

Regelstyrda matcher

CLA-övningar (Constraints Led Approach) som syftar till att utveckla olika aspekter av spelet.

- [Utspelsmatch](#)

Utspelsmatch

Syftet är att öva på utspel och använda utspelet för att skapa ett numerärt överläge, locka in pressen och omedelbart passera motståndarnas lagdelar. Anfallarna tränar på att slå ut försvarare genom att driva, passa eller dribbla, och skapa nya numerära överlägen högre upp i banan.

Förberedelser

- **Mått:** Hel plan anpassad för spelformen (exempelvis 50x30 meter för 7 mot 7). Definiera mittlinje och straffområden.
- **Resurser:** Två fulltaliga lag. Placera ut 10–15 extrabollar i och omkring båda målen för omedelbar igångsättning.
- **Positionering:** Lagen utgår från sina ordinarie formationer över hela ytan.

Genomförande

1. Matchen spelas enligt vanliga regler, men alla inkast ersätts med ett utspel från målvakten i det bollförande laget.
2. Anfallarnas mål är att attrahera motståndarnas press, spela sig förbi den och bibehålla attacken med framflyttade positioner.
3. Försvararnas mål är att kliva fram, störa uppspelet och vinna bollen.
4. Matchintervaller om ca 5-10 minuter. 2 minuters vila för vatten och taktiksnack.

Praktiska tips

Om spelarna inte själva hittar lösningar kan du, om du vill, tipsa om följande saker i taktiksnacket.

- **Locka press:** Håll foten på bollen och invänta motståndarens press. Vad händer?
- **Ta ytan:** Har du fri yta framför dig, driv bollen framåt och försök passera din motståndare.
- **Skapa överläge:** Så fort ni spelat förbi första pressen, försök följa med upp i anfallet för att bli en extra spelare i nästa skede.
- **Utmana:** Var inte rädd att dribbla eller spela väggspel för att slå ut försvarare som står i vägen.

Progression

- **Krav på uppflyttning:** Inför regeln att ett målen endast räknas om *båda backarna* har passerat mittlinjen. Detta tvingar fram ett aktivt deltagande från backlinjen. Ge gärna

målvakten uppgiften att trycka upp backarna, dels verbalt och dels genom att själv flytta upp så långt som möjligt.

- **Bonuspoäng för bakåtpass:** Vill du uppmuntra att "börja om" kan du Införa regeln att det lag som även i senare spelskeden väljer att spela bollen tillbaka till sin egen målvakt i syfte att "börja om" och passera spelare igen får ett bonuspoäng.
- **Använd målvakten:** En annan variant på övningen är denna från SvFF:s övningsbank: [Grundförutsättningar i anfallsspel](#) där man istället för utspel spelar tillbaka bollen till målvakten istället. Om syftet är att öva uppflyttning och spelvändning i spelet kan det vara ett bra alternativ.