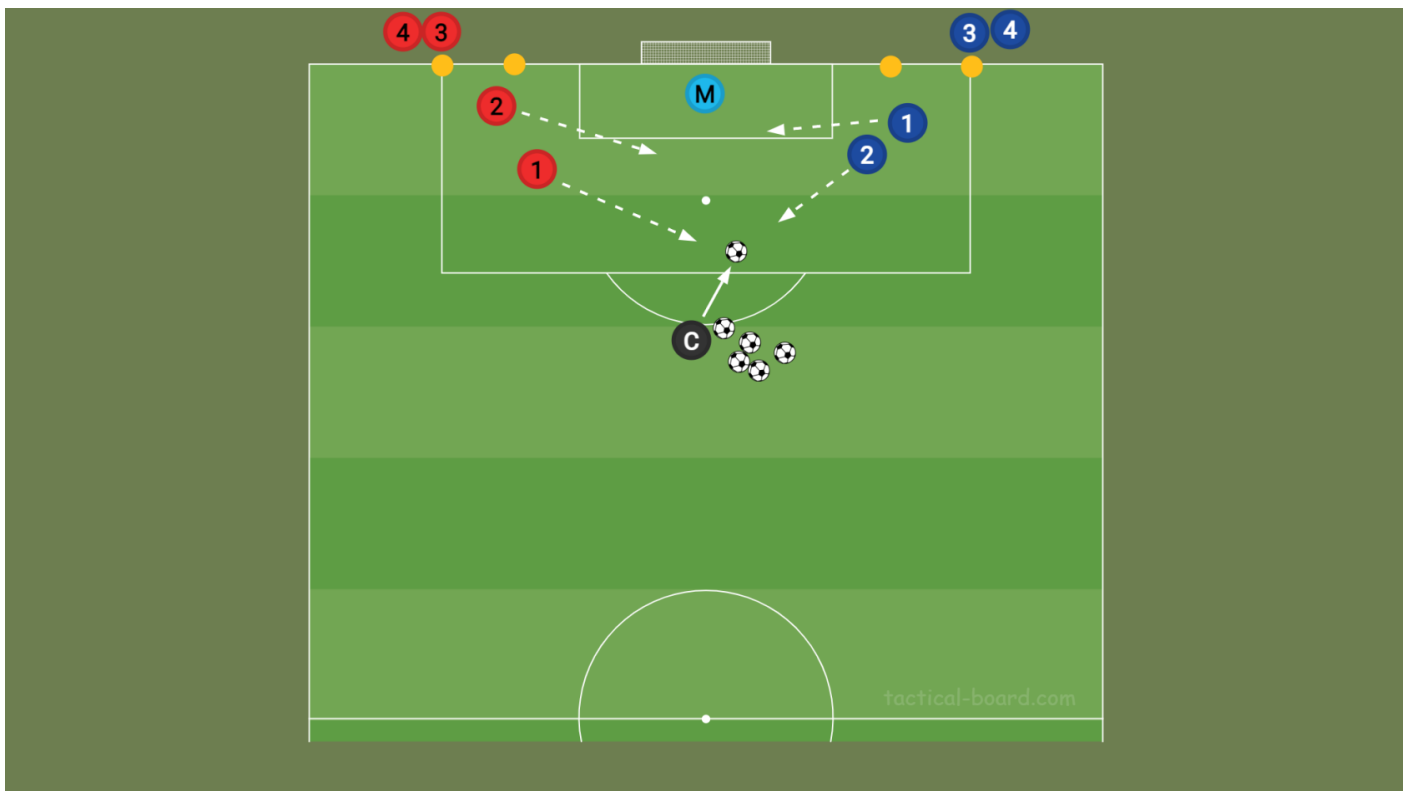


Piff och puff



Denna övning tränar spelarna i närkamper, kommunikation och rollfördelning på planen. Spelarna övar på att vinna bollen i täta situationer genom effektiva närkamper, samtidigt som de lär sig att snabbt kommunicera för att fördela roller, såsom att anfalla eller försvara. Övningen fokuserar även på väggspel och att snabbt komma till avslut på mål, vilket utvecklar både tekniska och taktiska förmågor.

Syfte

Syftet med övningen är att förbättra spelarnas förmåga att hantera närkamper, vinna andrabollar och samarbeta under press. Genom att ständigt kommunicera och anpassa sig efter situationen på planen, lär sig spelarna att fatta snabba beslut, sprida ut sig och omvandla bollvinster till målchanser.

Förberedelser

- Samla alla bollar hos tränaren utanför straffområdet.
- Dela upp spelarna i två lag.
- Varje lag ställer sig i kö i varsitt hörn av straffområdet. Skapa två portar med koner i hörnen, genom vilka spelarna ska springa för att börja övningen.
- Placera en målvakt om det finns tillgängligt.

Genomförande

- Tränaren kastar in en boll in i straffområdet.
- De två första spelarna från varje lag springer genom sina respektive portar och rusar in för att ta närkamp om bollen.
- Spelarna som vinner bollen ska kommunicera, sprida ut sig och försöka göra mål, antingen genom direkt avslut eller genom att spela väggspel med sin medspelare.
- Om bollen går utanför straffområdet eller om mål görs, roterar spelarna och ställer sig sist i sina köer. Två nya spelare från varje lag kliver in och nästa omgång startar.
- Tränaren kastar in en ny boll, och processen upprepas.

Instruktioner

- **Närkamp:** Ge instruktioner i hur man hanterar närkamper på ett effektivt men schysst sätt, med rätt kroppsanvändning och attityd.
- **Kommunikation och spridning:** Uppmana spelarna att sprida ut sig direkt efter att bollen vunnits och kommunicera tydligt om vem som ska ta bollen och vem som erbjuder passningsalternativ. Påminn om att alltid prata med varandra under hela övningen.
- **Beslutsfattande:** Poängtera vikten av att fatta snabba beslut – vem som går på bollen, vem som backar upp och hur spelet byggs upp efter bollvinsten.
- **Samarbete:** Uppmuntra spelarna att spela väggspel och jobba tillsammans för att snabbt skapa målchanser.

Revision #1

Created 6 April 2025 12:41:10 by Mattias

Updated 6 April 2025 12:41:34 by Mattias