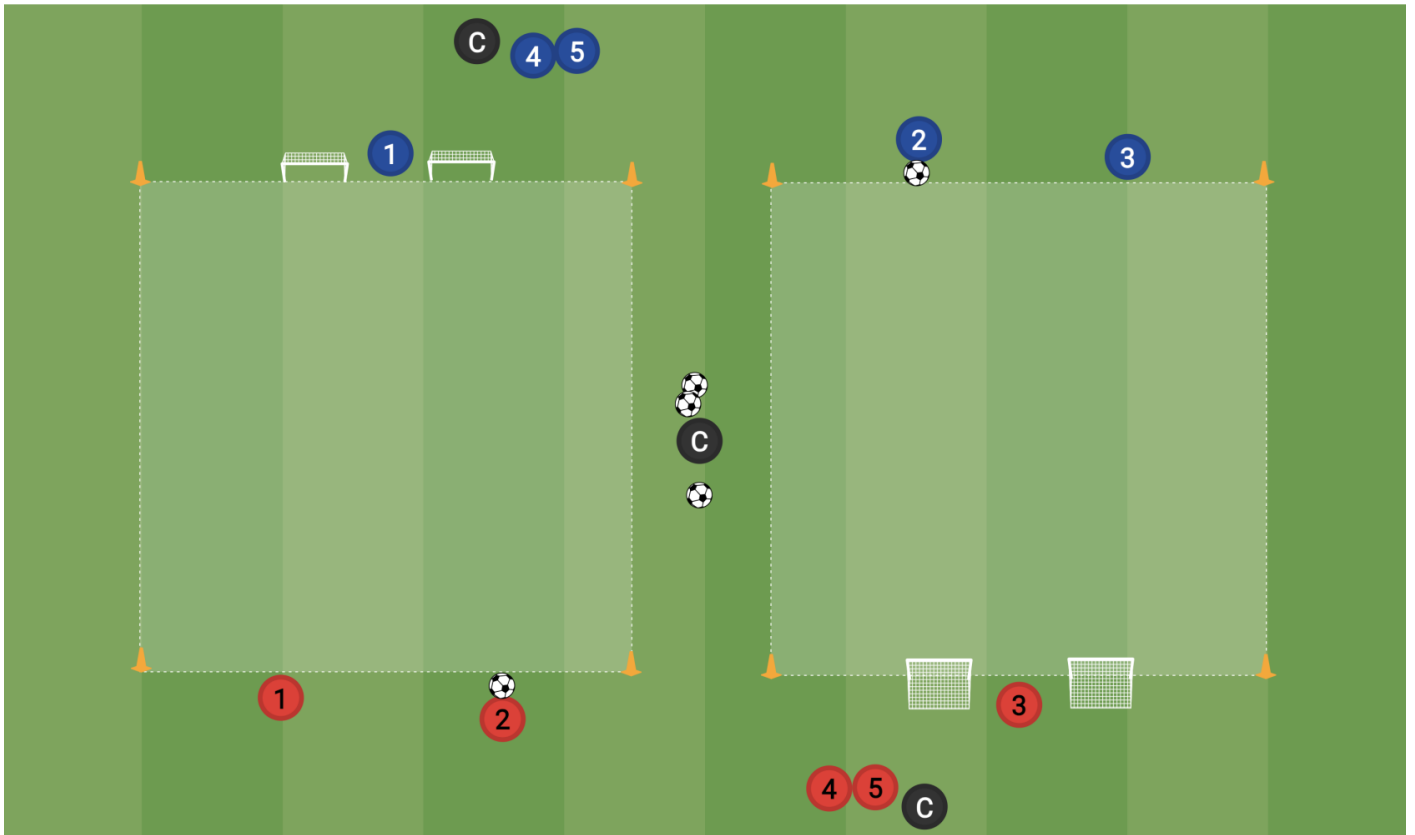


Ojämna matcher



I denna övning ska spelarna öva på hur man spelar i numerärt överläge och i numerärt underläge. I numerärt överläge ska de sprida ut sig, kommunicera, och lära sig passa eller dribbla förbi en försvarare. I numerärt underläge ska de öva på att pressa, styra ut emot sidan och bryta ett anfall.

Syfte

Alla dessa förmågor är helt fundamentala för en fotbollsspelare. Ofta ser vi på matcher hur en ensam försvarare rusar rakt emot bollföraren vilket gör att det anfallande laget enkelt kan passa sig förbi. Om den ensamma försvararen istället lär sig att snabbt stänga avståndet, sakta in, sjunka lågt, styra ut och blockera passningsvägar kommer våra spelare att hinna tillbaka och hjälpa till i försvaret.

Förberedelser

1. Kona upp två identiska planer nära varandra.
2. Placera antingen ett 5-mot-5-mål eller två övningsmål på den ena sidan av den ena planen. Gör samma sak på den andra planen men på motsatt sida. Tanken är att en försvarande spelare inte hellre ska vilja stanna och spela målvakt än att faktiskt pressa bollförande spelare.

3. Dela upp spelarna i två lag med minst tre spelare i varje lag
4. Placera en tränare centralt och förse den med ett antal bollar för att snabbt kunna sätta igång spelet
5. Utse gärna också en tränare per lag som kan sköta rotationen och komma med tips och råd till de spelare som väntar på sin tur att spela

Genomförande

1. Denna matchövning spelas i omgångar på 2 minuter, på två planer samtidigt.
2. På den sida som har två mål ska laget placera en försvarare och på den sida utan mål ska laget placera två anfallare.
3. På given signal börjar anfallarna med bollen och deras uppgift är att besegra försvararen och göra mål i något av målen.
4. Om bollen går ut från planen återvänder spelarna till sina startpositioner utanför planen och sekvensen börjar om.
5. När två minuter har gått summeras målen och spelarna roterar ett varv. Detta innebär att den ensamma försvararen går över till den andra planen där den nu får agera anfallare i två omgångar. Efter två gånger som anfallare blir man avbytare och får vänta på sin tur att åter igen bli försvarare och allting börjar om.
6. Efter ett antal omgångar eller en bestämd tid har gått summeras slutresultatet och ett vinnande lag koras.

Instruktioner

- **Anfallarna:** Anfallarna instrueras att försöka sprida ut sig på var sin sida, kommunicera med varandra, våga dribbla och försöka komma i fart, dels för att göra det svårare för försvararen men också för att hinna göra fler mål under 2 minuter.
- **Försvaren:** Försvararen instrueras att snabbt gå på motståndaren, men bromsa in och stanna strax framför för att undvika att bli förbispelad. Därefter ska försvararen försöka styra ut bollhållaren emot kanten och samtidigt försöka blockera passningsvägen till kompisen. Lyckas försvararen erövra bollen kan den antingen spela ut bollen, varpå spelet börjar om, eller försöka att själv hålla den så länge som möjligt för att slösa bort anfallarnas tid.

Progression

Om man vill kan man låta två spelare delta i försvaret men med tillägget att den ena försvararen, innan den får delta i försvaret måste runda konen på motståndarens sida innan den får delta i försvaret. Detta för att skapa ytterligare press på anfallarna att avsluta snabbt.

<https://www.youtube.com/embed/B1vw7E4Gcc0?si=vDyrWJzzypdrVREh>

Revision #1

Created 6 April 2025 12:41:09 by Mattias

Updated 6 April 2025 12:41:32 by Mattias