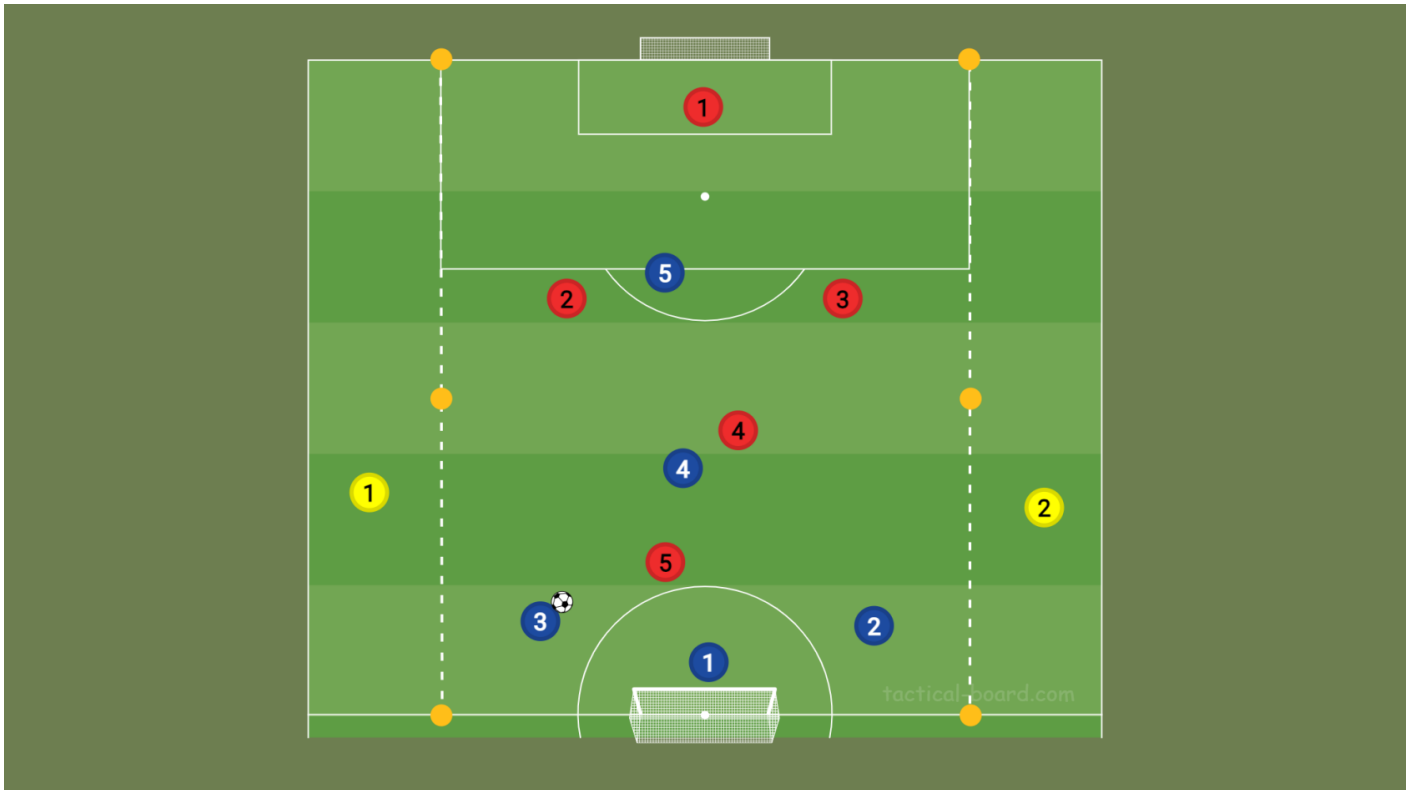


# Fria yttrar



I denna övning ska spelarna öva på att använda sina yttrar, under match, genom att bredda spelet och slå löpbollar längst kanten. Det är också en bra chans att öva på att tänka i korridorer och hur man vet om man är i anfall eller försvar. Yttrarna befinner sig i ytterkorridorerna, de andra spelarna hör hemma i mitten-korridoren. De ska också förbättra sin förmåga att kommunicera och samarbeta med lagkamrater för att skapa anfallsmöjligheter.

## Syfte

Syftet är att göra spelarna mer bekväma med att bredda spelet och använda yttrarna effektivt. Målet är också att utveckla spelarnas förmåga att identifiera och utnyttja utrymmet längs kanterna för att skapa målchanser.

## Förberedelser

- Använd halva planen och placera koner för att markera ytterkorridorerna och retreatline i mitten
- Dela in spelarna i två lag med fem spelare i varje: 1 målvakt, 2 backar, 1 center, 1 forward.
- Utse två yttrar vars uppgift är att alltid vara på anfallande lags sida

# Genomförande

1. Spela en vanlig match med skillnaden att yttrarna alltid hjälper anfallande lag.
2. Yttrarnas uppgift är att ständigt vara spelbara längs kanterna, att ta emot passningar och att slå inlägg eller passningar in i straffområdet.
3. Byt yttrar efter en stund

## Instruktioner

- Uppmuntra att använda yttrarna för att bredda spelet. Spelarna ska fokusera på att snabbt spela ut bollen till kanterna när de vinner den.
- Yttrarna ska hålla sig breda och ständigt vara redo att ta emot bollen. När de har bollen ska de försöka slå inlägg eller passningar in mot mitten. De får bara röra bollen två gånger, mottagning och passning.
- Backarna ska stödja yttrarna genom att ge dem passningsalternativ och vara redo att försvara om motståndarna vinner bollen.
- Forward och center ska röra sig för att skapa utrymme och ge passningsalternativ till yttrarna.
- Passa på att öva på [utspel](#) från målvakten

## Alternativ

- Om det saknas spelare kan man sätta tränare som yttrar eller stå målen, då klarar man sig på 10 spelare. Man kan rent av ta bort målvakterna och sätta tränarna som yttrar, då räcker det med 8 spelare.

<https://www.youtube.com/embed/LCCIHyx36S4?si=hRFmuhGGYoRMt5KO>

---

Revision #2

Created 6 April 2025 12:41:09 by Mattias

Updated 23 May 2025 07:32:19 by Mattias