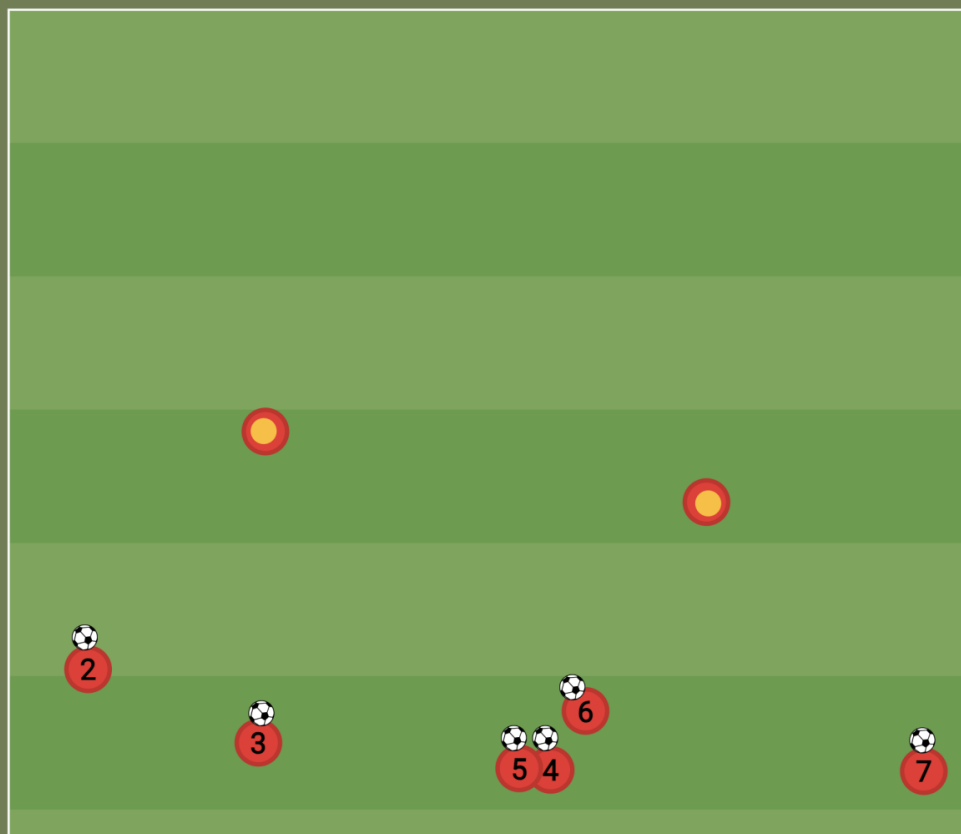


# Vem är rädd för Stefan Schwarz?



Spela  
luckor  
defen  
förbi  
Han  
tving

udet uppe. Fokus ligger på att använda planens bredd, leta  
Schwarz, som får ge namn till denna övning, var en hårdför  
slagslag under 1990-talet och var närmast omöjlig att ta sig  
nd 1997 bröt han benet men valde ändå att fortsätta spela.  
aren som - i sitt proffskontrakt med Sunderland 1999 -  
jorden. En riktig tuffing med andra ord.

## Syfte

Syfte  
dukt  
mots

en och leta luckor för att ta sig förbi motståndare. Är man  
han inte göra spektakulära finter för att ta sig förbi en



# Förberedelser

- Använd ungefär en halv 7-mot-7-plan på längden
- Ge alla spelare var sin boll
- Västar som alla Stefan Schwarz kan hålla i
- En eller två spelare börjar som Stefan Schwarz i mitten

## Genomförande

1. Spelarna i mitten säger: "Vem är rädd för Stefan Schwarz?" och de andra svarar: "Inte vi!"
2. Sedan springer alla in i rutan och försöker passera försvararna.
3. Målet är att ta sig över till andra sidan med bollen i behåll. Bollen måste drivas över linjen.
4. Försvararna ska försöka röra så många bollar som möjligt. Om de lyckas nudda en boll återgår de, nästa omgång, till att vara anfallare.
5. De som fått sin boll nuddad tar över som Stefan Schwarz i mitten och får en väst.

## Instruktioner

- Håll bredd – det gör det svårare för försvararen
- Ju snabbare ni spelar, desto färre blir ni jagade av

## Progression

- Efter ett tag återgår inte de som blivit av med bollen till anfallarna utan fortsätter vara Stefan Schwarz tills endast en person har kvar sin boll. Denna vinner och blir därefter nästa Stefan Schwarz.

## Video

<https://www.youtube.com/embed/KlUAj8FDLuA?si=4WTTyJ74HCN5RVWq>

---

Revision #25

Created 16 May 2025 06:12:43 by Mattias

Updated 12 June 2025 04:38:22 by Mattias