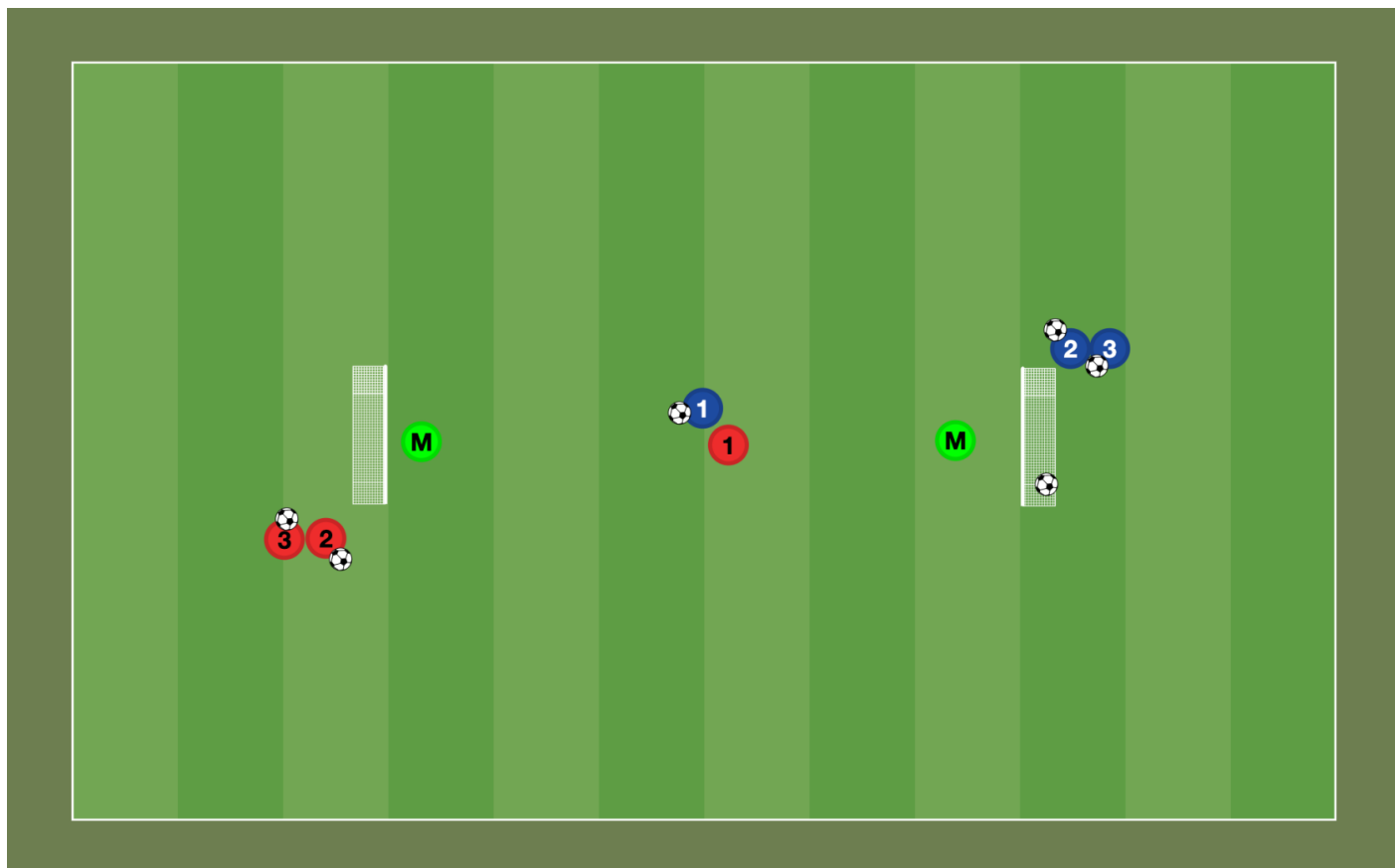


# Stople-jaga



Övningen tränar spelarnas förmåga att ta snabba och precisa avslut i matchsituationer, där pressen att fatta beslut är hög. Spelarna får samtidigt öva på att snabbt växla mellan anfall och försvar (omkoppling), vilket stärker deras förmåga att hantera snabba förändringar i spelet. Både anfallare och försvarare tränas i 1 mot 1-situationer, där spelarna övar på att utmana, vinna boll och positionera sig rätt. Dessutom utvecklar övningen spelarnas timing och speluppfattning genom att tvinga dem att avgöra när det är rätt tillfälle att agera och hur snabbt de måste reagera. Slutligen stärker övningen koordination och snabbhet, med fokus på snabba fötter, vändningar och riktningsförändringar under pressade lägen.

## Syfte

Syftet med övningen är att förbättra spelarnas förmåga att snabbt agera i omställningssituationer, både offensivt och defensivt. Övningen tränar även avslutsteknik under press samt defensiva grundprinciper som att kliva framför och stänga av ytor. Det spelnära formatet gör att spelarna lär sig att fatta snabba beslut och agera intuitivt.

## Förberedelser

- En hel plan eller halvplan med två mål.
- Minst två målvakter (eller konmål om målvakter saknas).
- Västar i två olika färger.
- Bollar vid båda målen.
- Spelarna delas upp i två lag och ställer sig i kö bredvid stolparna.

## Genomförande

1. Två lag står uppställda, ett vid varje målstolpe.
2. Första spelaren i det lag som har fler spelare börjar genom att driva framåt mot det motsatta målet och avsluta.
3. Direkt efter skottet springer spelaren och **klappar stolpen** vid målet, vilket signalerar att nästa spelare i kön (på andra sidan) får starta sin attack.
4. Den tidigare anfallaren blir nu **försvarare** och ska hinna ikapp för att stoppa motståndaren i 1 mot 1.
5. Övningen rullar på i ett ständigt flöde.
6. När alla förstått flödet kan man börja **räkna mål per lag**.

## Instruktioner

- **Anfallare:** "Försök kliva framför försvararen – använd kroppen!"
- **Försvarare:** "Läs av anfallaren tidigt, kliv framför om du kan, stör avslutet!"

## Progression

- Endast avslut med svagare fot
- Endast låga avslut med bredsida

## Video

<https://www.youtube.com/embed/CnqaykoW340?si=RwegpJl2ZC4PgxJl>

---

Revision #1

Created 24 April 2025 18:19:03 by Mattias

Updated 25 April 2025 14:45:22 by Mattias