubbel-kvadraten



Dubbel-kvadraten fokuserar på passningsprecision, bollkontroll, rörelse utan boll, och kommunikation mellan lagmedlemmar. Denna övning tränar också spelarnas förmåga att hantera försvarstryck och att fatta snabba beslut under press.

## Syfte

Syftet med övningen är att förbättra lagets passningsspel och samarbete samt att träna försvararna i att erövra bollen under pressade förhållanden. Övningen hjälper också spelarna att utveckla en förståelse för utrymme och rörelse på planen.

## Förberedelser

Skapa två tydliga områden med koner. Områdena ska vara tillräckligt stora för att tillåta passningsspel men inte så stora att de minskar försvarstrycket. Dela upp laget i två mindre lag, och se till att ha tillräckligt med bollar tillgängliga för att hålla spelet igång.

## Genomförande

Det ena laget börjar med bollen och ska göra fem passningar inom laget utan att förlora bollen. Efter fem passningar får det andra laget skicka in en försvarare för att försöka erövra bollen. Detta upprepas var femte passning tills bollen går ut ur området, då byter lagen roller. Uppmuntra spelarna att prata, hålla huvudet uppe, och fokusera på bollkontroll.

## Instruktioner

1. **"Hitta ytan!"** Titta efter om spelarna rör sig aktivt för att skapa utrymme och undvika passningsskugga. Uppmuntra dem att ständigt söka nya ytor och röra sig bort från sin motståndare för att alltid vara spelbara, med en tydlig passningsväg till bollen.
2. **"Öppna upp!"** Observera om spelarna står med kroppen i rätt vinkel för att se både bollen och flera lagkamrater. Påminn dem att stå med kroppen öppet, vilket gör det lättare att snabbt reagera och passa vidare. Ge feedback på rätt positionering och korrigerar när de står fel.
3. **"Skanna!"** Se om spelarna tittar upp och scannar planen regelbundet för att förstå var lagkamrater och motståndare är. Uppmuntra dem att alltid ha huvudet uppe för att fatta snabbare och bättre beslut när bollen kommer till dem.
4. **"Tänk framåt!"** Kontrollera om spelarna verkar förberedda innan de får bollen och om de redan har en plan för nästa passning. Lär dem att alltid tänka framåt genom att titta upp och se var deras lagkamrater och motståndare är, vilket hjälper dem att fatta snabba beslut.
5. **"Säker mottagning!"** Titta på om spelarnas första touch kontrollerar bollen nära dem och bort från motståndaren. Råd dem att använda insidan av foten för att ta emot bollen på ett sätt som ger dem tid att fatta nästa beslut, och undvik att bollen studsar iväg.
6. **"Snabbt pass!"** Se om spelarna passar vidare bollen snabbt, helst på ett eller två tillslag, eller om de håller i bollen för länge. Uppmuntra dem att spela bollen vidare snabbt för att hålla tempot uppe, och använd övningar som begränsar antal tillslag för att förstärka detta.
7. **"Säkert pass!"** Notera om spelarna passar med precision till lagkamratens "trygga fot", den fot som är längst bort från motståndaren. Råd dem att noggrant sikta och passa bollen så att lagkamraten enkelt kan ta emot den och behålla kontrollen.
8. **"Rör dig!"** Titta efter om spelarna fortsätter att röra sig efter att de har passerat bollen, eller om de blir statiska. Påminn dem om att deras jobb inte är klart efter en passning – de ska direkt röra sig till en ny position för att bli spelbara igen.
9. **"Vänta in!"** Se om spelarna har tålamod att hålla i bollen tills de lockar motståndaren ur position, och om de passar vidare vid rätt tillfälle. Uppmuntra dem att vara tålmodiga och använda detta för att skapa ytor för sina lagkamrater innan de passar.
10. **"Prata!"** Uppmärksamma om spelarna kommunicerar med varandra under spelet. Uppmuntra dem att använda tydliga och enkla kommandon för att hjälpa varandra att fatta snabba beslut och hålla spelet organiserat.

## Progression

- Öka antalet försvarare som skickas in för att höja pressen på laget med bollen.

- Minska storleken på områdena för att kräva mer precis passning och snabbare rörelse.
- Inför mål, där laget med bollen ska försöka nå ett specifikt mål med sina passningar.
- Lägg till tidspress, där laget måste slå ett visst antal passningar inom en tidsgräns.

---

Revision #1

Created 6 April 2025 12:41:09 by Mattias

Updated 6 April 2025 12:41:26 by Mattias