

Spelövningar

Övningar som simulerar verkliga spelsituationer där spelarna tillämpar sina tekniska och taktiska färdigheter i ett spel-format. Detta kan inkludera småsidiga spel eller fullskaliga matchsimuleringar.

- [Apan i mitten](#)
- [Aporna på planen](#)
- [Bollfeber](#)
- [Bussen](#)
- [Djurparken](#)
- [Dubbel-kvadraten](#)
- [Dubbel-kvadraten \(alt\)](#)
- [Duellmatch](#)
- [Fischer-match](#)
- [Fotbolls-tennis](#)
- [Fotbolls-VM](#)
- [Fria yttrar](#)
- [Funiño](#)
- [Fyra hörn-match](#)
- [Gladiatorerna](#)
- [Håll gränsen](#)
- [Huller om buller](#)
- [Jägarboll](#)
- [Kamprutan](#)
- [Kina-rondo](#)
- [Kramfotboll](#)
- [Kungens skatt](#)
- [Lugnmatch](#)
- [Målområdesmatch](#)
- [Neuermatch](#)
- [Ojämna matcher](#)

- [Parmatcher](#)
- [Pepparkaksgubbarna](#)
- [Peps rondo](#)
- [Piff och puff](#)
- [Pressarboll](#)
- [Repet](#)
- [Rugbyfotboll](#)
- [Rullande anfall](#)
- [Småmatcher](#)
- [Smuggelboll](#)
- [Smuggelrondo](#)
- [Tekningsdueller](#)
- [Touchdown](#)
- [Två-måls-match](#)
- [Uppflyttningsmatch](#)
- [Utspelsmatch](#)
- [Välkomstmatch](#)
- [Vulkanmatch](#)
- [World Cup](#)

Apan i mitten

apan i mitten är en övning som fokuserar på bollkontroll, passningsprecision, rörelse utan boll, och försvarsförmåga. Den stärker också kommunikation, uppmärksamhet, och lagarbete.

Syfte

Syftet med övningen är att förbättra passningsförmåga och bollkontroll hos de som passar bollen, samtidigt som den som är i mitten övar försvar och snabbhet. Övningen tränar också lagets samarbete och uppmuntrar spelarna att tänka snabbt för att undvika att hamna i mitten.

Förberedelser

- Sätt upp en eller flera rutor med koner som definierar spelområdet.
- Placera fem spelare i varje uppkonad ruta, med en boll per ruta.
- Fyra spelare står på sidorna av rutan och en spelare står i mitten som "apan".
- Apan håller en färgad väst för att signalera att den är i mitten.

Genomförande

- Spelarna på sidorna av rutan passar bollen till varandra, med syftet att undvika att bollen bryts eller att passningen misslyckas.
- Apan i mitten försöker bryta passningar eller ta bollen.
- Om en spelare gör en felpassning eller om bollen tas av grisen, lämnar apan över västen till den spelaren, som då blir den nya apan i mitten.
- Om grisen blir trött eller vill byta, kan den välja att ge västen till valfri spelare som då tar över som apan.
- Övningen fortsätter med nya apan i mitten efter varje felpassning eller efter beslut av apan.

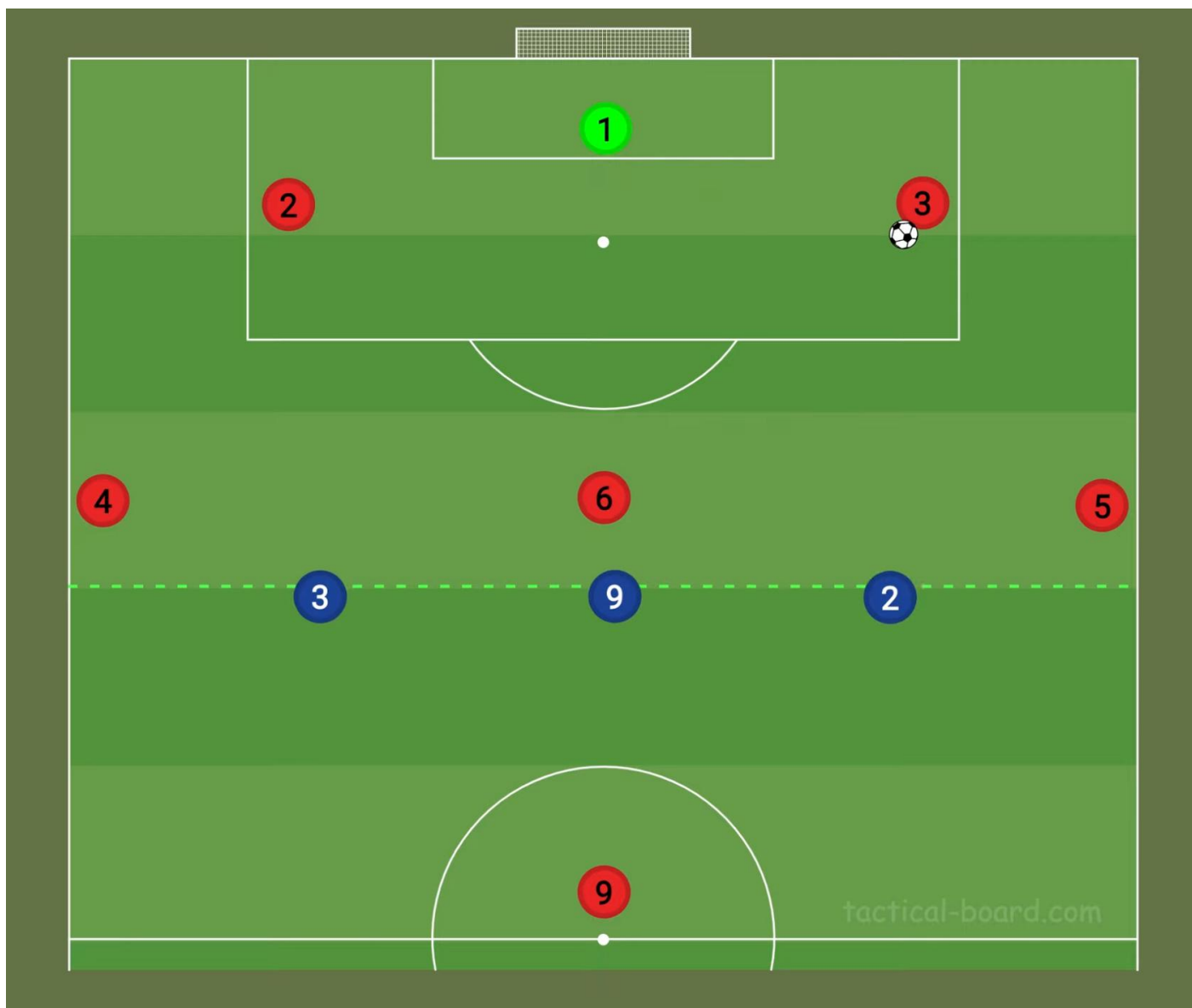
Instruktioner

- Uppmuntra spelarna att hålla bollen i rörelse och använda snabba, precisa passningar.
- Påminn spelarna om att röra sig och byta position för att göra det svårare för apan i mitten.
- För apan, uppmuntra dem att vara aktiva och försöka bryta passningar.
- Ge instruktioner om att samarbeta och kommunicera för att undvika felpassningar.

Progression

- Inför fler bollar eller fler apor i mitten för att öka intensiteten.
- Minska storleken på rutan för att öka pressen på de som passar bollen.

Aporna på planen



"Aporna på planen" bygger på Jürgen Klopps 11v5 rondo och tränar positionsspel, passningsprecision, bollkontroll, rörelse utan boll, presspel, försvar, kommunikation och taktiskt tänkande i en realistisk 7-mot-7-miljö och göra dem mer bekanta med var de faktiskt har varandra på planen.

Syfte

Syftet med övningen är att förbättra passningsprecision, bollkontroll och rörelse utan boll i en realistisk spelsituation. Genom att spela på en fullstor 7-mot-7-plan skapas förutsättningar som efterliknar matchförhållanden, vilket ger möjligheter att öva på positionsspel och omställningar. Övningen hjälper också försvararna att träna på presspel, medan det anfallande laget fokuserar på

att hålla bollinnehavet.

Förberedelser

- Använd en fullstor 7-mot-7-plan för att få ett realistiskt spelflöde och utrymme att arbeta med.
- Ställ upp laget i en 2-3-1-formation, helst inklusive en målvakt
- Förse försvararna med varsin väst de kan hålla i handen för att markera att de är försvarare
- Ha flera bollar till hands vid målet för att snabbt kunna starta om övningen

Genomförande

1. Ett lag börjar genom att målvakten rullar ut eller passar bollen till en av backarna, precis som på match.
2. Försvararna börjar då pressa för att återerövra bollen. Om de lyckas vinna bollen, kan de avsluta mot mål.
3. Då bildar laget som förlorade bollen snabbt en tät försvarsformation för att hindra dem att göra mål.
4. När sekvensen är över och bollen är död byter den spelare som sist rörde bollen plats med den försvarare som tog bollen
5. Därefter börjar övningen om från målvakten
6. Om en försvarare blir trött kan den när som helst lämna över sin väst till valfri person som då tar över rollen som försvarare

Instruktioner

- Laget med bollen bör använda hela planen och röra sig för att skapa öppna passningsvägar
- Uppmuntra säkra passningar, kommunikation och snabba rörelser för att tvinga motståndarna att springa mycket
- Peka ut de tre diamanterna som finns ifall forwarden switchar över. Två på kanterna: back, ytter, forward, center och en där bak: målvakt, back, center, back
- Uppmuntra spelarna att röra sig och göra sig spelabara samtidigt som de håller sin position
- Uppmuntra snabba omställningar från anfallsposition till försvarsposition
- Uppmuntra spelarna att hålla huvudet uppe och skanna planen ofta för att fatta bättre beslut
- Se till att yttrarna håller spelbredden för att skapa utrymme

Progression

- Begränsa gärna spelarna efter ett tag till högst två touch: mottagning och passning

- Flytta gärna upp spelet till mittplan efter en stund för att visa att samma positioner fungerar var som helst på planen

Här spelas Grisarna på planen runt mittlinjen. Uppmuntra målvakten att delta som en libero mellan backarna.

<https://www.youtube.com/embed/cR-0zEbE09g?si=zMWOZTzy3WcCoMfa>

Bollfeber



En intensiv individuell tävlingsövning där varje spelare kämpar ensam för att vinna och försvara en eller flera bollar.

Spelarna flyttas upp eller ner mellan två nivåer - Division 1 och Division 2 - beroende på hur bra de lyckas. Övningen tränar bollskydd, kroppsanvändning, teknik, balans, mod och beslutskraft i ett kaotiskt och tävlingslikt sammanhang.

Syfte

Syftet med övningen är att utveckla varje spelares förmåga att skydda bollen med kroppen, agera snabbt under press, använda vändningar och kroppsfiner för att undkomma motståndare, fatta kloka beslut i stressade och oorganiserade situationer samt att visa mod, list och spelförståelse - helt utan hjälp av lagkamrater.

Förberedelser

- Markera upp två spelplaner, ca 12 x 12 meter
 - **Division 1** = högre nivå
 - **Division 2** = lägre nivå

- Dela upp spelarna jämnt mellan planerna
- Lägg ut hälften så många bollar som det finns spelare på varje plan (6 spelare - 3 bollar)
- Spelarna startar utanför planen
- Förbered en visselpipa eller timer
- Ha några extrabollar tillgängliga

Genomförande

1. Vid signal springer alla spelare in på sin plan och försöker ta en boll.
2. Spelare som har boll ska försöka behålla den inom planens gränser under hela spelperioden.
3. Övriga jagar aktivt bollar för att vinna dem från andra spelare.
4. När tiden (ca 30 sekunder) är slut, blåser du av:
 - Den spelare som har foten på en boll inom planen när signalen går har vunnit den bollen.
 - Om en boll är lös när signalen går, vinner den spelare som först får foten på bollen inom planen efter signalen.
 - Om en boll går ut utanför planen åker den spelare som senast rörde den ut.
5. De spelare som lyckats ta en boll flyttas upp, och de spelare som är utan en boll flyttas ner.

Instruktioner

- Stå lågt och bredbent med böjda ben med sidan emot din motståndare
- Placera dig så att du hela tiden står mellan bollen och motståndaren
- Håll gärna ena foten på bollen så att du har den under kontroll och kan flytta den om du behöver
- Använd dina starka armar som sköldar för att hålla bort motståndaren som på bilderna nedan
- Luta dig emot motståndaren för att hålla den borta från bollen
- Var först med att skapa kontakt

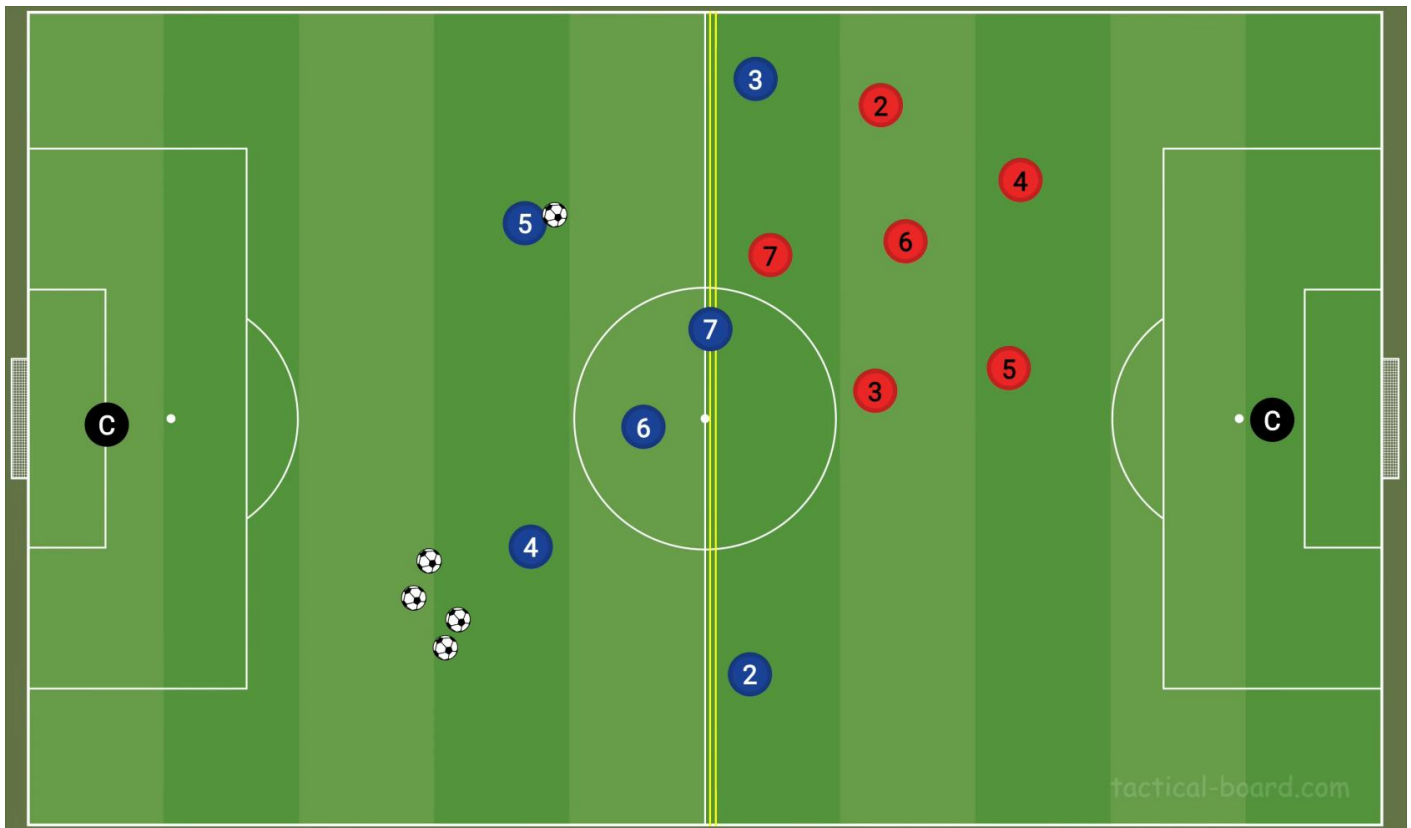
Progression

Första gången du genomför övnigen kan du nöja dig med endast en ruta och låta alla spelare vara inom den. I den varianten kan man få ett poäng varje gång man lyckas vinna en boll. Det förenklar instruktionerna och det går snabbare att komma igång. Men man går miste om det roliga tävlingsmomentet och den nivågruppering som två-divisions-varianten ger.

Video

<https://www.youtube.com/embed/g7oMUIWHqmg?si=SC22p2TTOUIuSYTS>

Bussen



I den här långa, tredelade övningen lär de sig skillnaden på två olika sätt att försvara sig: att skydda och att pressa. De lär sig också grunderna i hur man skyddar och hur man pressar effektivt.

Syfte

Syftet är att de ska bli bättre på att försvara sig och förstå vad vi tränare menar när vi säger "pressa" och "skydda"

Förberedelser

- Dela upp spelarna i två lag och sätt västar på ett av lagen.
- Berätta för dem att vi idag ska öva på att försvara oss på två olika sätt. Och målet båda gångerna är att hålla nollan.
- Markera tydligt ut mittlinjen om den inte redan är markerad.
- Placera en ledare som målvakt för ena laget och en annan för det andra om det är för få spelare.

Genomförande

Parkera bussen

1. Det anfallande laget börjar på sin planhalvan och de får fem bollar på sig att göra mål på det försvarande laget.
2. Det försvarande laget ska nu "parkera bussen". Det innebär att alla:
 1. Står tätt tillsammans och skyddar mitten som en mur. I "lilla blomman".
 2. Börjar inte pressa förrän bollen kommer över mittlinjen. Målet är att hela tiden hålla sig på rätt sida bollen, röra sig som en enhet och aldrig släppa några luckor emellan sig.
3. Efter fem försök byter lagen roller.
4. Diskutera för- och nackdelar med att parkera bussen. Det är mycket svårt att ta sig igenom, men det är svårt att själv göra mål.

Tokpressa

1. Det anfallande laget börjar med bollen hos målvakten och de får åter igen fem bollar på sig att göra mål.
2. Det försvarande laget ska denna gång "tokpressa". Det innebär att alla:
 1. Står väldigt nära varsin motståndare.
 2. Försöker vinna bollen så fort som möjligt och göra mål.
 3. Tänk på att pressa varsin spelare, inte alla på samma.
3. Efter fem försök byter lagen roller.
4. Diskutera för- och nackdelar med att tokpressa. Man kan vinna bollen högt uppe och snabbt skapa målchanser, men man blir sårbar för kontringar.

Balanserat

1. Det anfallande laget börjar med bollen hos målvakten och de får fem bollar på sig att göra mål.
2. Nu ska halva det försvarande laget (forward och yttrar) tokpressa, medan de övriga skyddar målet och parkerar bussen.
3. Efter fem försök byter lagen roller.
4. Diskutera hur detta kändes.

Match

Låt det gå över i en match där de själva får bestämma hur de vill försvara: parkera bussen, tokpressa eller använda en mer balanserad försvarsstrategi.

Lärdomar

1. Att parkera bussen är ett effektivt sätt att försvara sig. Står man tätt och försöker skydda mitten av planen är det mycket svårt att göra mål.
2. Men om man bara parkerar bussen får man svårt att göra mål och man måste alltid börja om från början när man får tag i bollen.

3. Att tokpressa är ett effektivt sätt att vinna bollen högt uppe på planen. Genom att ligga nära dem och stressa dem kan man skapa målchanser.
4. Men om man bara tokpressar riskerar man att motståndaren tar sig förbi och får friläge emot målvakten.
5. En bra balanserad strategi är att de mest offensiva spelarna - forwarden och yttrarna) tokpressar vid utspelen, medan övriga spelare parkerar bussen och skyddar mitten.
6. Många moderna lag använder en så kallad "gegenpress". Det betyder att hela laget "tokpressar" i fem sekunder så fort de förlorar bollen, men om de inte vunnit tillbaka bollen efter fem sekunder går de över till att skydda målet.

Progression

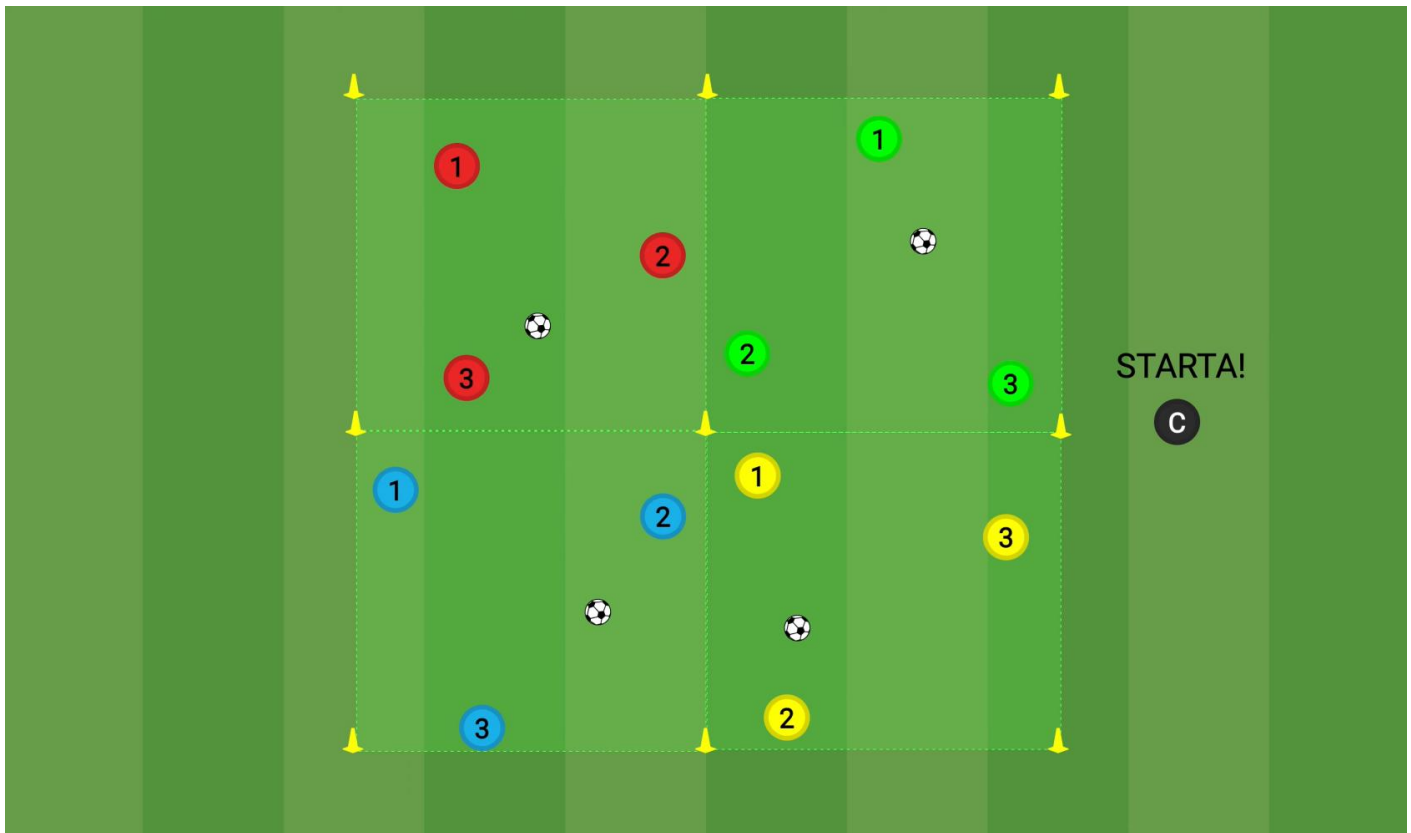
- Diskutera med det anfallande laget hur man smartast anfaller emot ett lag som parkerar bussen, och emot ett lag som tokpressar.

<https://www.youtube.com/embed/XQJFGclulcE?si=TZOpJ9YMK9kmZofF>

Denna övning är helt skamlöst stulen från YouTube-kanalen [Catalan Soccer](#). Här är en 17 minuter lång video där de genomför denna övning. Titta gärna på den:

<https://www.youtube.com/embed/I0PlgVyP8Bg?si=odOwrZlxXqcvVTSy>

Djurparken



Den här övningen tränar spelarnas beslutsfattande under tidspress, bollkontroll i trånga ytor och förmåga att spela snabbt och effektivt under press. Dessutom utvecklas kommunikationen mellan spelarna och deras samarbete i både offensiva och defensiva situationer.

Syfte

Syftet med övningen är att förbättra spelarnas trygghet med bollen när de är under press och att utveckla deras spelförståelse i små ytor. Genom att utsätta dem för en utmanande och dynamisk situation lär de sig att hantera stress och fatta snabba beslut i matchsituationer.

Förberedelser

- Markera fyra kvadrater på planen (ca 6 * 6 meter vardera) bredvid varandra. Dessa är djurburar.
- Dela in spelarna i fyra lag med 3-4 spelare i varje lag. Varje lag är ett farligt djur (t.ex. Vargar, Björnar, Lejon och Krokodiler).
- Placera en boll i varje kvadrat, de är djurleksaker.

Genomförande

1. Spelarna börjar med att passa runt bollen inom sin egen kvadrat. Tränaren kan bestämma regler för passningsspelet (t.ex. en touch, två touch eller fri spelstil).
2. När tränaren ropar ut att "Varning! Lejonen är lösa!", splittras lejonen och ska nu försöka stjäla de andra djurens leksaker genom att ta dem och dribbla in dem till sin egen kvadrat.
3. Spelet fortsätter tills alla bollar är befinnet sig i lejon-kvadraten.

Instruktioner

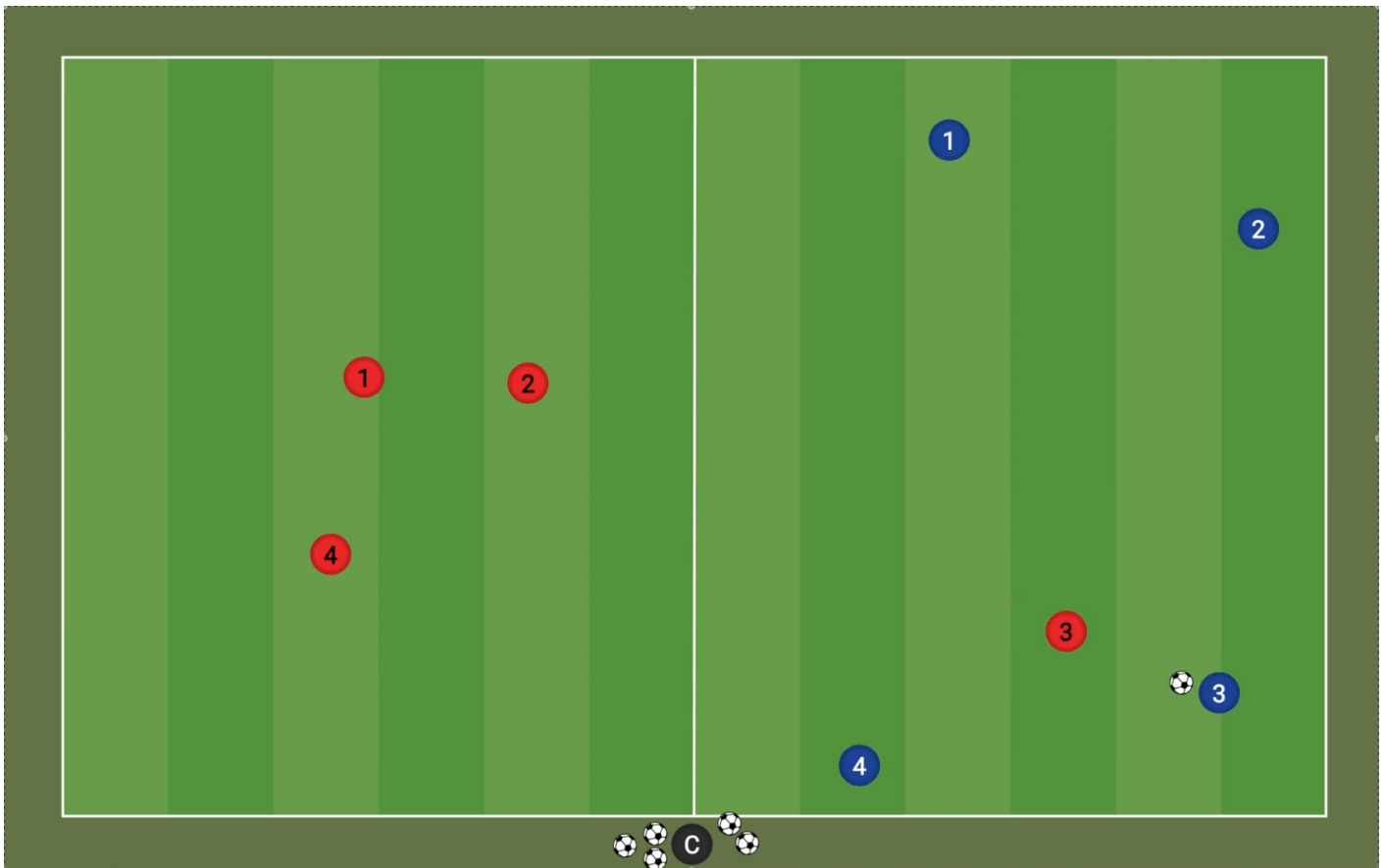
- Påminn spelarna om vikten av att röra sig och hela tiden göra sig spelbara, samt att undvika att stå i passningsskuggan.
- Påminn om snabb kommunikation både inom laget och när de pressar motståndare.
- Uppmuntra spelarna att hålla intensiteten hög och att röra sig snabbt mellan kvadraterna.
- Ge klara instruktioner om regler för bollhantering (t.ex. max antal touch) för att styra tempot.

Progression

- Ta tid på hur lång tid det tar för alla grupperna att hämta alla bollarna. Det lag som hämtar bollarna snabbast vinner!

https://www.youtube.com/embed/3b1zRb1dG0g?si=nOhZnq9qs02_GGQw

Dubbel-kvadraten



Syftet är att etablera ett lugnt passningsspel under successivt ökande belastning. Anfallarna tränar på att dra på sig press för att frigöra lagkamrater och använda mottagningar på borte fot för att bibehålla spelbarhet. Försvarna fokuserar på att synkronisera sitt pressspel i takt med att de blir numerärt fler i motståndarens ruta.

Förberedelser

- **Mått:** Två kvadrater om ca 10x10 meter placerade intill varandra.
- **Resurser:** 3-5 spelare per lag/kvadrat. Bollar hos tränaren mellan rutorna.
- **Positionering:** Varje lag startar i sin egen kvadrat. Laget agerar anfallare i sin egen ruta och försvarare i motståndarens.

Genomförande

1. **Start:** Tränaren passar in bollen till ett av lagen. Det andra laget skickar omedelbart in sin första försvarare i motståndarens ruta.
2. **Anfallsmål:** Passa så många passningar som möjligt inom laget.

3. **Stegrande press:** För var femte lyckad passning får försvarande lag skicka in ytterligare en försvarare i rutan (1vAnfall, 2vAnfall, osv.).
4. **Försvarsmål:** Erövra bollen eller tvinga ut den ur rutan.
5. **Kriterier:** När bollen lämnar rutan eller försvararna vinner den, går bollen över till det andra laget. Räkningen nollställs. Laget med flest passningar totalt när tiden är ute vinner.

Instruktioner

Anfallare

- **Dra på dig press!** Ha is i magen, använd två tillslag och locka försvararen nära dig för att göra dina medspelare fria.
- **Bortre fot!** Ta emot bollen förbi kroppen på den fot som är längst ifrån försvararen för att direkt bli rättvänd.
- **Skanna!** Vrid på huvudet före mottagning för att veta var nästa försvarare kliver in ifrån.

Försvarare

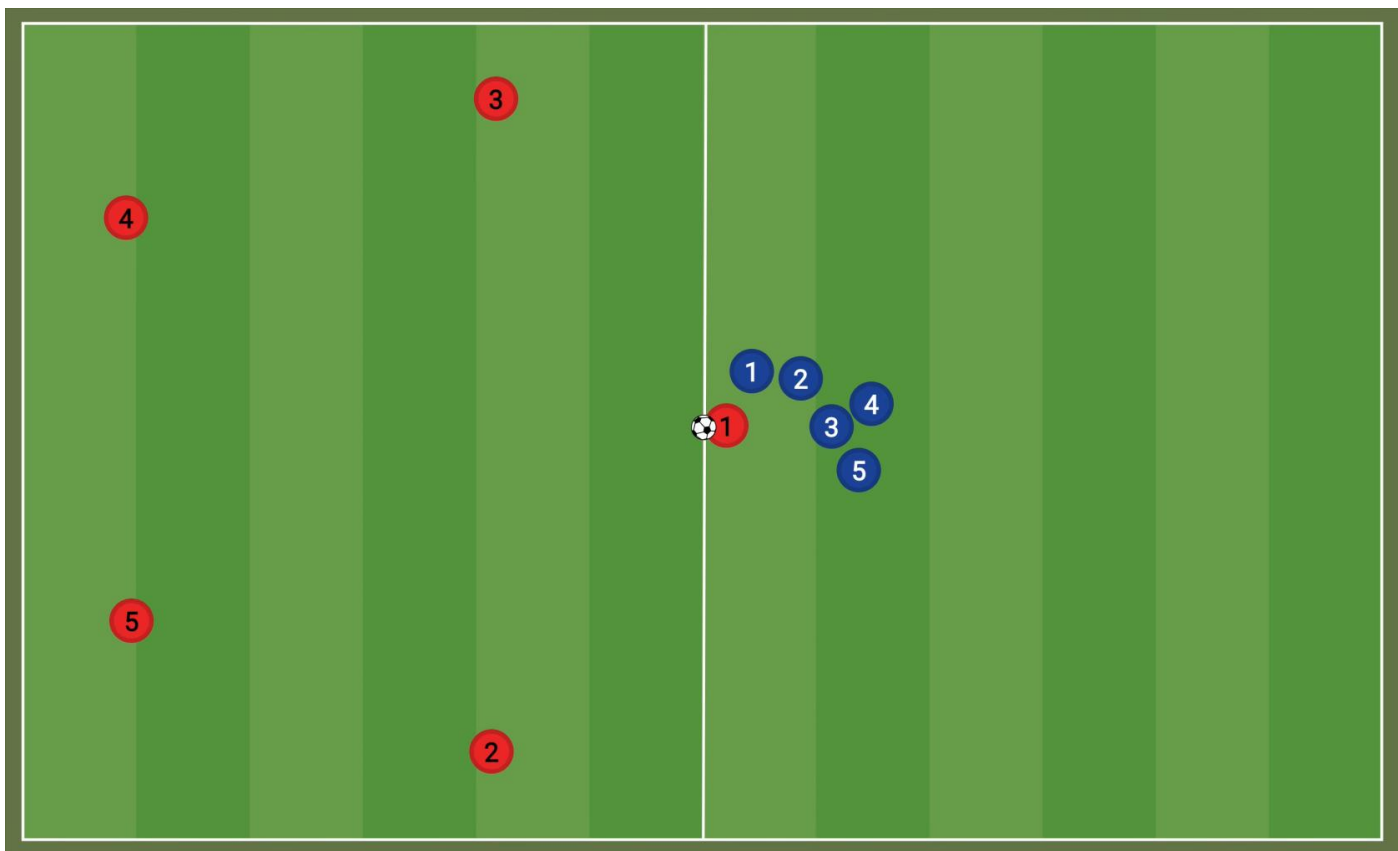
- **Snabba steg!** Kliv in stenhårt på bollhållaren direkt för att stressa fram en chanspassning.
- **Krymp ytan!** När ni blir fler i rutan, samarbeta för att stänga passningsvägarna centralt.
- **Prata!** Styr vem som pressar och vem som täcker ytan bakom.

Progression

- **Snabbare press:** Minska kravet till var tredje passning för att snabbare nå ett numerärt undertag för anfallarna.
- **Minskad yta:** Krymp rutorna till 8x8 meter för att premiera teknisk precision under tidspress.
- **Fri start (Regression):** Om anfallarna inte når 5 passningar, tillåt 3 fria passningar innan första försvararen får komma in.

<https://www.youtube.com/embed/wSXZktlDmDE?si=Z3SU4JcgiaD6yEyK>

Dubbel-kvadraten (alt)



Spelarna tränar på passningsprecision, bollkontroll, rörelse utan boll, spelbarhet och kommunikation. De utvecklar förmågan att fatta snabba beslut under press, att spela sig ur trånga situationer och att förstå när och hur man ska vända spelet. Försvararna tränar på pressspel, samarbete och att läsa spelet.

Syfte

Syftet är att träna bollhållande lag i att spela sig ur press, behålla bollen och skapa tid genom rörelse och beslutstagande. Försvarande laget tränar på att pressa organiserat, öka pressen successivt och vinna bollen som ett lag. Övningen utvecklar spelarnas förståelse för tid, yta och rytm i spelet.

Förberedelser

- Markera två kvadrater på cirka 15x15 meter intill varandra (justera storleken efter nivå och antal spelare).
- Dela upp spelarna i två jämnstora lag (4-6 spelare i varje).
- Ha flera bollar redo vid sidan av planen för snabba omstarter.
- Placera ett lag inne i kvadraten (bollhållande) och det andra utanför (försvarande).

Genomförande

1. Övningen startar alltid med en avspark från bollhållande laget i mitten av spelplanen.
2. Det försvarande laget skickar direkt in en jagande spelare.
3. Bollhållande laget ska försöka hålla i bollen så länge som möjligt.
4. Var 5:e sekund får det försvarande laget skicka in ytterligare en spelare.
5. Sekvensen pågår tills försvararna lyckas ta bollen och passa in den till en spelare i den egna kvadraten.
6. Därefter byter lagen roller och en ny sekvens börjar med avspark från mitten.
7. Tränaren ansvarar för att hålla tiden och signalera när fler försvarare får komma in.

Instruktioner

1. **"Håll avstånd!"** - Påminn spelarna att hela tiden hålla ett lagom spelavstånd till sina lagkamrater. För korta avstånd skapar trängsel, för långa gör passningen svår.
2. **"Gör dig spelbar!"** - Rör dig ständigt för att skapa tydliga passningsvägar. Gå ur passningsskugga och visa tydligt att du vill ha bollen.
3. **"Skydda bollen!"** - Använd kroppen som sköld mellan boll och motståndare. Lär spelarna att ta emot och vända bort från press med kroppen först.
4. **"Skanna!"** - Titta upp före mottagning, se var ytor och motståndare finns. Det gör det lättare att fatta rätt beslut snabbt.
5. **"Öppna upp!"** - Ha kroppen i rätt vinkel för att kunna spela i flera riktningar. Undvik att stå med ryggen mot spelet.
6. **"Prata!"** - Använd tydlig och enkel kommunikation för att hjälpa dina lagkamrater med beslut.

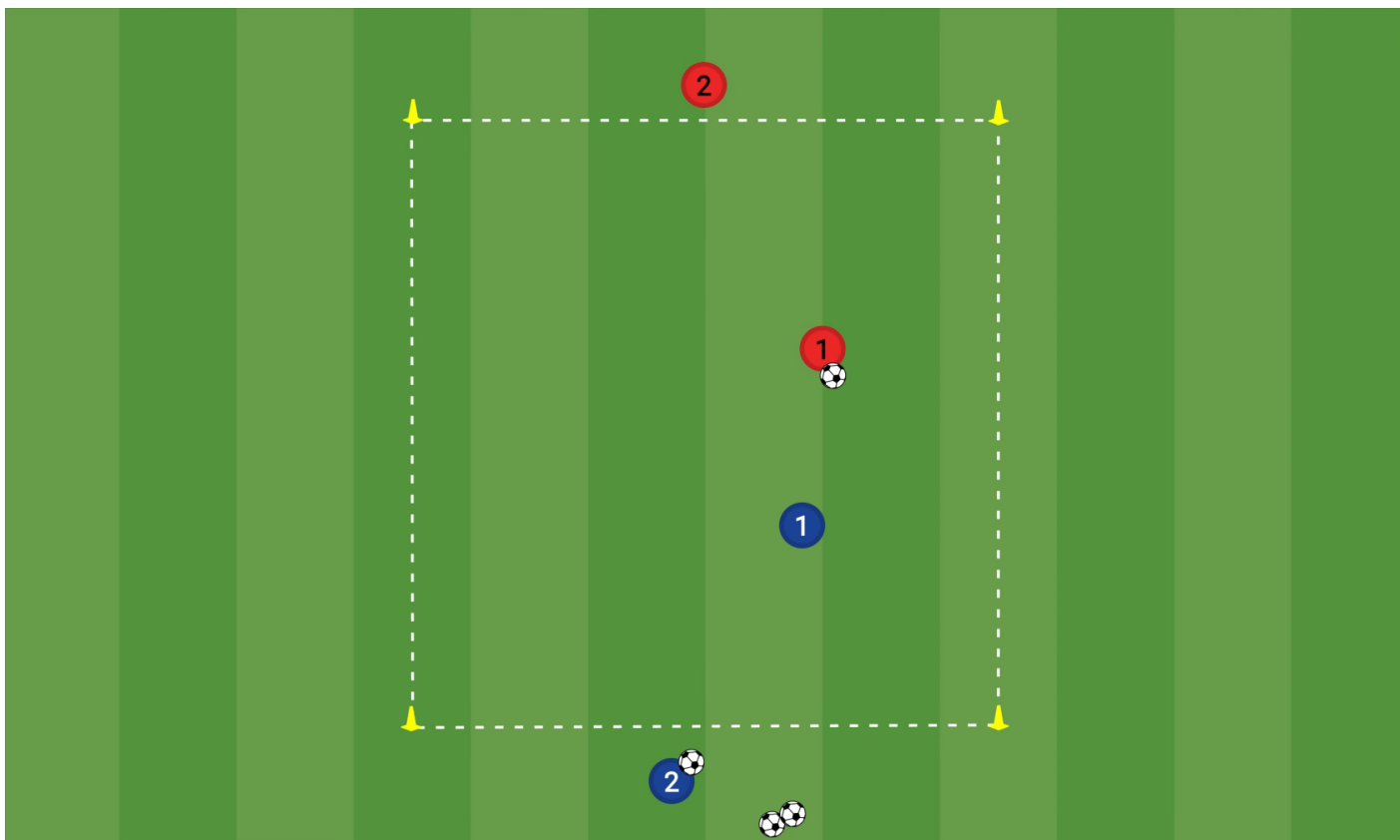
Progression

Istället för att passivt se på kan man istället göra så att det jagande laget får skicka in en ny spelare när de gemensamt gjort fem upphopp, knäböj, situps, löpningar, armhävningar eller liknande. Man kan också ställa quiz-frågor: den som svarar rätt får jaga. Detta ger både tränade, upptagna spelare och att ni slipper räkna sekunder.

Video

<https://www.youtube.com/embed/-6JLV4Kxpg0?si=Oulgggbq9Gcall3RA>

Duellmatch



Syftet är att utveckla förmågan att passera eller stoppa en motståndare i en isolerad korridor. Anfallaren ska använda tempoväxling och riktningsförändring för att driva bollen över motståndarens kortlinje. Försvaren ska genom positionering och vinklad kropp kanalisera anfallaren mot sidlinjen för att erövra bollen eller tvinga fram ett misstag.

Förberedelser

- **Mått:** Spelyta 10x12 meter. Tydliga sidlinjer och kortsidor (baslinjer).
- **Resurser:** 3-4 spelare per yta för att garantera hög intensitet och kort vila.
- **Positionering:** Spelarna fördelas på två led vid varsin kortsida. Försvarsidan startar med bollarna.

Genomförande

1. **Start:** Försvaren passar bollen till anfallaren och kliver direkt upp i press.
2. **Anfallsmål:** Driv bollen under kontroll över motståndarens kortsida.
3. **Försvarsmål:** Stjäl bollen eller tvinga ut anfallaren/bollen över en sidlinje.
4. **Kriterier:** 1 poäng för lyckad passage eller lyckat försvarsingripande (boll ut/erövrad).

5. **Byte:** Omgången är slut när bollen lämnar ytan eller mål görs. Spelarna byter led/roller efter varje duell.
6. **Belastning:** Arbete i 4-6 minuter. Vila 2 minuter.

Instruktioner

Anfallare

- **Utmana!** Driv bollen med fart direkt mot försvararen för att låsa dennes position.
- **Växla tempo!** Minska farten för att locka fram ett utfall, explodera sedan förbi.
- **Skydda!** Placera kroppen mellan försvararen och bollen vid kontakt.

Försvarare

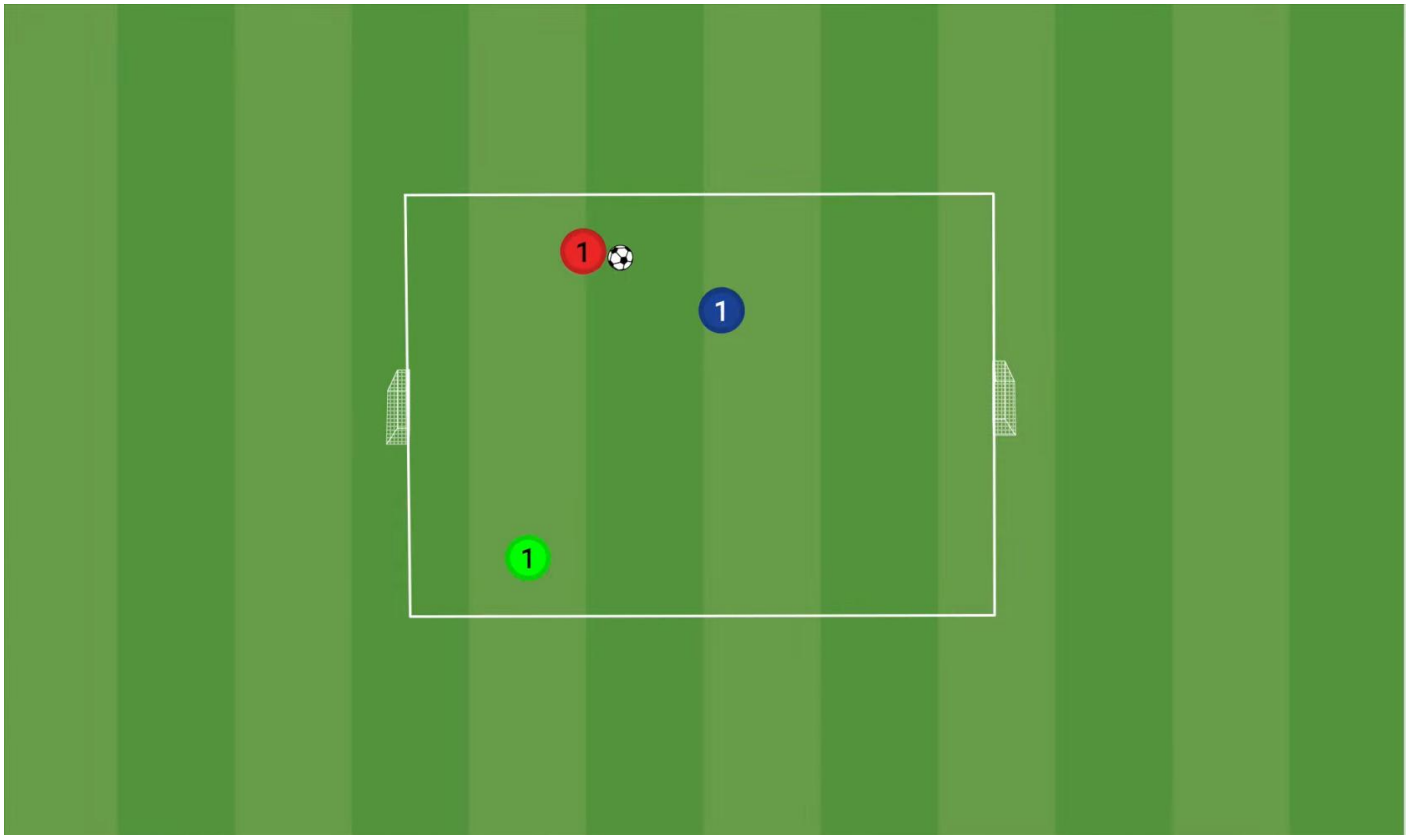
- **Minska avståndet!** Snabba steg framåt medan bollen rullar, bromsa in 1,5 meter framför anfallaren.
- **Visa vägen!** Stå med vinklad kropp och led ut anfallaren mot närmaste sidlinje.
- **Fokusera på bollen!** Titta på bollen, inte på motståndarens finter eller axlar.

Progression

- **Kantstart:** Flytta startpunkten till ett av hörnen för att tvinga fram diagonal löpning och svårare mottagningar.
- **Krympt korridor:** Minska bredden till 7-8 meter för att gynna försvararen och kräva högre teknisk precision av anfallaren.
- **Tidspress:** Inför 8 sekunders anfallstid för att eliminera passivitet och tvinga fram snabbare beslutsfattande.
- **Fri start (Regression):** Om försvararen dominerar, låt anfallaren starta med bollen vid fötterna istället för att ta emot en passning.

<https://www.youtube.com/embed/b9otIMSOoIQ?si=MPZEQGvRCsJJBRZ4>

Fischer-match



I Fischer-matchen spelar en ensam Nilla Fischer emot två andra spelare. Nilla Fischer var en av Sveriges mest kompromisslösa försvarare: stark, självständig och med en spelförståelse som gjorde att hon kunde hantera svåra lägen på egen hand. I VM 2011 stod hon ensam kvar mot USA:s anfall, men löste situationen med en glidackling som räddade laget. Fischer-matchen bär hennes namn för att spelaren här, likt Nilla, måste klara sig själv mot två och lösa det med mod, tajming och spelintelligens.

Syfte

Syftet med övningen är att utveckla spelarnas förståelse för spelet utan boll i samband med numerära över- och underlägen. Spelarna får konkret träning i att göra sig spelbara, skapa utrymme och fatta beslut utifrån motståndarens press.

Förberedelser

- Markera en plan ca 10 x 16 meter (kan göras större för ett mer öppet spel)
- Placera ett litet mål på varje kortsida
- Fördela 3 spelare per plan. Har man 4 spelare kan en få vila.

- Förbered 1-2 matchbollar per plan

Förslag på planindelning

Genomförande

För att öva första touch och stänga avstånd är denna avsparksvariant bra. Men vill man göra övningen mer lik en vanlig match kan det lag med två spelare göra en helt vanlig avspark från mittpunkten.

1. Övningen startar med att den ensamma spelaren - Nilla Fischer - står vid sin mållinje med bollen.
2. De två motspelarna står bakom sin egen mållinje.
3. Nilla passar bollen över till de två, som startar anfall i 2v1.
4. Målet är att göra mål i motståndarens lilla mål.
5. Går bollen utanför plan, startar det andra laget om spelet genom att driva in från kanten.
6. När mål görs:
 - Målskytten blir Nilla i nästa omgång.
 - De två andra bildar nytt lag och tar nästa anfall.
7. Spela i 5-minutersblock, sedan paus.
8. Blanda lagen då och då genom att exempelvis låta Nillorna byta plan.

Instruktioner

- **Anfallare:**
 - "Använd spelbredd och utnyttja att ni är två"
 - "Gör dig spelbar i vinkel, inte bakom motståndaren"
- **Försvarare:**
 - "Skydda mitten av planen"
 - "Avvakta tills du kan bryta, rusa inte på"
 - "Styr ut bollhållaren mot kanten"

Progression

Vill man lägga in ett tävlingsmoment kan man låta dem tävla individuellt emot varandra och räkna gjorda mål och insläppta mål.

Video

https://www.youtube.com/embed/KzTQZVso6Eo?si=g4Aqxq_K4N5egqQU

Fotbolls-tennis

I denna övas passningsspel och pass mellan lagdelar under press.

Syfte

Syftet är att bli lugnare med bollen och lära sig att röra på sig för att göra sig spelbar.

Förberedelser

- Markera ut två kvadrater med ett område emellan
- Använd en boll, men ha fler bollar beredda om bollen går ur spel
- Dela in spelarna i tre lag med lika många i varje, idealt ska det vara mellan 3 och 4 i varje lag
- Placera dem i varsin kvadrat

Genomförande

- Ett av lagen i de stora kvadraterna börjar med bollen
- Dessa ska nu passa runt bollen så att alla i laget har rört vid den
- Därefter ska de försöka passa bollen över till laget på den andra sidan
- Lyckas passningen får laget ett poäng och laget på andra sidan ska nu försöka göra samma sak
- Laget i mitten är det försvarande laget. Dessa får skicka in en jagande spelare och de övriga i laget ska försöka förhindra passningar emellan lagen
- Lyckas försvarande lag ta bollen byter de plats med det lag som tappade bollen

Instruktioner

- Håller er i rörelse, gör er spelbara
- Man får lobba över spelarna i mitten
- Laget i mitten bör hålla sig tätt samman och röra sig i sidled i grupp

Progression

- Lägg till en poängräkning där laget får ett minuspoäng när man tappar bollen. Det lag med minst antal minuspoäng vinner.

Fotbolls-VM

Den här övningen tränar viktiga fotbollsformer såsom samarbete, rörelse utan boll, bollkontroll på små ytor och effektivt passningsspel. Genom att spela i små lag maximeras varje spelares bolltouch och beslutstagande, vilket gör träningen intensiv och effektiv.

Syfte

Syftet med övningen är att förbättra spelarnas tekniska och taktiska förmågor i en matchliknande miljö som är både spännande och engagerande. Samtidigt främjas lagandan genom att spelarna får möta och samarbeta med olika lagkamrater, vilket stärker gruppens sammanhållning.

Förberedelser

1. Planer och material

- Förbered två planer bredvid varandra med måtten 15x12 meter, vilket motsvarar den nationella spelformen för 3 mot 3.
- Speltiden är 2x5 minuter per match.
- Alla fasta situationer startas med en passning eller dribbling, och avståndet är alltid tre meter. Endast indirekta fasta situationer tillåts.

2. Lagindelning

- Dela upp spelarna i lag om 2 eller 3 personer.
- Tilldela varje lag ett land att representera, exempelvis: Spanien, Sverige, Tyskland och USA.
- Om ni har fem lag använder ni två planer för att hinna spela fem omgångar där alla möter varandra. Om ni har sex lag krävs tre planer.

3. Spelschema

Skriv upp följande schema på en whiteboard för att göra matcherna tydliga:

- Spanien - Sverige, Tyskland - England
- USA - Spanien, Sverige - Tyskland
- USA - Tyskland, England - Sverige
- England - USA, Spanien - Tyskland
- Sverige - USA, Spanien - England

Genomförande

1. Spel och rapportering

- Starta matcherna en omgång i taget och låt varje match spelas i 2x5 minuter.
- Efter varje match rapporterar spelarna resultaten till tränaren, som skriver upp dem på tavlan.

2. Avslutning

- När alla omgångar är spelade räknas antalet vinster per lag.
- Det lag som har flest vinster vinner "VM-titeln"! Vid lika antal vinster kan målskillnad användas som avgörande faktor.

Instruktioner

Ge tydliga instruktioner till spelarna:

- "Håll alltid bollen i rörelse och kommunicera med dina lagkamrater."
- "Tänk på att hitta ytor och skapa spelbara alternativ när du inte har bollen."
- "Var noga med att följa reglerna för fasta situationer för att hålla spelet rättvist."
- "Tänk på stora och lilla blomman!"

Progression

- Justera reglerna, spelarantal och planstorlek utifrån temat för dagen
- Det kan vara olika teman på olika planer. Vissa planer kan ha småmål, andra målzon, jokrar etc för att utmana spelarnas spelförståelse.

Bilagor

- [Spelform 3mot3.pdf](#)
- <https://sports.icalculator.com/fixtures-calculator.html>

Fria yttrar

I denna övning ska spelarna öva på att använda sina yttrar, under match, genom att bredda spelet och slå löpbollar längst kanten. Det är också en bra chans att öva på att tänka i korridorer och hur man vet om man är i anfall eller försvar. Yttrarna befinner sig i ytterkorridorerna, de andra spelarna hör hemma i mitten-korridoren. De ska också förbättra sin förmåga att kommunicera och samarbeta med lagkamrater för att skapa anfallsmöjligheter.

Syfte

Syftet är att göra spelarna mer bekväma med att bredda spelet och använda yttrarna effektivt. Målet är också att utveckla spelarnas förmåga att identifiera och utnyttja utrymmet längs kanterna för att skapa målchanser.

Förberedelser

- Använd halva planen och placera koner för att markera ytterkorridorerna och retreatline i mitten
- Dela in spelarna i två lag med fem spelare i varje: 1 målvakt, 2 backar, 1 center, 1 forward.
- Utse två yttrar vars uppgift är att alltid vara på anfallande lags sida

Genomförande

1. Spela en vanlig match med skillnaden att yttrarna alltid hjälper anfallande lag.
2. Yttrarnas uppgift är att ständigt vara spelbara längs kanterna, att ta emot passningar och att slå inlägg eller passningar in i straffområdet.
3. Byt yttrar efter en stund

Instruktioner

- Uppmuntra att använda yttrarna för att bredda spelet. Spelarna ska fokusera på att snabbt spela ut bollen till kanterna när de vinner den.
- Yttrarna ska hålla sig breda och ständigt vara redo att ta emot bollen. När de har bollen ska de försöka slå inlägg eller passningar in mot mitten. De får bara röra bollen två gånger, mottagning och passning.
- Backarna ska stödja yttrarna genom att ge dem passningsalternativ och vara redo att försvara om motståndarna vinner bollen.

- Forward och center ska röra sig för att skapa utrymme och ge passningsalternativ till yttrarna.
- Passa på att öva på [utspel](#) från målvakten

Alternativ

- Om det saknas spelare kan man sätta tränare som yttrar eller stå målen, då klarar man sig på 10 spelare. Man kan rent av ta bort målvakterna och sätta tränarna som yttrar, då räcker det med 8 spelare.

<https://www.youtube.com/embed/LCCIHyx36S4?si=hRFmuhGGYoRMt5KO>

Funiño

Övningen tränar spelintelligens, att snabbt skanna av och välja vilket av de två målen som är bäst att anfalla. Den tränar teknik, att använda dribblingar och finter för att ta sig in i den avgörande skjutzonen. Den tränar även samspel och taktik, genom att naturligt skapa en triangel (bredd och djup) så att bollhållaren alltid har passningsalternativ, samt omställning och fysik genom att snabbt växla mellan anfall och försvar i högt tempo. Funiño är det officiella sätt de yngsta spelarna i Tyskland spelar fotboll sedan 2024.

Syfte

Syftet är att tvinga fram smarta beslut (via fyra mål) och tekniska lösningar (via skjutzonen) istället för chansartade långbollar. Det handlar också om att låta spelarna själva upptäcka varför man behöver hålla avstånd (spacing) och byta kant, istället för att tränaren säger åt dem. Slutligen är syftet att träna fotbollens minsta taktiska grunder – stöd i anfall samt press och täckning i försvar – på ett intensivt sätt.

Förberedelser

Övningen spelas som en match med specifika regler för att maximera inlärning:

- **Spelplan:** ca 25x20 m (mostvarande 5-mot-5-plan ungefär).
- **Mål:** 4 st småmål placerade med två mål på vardera kortsida.
- **Matchformat:** 3 mot 3, där varje lag anfaller mot två mål och försvarar två mål.
- **Speltid:** 4x3 minuter (korta perioder för hög intensitet och fokus).

Genomförande

Övningen spelas som en match med specifika regler för att maximera inlärning:

- **Matchformat:** 3v3. Varje lag anfaller mot två mål och försvarar två mål.
- **Målregel:** För att ett mål ska räknas måste spelaren som skjuter befinna sig *inuti* skjutzonen (6 meter från mållinjen).
- **Byten:** Båda lagen måste byta ut den spelare som spelat längst vid varje mål.
- **Tyst sidlinje:** Det är förbjudet för tränaren att ge instruktioner eller kommentarer till spelarna under pågående spel.
- **Försvarsregel:** Försvarare får inte agera målvakt genom att statiskt stå i eller blockera målet.

- **Omstart (Sidlinje):** Om bollen går ut över sidlinjen ska spelet återupptas genom att "dribbla in" eller passa in bollen (inga inkast).
- **Omstart (Baslinje):** När bollen går ut över baslinjen sätter det försvarande laget igång spelet genom att passa eller dribbla från linjen (motståndarna håller 3 meters avstånd).
- **Frisparkar:** Utförs omedelbart (passning eller dribbling) för att bibehålla högt tempo.

Instruktioner

Tränarens roll är att vara en facilitator som använder "Guided Discovery" (vägledad upptäckt), snarare än en diktator som ger kommandon. Instruktioner ges primärt genom reflekterande frågor under pauser.

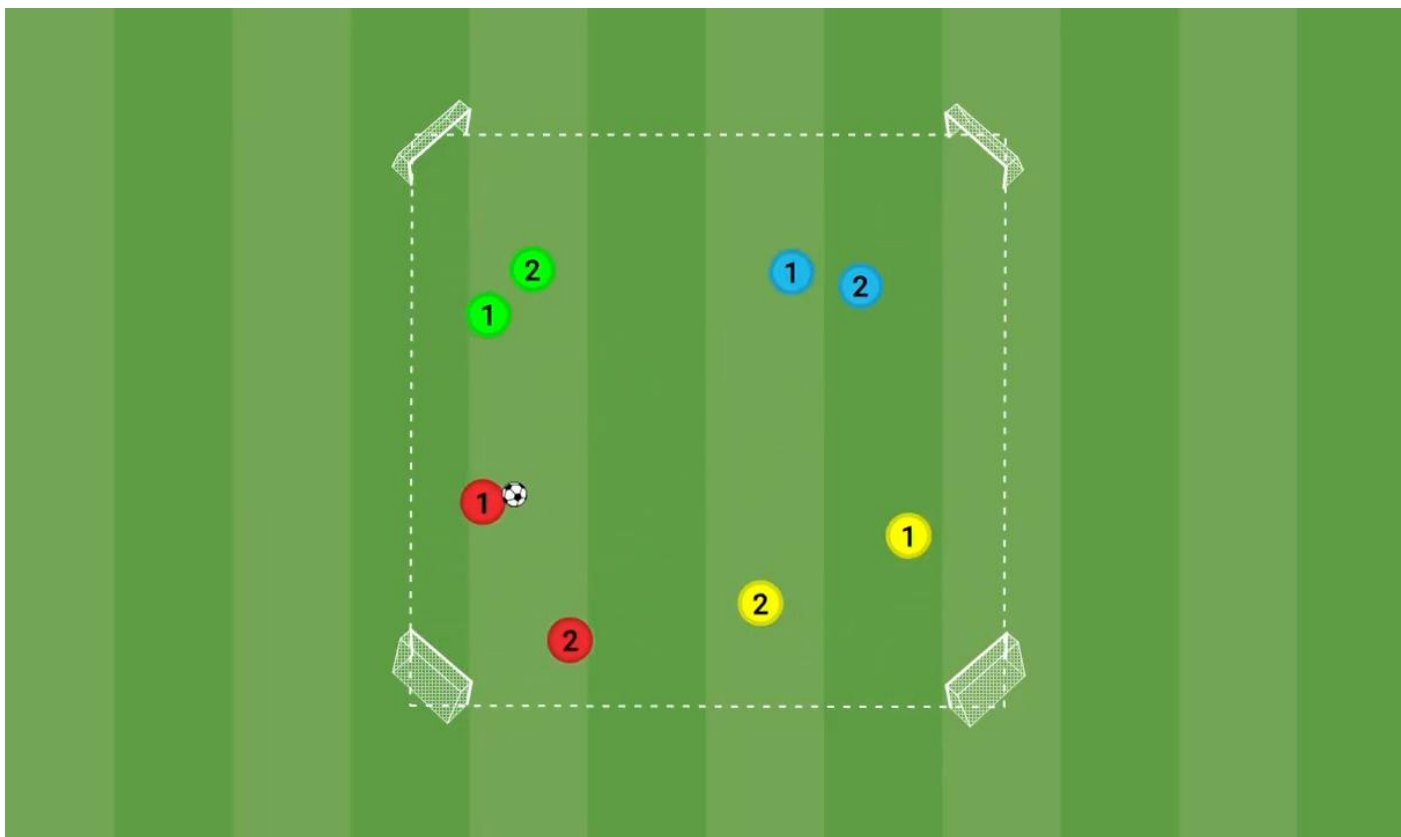
- **Kognitiv vägledning:** "Vilket av de två målen var minst försvarat?"
- **Taktisk förståelse:** "Varför är det bra att spela i en triangel?"
- **Offensiva coachingpunkter:** "Bibehåll avstånd (spacing) för att göra det lättare att göra mål." "Skapa en triangel med den centrala spelaren bakom."
- **Omställning:** "Ställ om snabbt från försvar till anfall."

Video

<https://www.youtube.com/embed/fo9tNpFnQA8?si=ijvFKVcLv4HJuwdm>

<https://www.youtube.com/embed/u8JsXAO-mjc?si=ngAFPzLcYyiSVu6->

Fyra hörn-match



I den här övningen tränas skanning, kommunikation och samarbete.

Syfte

Övningen tvingar spelarna att konstant uppdatera sin visuella information ("skanna"). Eftersom spelytan är multidirektionell och hot (samt möjligheter) existerar i 360 grader, bryts den vanliga linjära speluppfattningen. Spelarna måste veta var motståndare, medspelare och öppna mål befinner sig innan de mottar bollen. Hög kognitiv belastning och kaosartade situationer ställer extrema krav på verbal och icke-verbal informationsöverföring. Spelarna måste snabbt förmedla vem som täcker eget mål och vem som sätter press eller attackerar.

Förberedelser

- **Spelyta:** Kvadratisk, dimensionerad utifrån spelarnas kapacitet (ofta 20x20 upp till 30x30 meter). En för trång yta sänker tempot genom ständiga närkamper; en för stor yta minskar frekvensen av avslut.
- **Mål:** Fyra småmål (eller konmål), placerade i varje hörn och riktade diagonalt in mot mitten av spelytan.
- **Lagen:** Fyra distinkta västfärger. 2-3 spelare per lag.

- **Bollar:** En stor mängd bollar placerade hos tränaren (ofta i mitten av en sidlinje) för att hålla bollen i spel utan avbrott.

Genomförande

- **Start:** Fyra lag (2 till 3 spelare per lag) ställs upp på en kvadratisk yta. Varje lag försvarar ett eget mål.
- **Spel:** Alla spelar mot alla med en boll. Gör mål på motståndarna och försvara det egna.
- **Liv:** Alla lag startar med fem liv. Ett insläppt mål innebär ett förlorat liv. Tränaren matar ständigt in nya bollar för att hålla tempot uppe.
- **Eliminering:** När ett lag förlorar sitt sista liv vänds deras mål bort direkt.
- **Jokrar:** Spelarna i det eliminerade laget blir jokrar. De spelar alltid med det lag som har bollen. Jokrarna har maximalt två tillslag och får inte avsluta på mål.

Instruktioner

- **"Kolla axeln":** Ett absolut krav på en fysisk huvudrörelse innan bollen mottas. Spelaren måste tvingas identifiera ytor, hotande motståndare och lediga jokrar innan bollen är vid fötterna.
- **"Färg och namn":** Kräv verbal informationsöverföring. Tvinga spelarna att ropa medspelarens namn eller jokerns västfärg för att effektivisera samarbetet och påskynda beslutsfattandet.
- **"Stäng vinkeln":** Defensiv instruktion för ansvarsfördelning. Minst en spelare måste omedelbart ta ansvar för att blockera den raka skottlinjen mot det egna målet, medan övriga sätter press på bollhållaren.

Progression

- **Två bollar:** Lägg in en extra boll i spelet för att driva skanningskravet och den kognitiva belastningen till max.

Video

https://www.youtube.com/embed/TX-7Zfw44JQ?si=-rICsxWvwM_fouwX

Gladiatorerna

I denna övning ska vi öva på att röra oss i våra positioner, skapa ytor i anfallsspelet och samtidigt öva på att försvara oss tappert - som gladiatorer - i numerärt underläge.

Syfte

Syftet med att öva dessa förmågor är att bli säkrare på positionsspel och hitta ytor under matcher. Genom att kalla försvararna för gladiatorer skänker det också en välbehövlig ära till det viktiga uppdraget att försvara sig.

Förberedelser

- Förbered en fullstor 7-mot-7-plan
- Dela in laget i ett anfallande lag med 6 spelare och ett försvarande lag.
- Markera ut retreatline på anfallande lags planhalva - 7 m från mitten av planen - för att göra utspelsfasen tydligare.

Genomförande

- Alla spelsekvenser inleds alltid med utspel från anfallande lags målvakt och spelas tills bollen är död
- När bollen är död börjar sekvensen om
- Målvakten passar ut bollen till den ena backen, se [Utspelsövningen](#) för fler detaljer

Varianter

Man kan tänka sig två varianter av denna övning:

1. Efter en stund roterar de positioner:
 - Anfallande backar blir yttrar
 - Anfallande yttrar blir center och forward
 - Anfallande center och forward blir gladiator
 - Två gladiatorer blir backar osv.
2. Det är en vanlig match där man räknar mål:
 - Det anfallande laget får mål genom att göra mål som vanligt.
 - Det försvarande laget får mål genom att endast sparka ut bollen från planen.

Instruktioner

- Påminn gärna spelarna hur de gör sig spelbara
- Påminn dem om principen att driva bollen tills de blir pressade
- Påminn yttrarna om att hålla bredden
- Håll koll på bollhållaren, är den pressad? gå närmre. Har den yta? sök ytor.
- Påminn gladiatorerna om att hålla ihop, stå tätt tillsammans och röra sig som en grupp
- Påminn gladiatorerna om att försvara den centrala korridoren. Styr ut dem på kanten, gärna över sidlinjen.
- Och till alla: samarbeta och prata med varandra.

<https://www.youtube.com/embed/n2aC-NFOSY8?si=ZLyI9hpICpzqG34n>

Håll gränsen

I den här övningen, som liknar [Bussen](#), tränar spelarna på flera viktiga delar av försvarsspelet: att pressa bollhållare, markera motståndare och ge understöd genom täckning. Samtidigt utvecklar de sin spelförståelse genom att läsa spelet och fatta snabba beslut i olika försvarssituationer. Övningen ställer också krav på kommunikation och samarbete mellan försvararna för att kunna agera som en enhet. Dessutom får spelarna träna på att snabbt ställa om från försvar till anfall när bollen erövrats.

Syfte

Syftet är att spelarna ska lära sig tre grundläggande sätt att försvara:

- **Pressa** – den närmaste spelaren pressar direkt för att störa, vinna tid eller erövra bollen.
- **Markera** – spelaren markerar sin motståndare genom att stå sidoställd, mellan eget mål och motståndaren, tillräckligt nära för att kunna bryta eller pressa om bollen spelats till henne.
- **Täcka** – spelaren täcker ytor bakom den pressande spelaren genom att stå sidoställd i linje bakom den pressande spelaren, så att passningar inte kan spelas mellan dem.

Syftet är också att spelarna ska förstå **hur dessa roller hänger ihop** i försvarsspelet och att snabbt kunna ställa om till anfall när bollen erövrats.

Förberedelser

- Använd halva fotbollsplanen (straffområde till mittlinje)
- Placera en målvakt i målet – målvakten fungerar som joker och startar spelet
- Två lag, 3-5 spelare per lag beroende på yta och nivå
- En boll i spel, västar och koner för att markera ut spelområdet som på bilden, med eller utan yttre korridorer
- Endast målvakten får vistas i straffområdet och får inte pressas

Genomförande

1. Målvakten (jokern) startar spelet genom att passa till det anfallande laget.
2. Anfallarna försöker driva bollen med kontroll över mittlinjen.
3. Försvararna ska försöka erövra bollen och göra mål.
4. Spelet stoppas när bollen går ur spel, och en ny omgång startas av målvakten.

5. Om försvarande lag lyckas bryta och passa målvakten. Det försvarande laget blir då anfallande och tvärtom.

Instruktioner

Till försvarare:

- "Du som är närmast bollhållaren pressar direkt"
- "Markera din spelare sidoställt - mellan henne och ditt mål, nära nog för att bryta"
- "Täck ytan bakom pressaren - stå så att ingen passning går mellan dig och den som pressar"

Till anfallare:

- "Försök ta dig undan din markering så att du kan ta emot bollen rättvänd."
- "Gör dig spelbar."
- "Använd hela bredden."

Progression

Testa att ta bort begränsningarna i sidled och använd även de yttre korridorerna. Blir det lättare eller svårare att anfälla respektive försvara?

Video

[Här finns en video som visar hur övningen genomförs](#)

Huller om buller

Övningen isolerar och tränar perceptionsförmåga (orientering/scanning), beslutsfattande under kognitiv belastning samt rörelse utan boll (aktionsberedskap). Sekundärt tränas passningsprecision och bollmottagning i trånga ytor.

Syfte

Syftet är att framtvinga ett beteende där spelarna konstant scannar av sin omgivning ("huvudet upp") istället för att låsa blicken på bollen. Genom att introducera "trafik" från andra grupper i samma yta simuleras matchlik kaos, vilket tvingar spelarna att bearbeta både intern information (egen boll/motståndare) och extern information (andra spelare/hinder). Detta är avgörande för att bryta statistiskt stillastående och skapa spelare som agerar proaktivt snarare än reaktivt.

Förberedelser

- Koner för att avgränsa ytan, bollar (en per grupp), eventuellt västar för att skilja på anfallare och försvarare inom grupperna.
- En avgränsad kvadrat eller rektangel, exempelvis ett straffområde (anpassa storleken efter antalet spelare för att skapa lagom "trängsel").
- Spelarna delas in i grupper om tre (trior)

Genomförande

1. Alla grupper (trior) placeras i samma gemensamma yta.
2. I varje grupp spelar två anfallare mot en försvarare (2 mot 1) med en boll.
3. Anfallarna ska hålla bollen inom laget genom passningar och rörelse. De måste samtidigt undvika att krocka med eller störas av de andra grupperna som befinner sig i ytan.
4. Om försvararen bryter bollen eller om bollen åker ut ur ytan, byter försvararen plats med den anfallare som slog bort bollen eller tappade kontrollen (enligt Rondo-principen).

Instruktioner

- "Passa och flytta direkt": Betona att en spelare måste röra sig omedelbart efter en levererad passning. Det räcker ofta med små förflyttningar (2-3 meter) för att öppna en ny passningsvinkel.
- "Använd ytan": Stå inte stilla. Om du står stilla är du enkel att markera och hjälper inte din medspelare.

- "Lyft blicken": Scanna av var de andra grupperna befinner sig för att undvika krockar och hitta lediga ytor.

Progression

För att öka svårighetsgraden och den kognitiva belastningen kan följande moment läggas till:

- Poängräkning: Lagen får en poäng om de lyckas slå 10 passningar i rad utan brytning.
- Avslut: Placera ut minimål i ytans utkanter. Efter 10 passningar (eller annat antal) får laget möjlighet att göra mål för att få poäng.
- Minskad yta: Krymp ytan successivt för att tvinga fram snabbare beslut och tekniskt utförande under högre press.

Video

<https://www.youtube.com/embed/zVSnFscOeWY?si=SCXSTc1pUDhsXTHh>

Jägarboll

Denna övning, inspirerad av en övning som används av FC Barcelona, tränar spelarna i:

- **Anfall i numerärt överläge** - att utnyttja en 2v1-situation innan försvararen hinner tillbaka.
- **Beslutsfattande i anfall** - att snabbt avgöra om det bästa alternativet är att dribbla, passa eller avsluta.
- **Försvarssamarbete** - att fördröja anfallet och organisera sig snabbt när det blir 2v2.
- **Omställningar** - att snabbt ställa om från anfall till försvar och tvärtom.

Man kan se den som ett lite mer komplicerad version av [Kamprutan](#).

Syfte

Syftet med övningen är att träna spelarna på att utnyttja numerära överlägen i anfall och att skapa ytor genom att sprida ut sig. Anfallarna lär sig att fatta snabba beslut, behålla tempot och spela sig till målchanser innan försvaret är organiserat. Försvararna tränas i att fördröja anfallet och vinna tid för sin lagkamrat att hinna tillbaka. Övningen utvecklar även spelarnas snabba omställningsförmåga, då de måste ställa om från anfall till försvar direkt vid bolltapp.

Förberedelser

- **Planstorlek:** En halv 7-mot-7-plan (man kan genomföra samma övning på andra halvan om man vill)
- **Spelare:** 2 anfallare, 2 försvarare, 1 målvakt.
- **Mål:**
 - Ett stort mål där anfallarna försöker avsluta.
 - Ett småmål bakom anfallarnas startposition där försvararna kan kontra.
- **Markeringar:**
 - Två rundningskoner på vardera sida planen (se bilden).

Genomförande

1. Försvarande laget börjar i straffområdet och det anfallande laget vid sitt småmål.
2. Sekvensen startar med att en av försvararna försöker skjuta mål på anfallarnas småmål.
3. Den andra försvararen inleder då sin löpning för att runda en kon innan den får delta i försvaret.

4. Anfallarna stoppar skottet och inleder en 2-mot-1-situation och ska försöka skapa ett avslut innan försvararen hinner tillbaka.
5. Om försvararna vinner bollen ska de snabbt försöka kontra genom att göra mål i småmålet bakom anfallarnas startposition.
6. Spelet pågår tills bollen är död (mål, utanför eller att målvakten fångar den).
7. När omgången är slut byter lagen roller och sekvensen startas om.

Instruktioner

- **Anfallare:**
 - Sprid ut er och skapa passningsvinklar för att inte fastna i försvararens press.
 - Besluta snabbt om ni ska passa, dribbla eller avsluta – försvararen kommer snart tillbaka.
 - Passa framför medspelaren så att tempot i anfallet hålls uppe.
 - Vid bolltapp, försök direkt att återerövra bollen för att stoppa kontringen.
- **Försvarare:**
 - Fördröj anfallet genom att hålla avstånd och styra anfallarna bort från farliga ytor.
 - Kommunicera tydligt när ni är två i försvar igen för att stänga ytor och samarbeta.
 - Vid bollvinst, snabbt ställ om och försök spela framåt mot småmålet.
 - Variera vem som inleder sekvensen med att försöka skjuta på mål.
- **Målvakt:**
 - Var högt placerad och läs spelet tidigt när anfallarna närmar sig.
 - Våga kliva ut för att bryta passningar bakom försvaret.
 - Kommunicera tydligt – hjälp försvararna att organisera sig.
 - Vid räddning, sätt igång spelet snabbt och hitta yta för omställning.

Progression

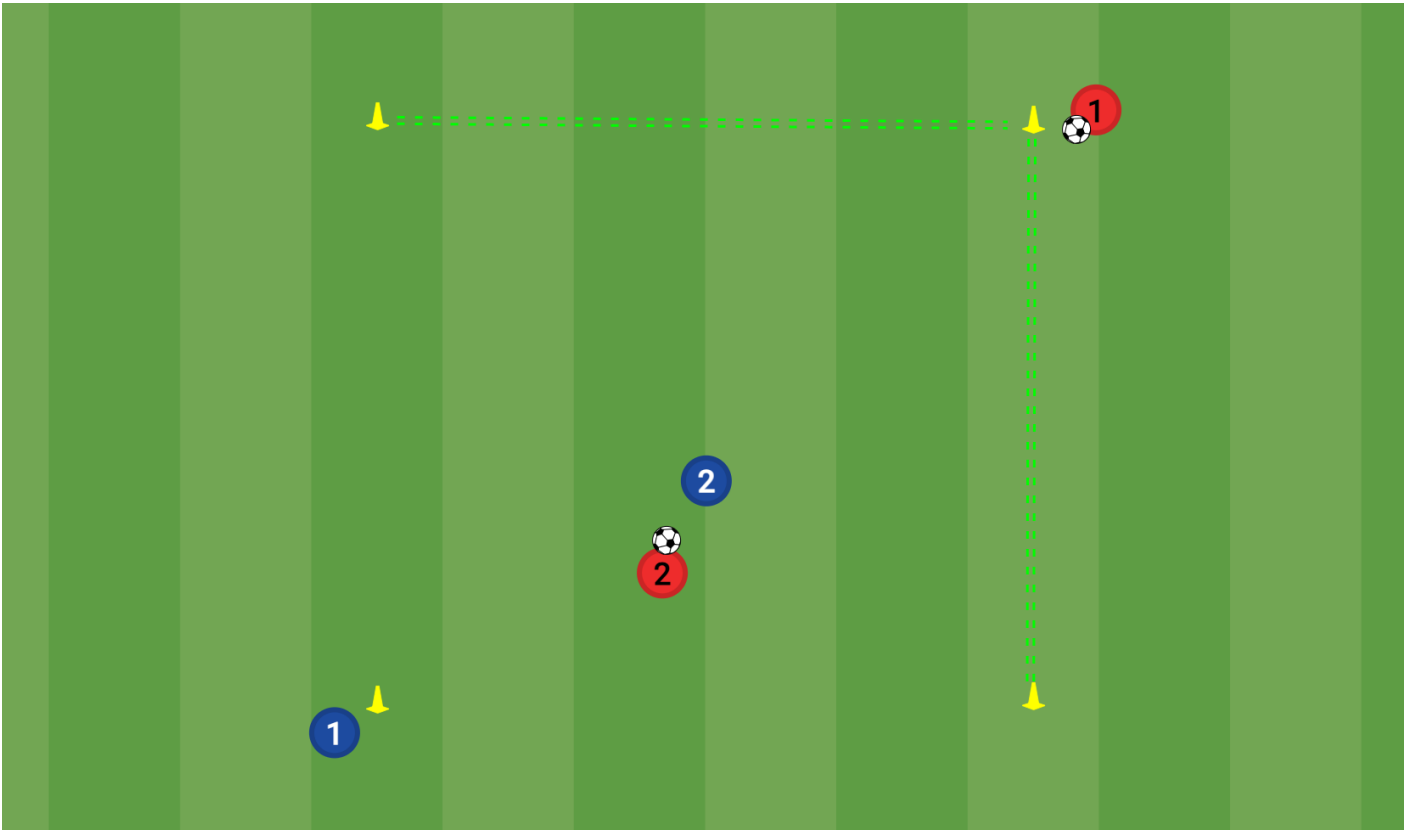
- Börja gärna väldigt enkelt med en kö och en försvarare som passar till den första spelaren i kön som inleder ett anfall. När anfallet är slut tar den över som försvarare. Lägg sedan till fler anfallare och försvarare eftersom samt småmålet.
- Justera avståndet mellan försvararna och konerna – längre avstånd gör det lättare för anfallarna, kortare avstånd gör det svårare.
- Man kan om man vill lägga till ytterligare en anfallare och en försvarare. Det är då två spelare som måste runda en kon innan de får delta i försvaret.
- Man kan också göra övningen i en kö för att ge spelarna korta vilopauser mellan omgångarna. Spelarna som väntar ställer sig bakom småmålet. Efter varje omgång roterar lagen:
 1. De tidigare försvararna går längst bak i kön.
 2. Anfallarna blir de nya försvararna.
 3. De två spelare som står först i kön blir de nya anfallarna.På så sätt får alla spela både anfall och försvar, samtidigt som tempot hålls uppe och alla får vila lite mellan varven.

Video

<https://www.youtube.com/embed/6CWtWyfELPQ?si=AoduDFv-EWFj02UO>

Kamprutan

Kamprutan är en övning som fokuserar på tekniska färdigheter, framför allt mottagning, bollhantering, dribbling, finter och försvarsspel. Övningen tränar en-mot-en-dueller, kroppsfinter och snabba beslut. Genom att inkludera både anfall och försvar skapas en realistisk och intensiv träningsmiljö där spelarna utvecklar sin speluppfattning och sitt positionsspel.



Syfte

Syftet är att förbättra spelarnas tekniska färdigheter under press och deras förmåga att hantera en-mot-en-situationer i matchsituationer. Anfallarna övar på att ta sig förbi försvarare genom dribblingar, tempoväxlingar och finter, samtidigt som de utvecklar sitt självförtroende och sin förmåga att skydda bollen. Försvararna tränar på att snabbt inta rätt position, styra anfallaren bort från farliga ytor och tajma brytningar. Övningen skapar en intensiv och realistisk miljö där spelarna tvingas fatta snabba beslut och förbättra sin tekniska skicklighet.

Förberedelser

För att förbereda övningen skapas flera kamprutor på planen.

- Varje ruta är 5-15 meter bred och 5-15 meter lång, beroende på spelarnas ålder och nivå. Större ruta gör det svårare att försvara.
- Två startkoner placeras i vardera änden av rutan för att markera startpositionerna.
- Spelarna delas in med 4-6 spelare per ruta. Det bör inte vara fler än 6 spelare per ruta då man vill undvika onödig kötid.
- Hälften av spelarna startar vid ena startkonen och den andra hälften vid den andra. En av dessa grupper har bollar.

Genomförande

1. Försvararen först i kön passar bollen till anfallaren på andra sidan och kliver direkt upp i press.
2. Anfallaren försöker dribbla förbi försvararen och ta sig igenom porten på försvararens sida.
3. Om anfallaren lyckas, får denne 1 poäng.
4. Om försvararen lyckas tvinga ut bollen ur rutan får försvararen 1 poäng
5. Efter varje omgång byter spelarna köer så att försvaren blir anfallare och tvärtom
6. När kampen är över startar nästa par.
7. Låt detta pågå i 3-5 minuter och låt dem därefter vila en stund. Det är ett bra tillfälle att repetera nedanstående instruktioner.

Instruktioner

Anfallare

- Använd en tempoväxling från lågt till högt tempo för att passera motståndaren.
- Använd finter och snabba riktningsförändringar för att få backen ur balans.
- Testa olika dribblingar och se vilken som fungerar bäst.
- Skydda bollen genom att använda kroppen.

Försvarare

- Gå snabbt upp i press men bromsa i god tid för att slippa bli överspelad.
- Håll låg kroppsställning och rör dig med små, snabba steg.
- Vänd sidan emot motståndaren och styr och visa anfallaren mot sidlinjen.
- Du behöver inte ta bollen, se bara till att anfallaren inte kommer förbi dig.
- Var beredd att täcka bort anfallaren om den försöker peta bollen förbi dig.

Progression

- Ju större kampruta desto svårare är det att försvara sig. Så en progression kan vara att krympa rutan.
- En annan progression är att gå ifrån 1-mot-1 till 2-mot-2. Då får båda anfallarna anfalla. Den back som slog passningen måste efter passningen runda kamprutan och en av

anfallsspelarnas koner innan den får ta bollen. Det uppmuntrar anfallarna att försöka ta sig förbi snabbt och det belönar också den back som klarar av att fördröja spelet tills medspelaren hinner tillbaka (se videon nedan)

Video

<https://www.youtube.com/embed/S2B6tYSfeLQ?si=eBRbZN4FOyvBFSd>

Denna övning kommer från [Coach Rory Soccer](#) som förklarar den såhär:

Kina-rondo

I denna övning tränas kommunikation, rörelse, spelbarhet, skanning och passningsspel.

Syfte

Syftet med övningen är att lägga till ytterligare ett spelmoment i en klassisk 3-mot-1-rondo och därmed ge försvararen något att försvara, vilket tvingar fram ett mer önskvärt försvarsbeteende.

Namnet kommer sig av att jag först såg övningen på en [kinensisk instagramsida](#).

Förberedelser

1. Skapa kvadrater av koner där sidorna är ca 2 m
2. Dela upp spelarna i grupper av fyra och tilldela dem var sin kvadrat
3. Den äldsta börjar i mitten och ska hålla en väst i handen

Genomförande

- De anfallande spelarna ska försöka passa bollen från en spelare till en annan rakt igenom kvadraten.
- Den försvarande spelaren ska dels försöka bryta passningarna och dels försöka förhindra att bollen spelas igenom kvadraten.
- Om försvararen lyckas ta bollen eller bryta en passning byter de plats.

Om det finns någon fler spelare kan denna få vara peppare, vilket är en roll innan man blir försvararen. Om försvararen bryter passningen blir anfallaren peppare, pepparen blir försvarare och försvararen blir anfallare.

Instruktioner

- "Håll ett högt tempo"
- "Rör på er hela tiden"
- "Kommunicera med kroppen"

https://www.youtube.com/embed/Z_sWxb9p-jU?si=iPKUdwKyvWHKLkFu

Kramfotboll

Övningen kommer från boken "Tredje vägen" av Torbjörn Nilsson och Martin Johansson och tränar spelarnas förmåga att snabbt ställa om mellan anfall och försvar (omställningsspel), utnyttja numerärt överläge, kontringsspel samt avslutsteknik i fart och under press.

Syfte

Syftet med övningen är att spelarna ska utveckla sin förmåga att reagera snabbt i kontringssituationer och avsluta effektivt. Genom att skapa ett temporärt numerärt överläge för det ena laget, utmanas spelarna att fatta snabba beslut och att agera med hög intensitet och skärpa. Övningen stärker även lagets kommunikation och samarbete.

Förberedelser

- Två lag med målvakter och västar i olika färger
- Gott om bollar för snabb igångsättning

Genomförande

Spelet genomförs som en vanlig match, men med följande viktiga skillnad:

- När ett lag gör mål måste **alla utespelare** från det laget snabbt samlas kring målgöraren och bilda en tät gruppkräm där alla sitter ihop.
- Under tiden gruppkrämen sker får det andra laget direkt sätta igång spelet och starta en snabb kontring.
- Laget som gjort mål ska sedan omedelbart bryta upp gruppkrämen och skynda sig tillbaka till sina försvarspositioner för att stoppa anfallet.
- Spelet fortsätter därefter som vanligt tills nästa mål.

Instruktioner

- "Fira snabbt och håll ihop – bryt sedan direkt och ta position!"
- "Utnyttja överläget direkt, ta initiativ framåt och kom snabbt till avslut!"
- "Organisera snabbt, prioritera att stoppa bollhållaren först."

Video

https://www.youtube.com/embed/NfakjP_QnVE?si=exarjv-ytUEOkh70

Kungens skatt

I denna övning tränas 1v1-dueller på ett lekfullt och fartfyllt sätt. Spelarna utvecklar sin dribbling, finter, försvarsspel och snabbhet i beslutsfattande under press.

Syfte

Spelet syftar till att skapa en intensiv och rolig inlärningsmiljö där spelarna lär sig att utmana i 1v1, försvara aktivt och hantera snabba omställningar – samtidigt som de tävlar om att bli den bästa skattjägaren!

Förberedelser

1. Placera bollsäcken på planen, eller håll ut bollarna på marken. Detta är kungens skattkista.
2. Placera 4 småmål som på bilden, runt om bollarna. Dessa är slottsportar där rövarena ska försöka fly med sina skatter. Det fungerar även med fem eller sex mål om det är många spelare.
3. Om du vill kan du markera ut bollområde och planområdet med koner som på bilden, men det fungerar även utan.

Genomförande

1. Dela in spelarna två och två och ge varje grupp ett mål.
2. Den ena spelaren (den yngsta?) börjar i mitten med en boll. Denna är rövare som ska röva kungens skatt.
3. Den andra spelaren ska försöka försvara målet, som är en port ut från kungens slott.
4. Bara om rövaren lyckas göra mål får den hämta en ny skatt ur kungens skattkista.
5. Detta pågår tills skattkistan är tom. Då får rövarena röva bollar från varandra.
6. Flest rövade skatter vinner.
7. Därefter byter rövarena och vakterna plats och spelet börjar om.

Om någon spelare "blir över" kan den få vara en extra rövare som får göra mål var den vill.

Instruktioner

Undvik att ge allt för många tips i denna övning. Håll det istället lekfullt och uppmuntra dem att testa olika typer av dribblingar. Om du vill kan du säga till dem att "snyggast dribbling vinner" för att uppmuntra dem att våga utmana.

Lugnmatch

I övningen tränas flera viktiga förmågor. Spelarna utvecklar sin bollkontroll under låg stress genom att alltid ta minst två touch. De övar sitt beslutsfattande genom att våga passa bakåt och vänta in rätt läge, samtidigt som de stärker sin spelförståelse genom att arbeta sig in i straffområdet innan avslut. Dessutom tränas tålamod i anfallsspelet, där fokus ligger på att bygga upp spelet istället för att stressa fram chansavslut.

Syfte

Att träna spelarna i att vara trygga med bollen, undvika stressade beslut och utveckla en kultur där lugn och tålamod premieras. Övningen lär dem att använda enkla passningar, inkludera bakåtpass i spelet och skapa målchanser genom att bygga anfall snarare än genom chansbollar eller tidiga skott.

Förberedelser

- Spelplan ca 30x20 m.
- Markera upp straffområden med koner om planen saknar linjer.
- Dela in i två lag (4v4, 5v5 eller 6v6).

Genomförande

Regler:

- Minst två touch på bollen, annars frispark till motståndarna.
- Mål räknas endast om de görs från innanför straffområdet.
- Varje lyckat bakåtpass = 1 bonuspoäng.
- Om matchen slutar lika i mål vinner laget som gjort flest bakåtpass.

Instruktioner

- "Alla måste ta emot och kontrollera bollen innan de passar - ingen får slå på en touch."
- "Vi vill spela oss fram till målchanser i straffområdet, inte chansa utifrån."
- "Bakåtpass är något bra - ni får bonuspoäng när ni använder dem och behåller bollen."

Progression

- Om du vill öka mängden lugn kan du endast tillåta att de går.
- Öka planstorleken så att spelarna får fatta svårare beslut kring när de ska behålla bollen eller anfälla.
- Minska ytan för att öka pressen och tvinga fram ännu snabbare scanning och rörelse.
- Inför neutrala spelare (jokrar) som alltid spelar med bollhållande laget för att ytterligare förstärka bolltryggheten.

Målområdesmatch

I övningen tränas spelbarhet, spelbredd och speldjup genom att spelarna måste göra sig spelbara och använda hela planens yta. De övar på att driva med boll med kontroll och fatta snabba beslut om när de ska passa eller ta sig fram själva. Progressionen med passningsmål utvecklar samarbete och tajming, medan försvarande laget utmanas att täcka hela bredden och agera som en enhet.

Syfte

Syftet med övningen är att träna spelarna i att skapa och utnyttja ytor genom att använda planens bredd och djup. Genom att ersätta målen med målområden tränas spelarna i att driva in i ytor med kontroll, vilket ställer krav på bollbehandling och spelförståelse. Övningen utvecklar förmågan att läsa spelet, hitta rätt tajming i löpningar och skapa samarbete i anfallsspelet.

Förberedelser

- Plan: Rektangulär yta (t.ex. 30x20 m för 3v3 eller större för fler spelare). Anpassa efter antal spelare och ålder.
- Två målområden: Markera hela kortsidan (t.ex. med koner, linjer eller sidomarkeringar) som "målzon".
- Bollar vid sidan för snabb igångsättning.
- Västar för att skilja lagen åt.

Genomförande

- Två lag spelar mot varandra (3v3 till 6v6).
- Inga målvakter.
- Mål görs genom att en spelare **driver in bollen med kontroll** in i motståndarens målområde.
- När mål görs startar spelet om med avspark från mitten

Instruktioner

- Använd hela planens bredd – det blir svårt för motståndarna att täcka allt.
- Sök efter lägen att driva in i ytor, särskilt när motståndarna dragits isär.
- Tänk på spelbarhet – gör dig synlig och tillgänglig för passningar.
- Tänk i försvaret på att hålla laget kompakt och tvinga ut spelet emot sidlinjerna.

Progression

Passningsmål:

Mål görs nu genom att **passa till en medspelare som redan befinner sig i målområdet**. Det tränar:

- Speluppfattning
- Tajming i löpningar
- Kombinationer i sista tredjedelen

Video

<https://www.youtube.com/embed/LkfuMn3JBAI?si=AVV2W9eQF12-wtqi>

Neuermatch

I denna övning tränas speluppbyggnad från egen planhalva med fokus på att involvera målvakten som en aktiv del i spelet. Spelarna utmanas att röra sig och hitta passningsalternativ under press, vilket utvecklar både deras beslutsfattande och förmåga att vara spelbara i trängda situationer. Övningen ställer också krav på tydlig kommunikation mellan spelarna för att skapa trygghet, tempo och struktur i uppspelsfasen.

Syfte

Syftet med övningen är att träna spelarna i utspel från målvakten, att involvera målvakten i uppbyggnadsspelet och förstå hur laget kan använda målvakten som en extra utespelare. Övningen uppmuntrar passningsspel och tvingar spelarna att hitta lösningar för att spela sig ur press. Namnet på övningen kommer av målvakten Manuel Neuer som ofta är långt utanför eget straffområde och spelar med fötterna.

Förberedelser

- En plan i lämplig storlek beroende på antal spelare.
- Två lag med 3-7 utespelare samt målvakt i vardera lag.
- Västar för att skilja lagen åt.

Genomförande

- **Endast det lag vars målvakt senast rörde bollen får göra mål. Om man vinner bollen måste man alltså passa sin egen målvakt innan man får göra mål.**
- Spelet startar alltid med frispark från målvakten i det lag som ska ha bollen, där målvakten stod när bollen gick ut, för att uppmuntra målvakten att vilja följa med.
- Målvakten ska aktivt delta i passningsspelet och fungera som en extra mittback.

Instruktioner

- **"Skanna, välj, gör!"** – Spelarna ska skanna planen innan de får bollen, så de vet vad de ska göra innan de ens tar emot den. Detta minskar stress och hjälper dem att fatta bättre beslut.
- **"Håll lagom avstånd till medspelare!"** – Spelarna får inte stå för nära varandra, men inte heller för långt bort. Lagom avstånd skapar bra passningsmöjligheter och underlättar speluppbyggnaden.
- **"Vårda bollen!"** – Slå inte bort den på chans! Behåll bollinnehavet, vänd spelet om det behövs, och välj en säker passning istället för att stressa.
- **"Målvakten är en spelfördelare!"** – Målvakten ska aktivt delta i passningsspelet och vara en trygg punkt att spela tillbaka på när laget behöver omorganisera sig.

- **"Öppna upp kroppen och var rättvänd!"** – När du tar emot bollen, ha kroppen vänd så att du ser både medspelare och planen. Det gör det lättare att hitta rätt passning.
- **"Kommunicera tydligt!"** – Hjälp bollhållaren genom att prata! Använd korta kommandon som "tid", "vänd", "ensam" för att skapa trygghet i spelet.
- **"Skapa tydliga passningsvägar!"** – Positionera dig så att bollhållaren har en enkel och säker passningslinje. Stå inte bakom en försvarare!

Progression

Om spelarna fokuserar för mycket på att blockera och pressa det andra lagets målvakt kan man lägga till följande regler:

- Målvakten får inte markeras eller pressas.
- Målvakten får så inte driva med bollen

<https://www.youtube.com/embed/EmDZFgVMVSI?si=yIArNjfZYFsDaqSd>

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 bollen 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 bollen förande 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=vDyrWJzzyprVREh>

Parmatcher

Förmågor som övas i denna övning är pressförsvar, där spelarna lär sig att snabbt närma sig bollhållaren, sakta ner och inta en låg position för att styra bollhållaren mot kanten. Understöd är en annan viktig förmåga, där spelarna lär sig att positionera sig rätt för att täcka passningsvägar och vara redo att sätta press om nödvändigt. Kommunikation och beslutsfattande är också centrala, då spelarna måste koordinera sina rörelser och fatta snabba beslut under press.

Syfte

Syftet med övningen är att förbättra defensiv teknik genom att öva på att sätta press och ge understöd, vilket hjälper spelarna att försvara effektivt som en enhet. Övningen syftar också till att öka samarbete och kommunikation mellan spelarna, samt att förbättra deras speluppfattning och förmåga att fatta snabba, effektiva beslut under press. Målet för anfallarna är att driva bollen över motståndarnas mållinje.

Förberedelser

- Sätt upp en rektangulära spelplaner markerade med fyra koner.
- Fördela fyra spelare till varje plan
- Dela upp de fyra i två lag med två spelare i varje lag.

Genomförande

1. Båda lagen ställer sig utanför den egna mållinjen och när anfallande lag tar bollen över sin egen mållinje börjar sekvensen.
2. Anfallande lag försöker tillsammans driva bollen över motståndarnas mållinje genom passningar och dribblingar.
3. Försvarande lag agerar som försvarare där en spelare pressar bollhållaren och den andra ger understöd genom att positionera sig rätt för att täcka passningsvägar och vara redo att sätta press.
4. Om bollen går ut utanför sidorna byter spelarna roller så att försvararna blir anfallare och anfallarna blir försvarare.
5. Det nya bolförande laget tar in bollen i spelområdet och börjar om från sin kortsida, medan motsatta laget börjar sin press.
6. Om en anfallande spelare lyckas driva bollen över motståndarnas mållinje med kontroll, får det anfallande laget poäng och det försvarande laget får börja med bollen.
7. När matchen pågått i fem minuter räknas resultatet ihop och vinnande lag får möta vinnande lag från de andra matcherna.

Instruktioner

- **Närmsta försvarar pressar:**

- Närma dig snabbt bollhållaren.
- Sakta ner och inta en låg position när du närmar dig bollhållaren.
- Styr bollhållaren mot kanten för att begränsa deras valmöjligheter.

- **Näst närmsta ger understöd:**

- Positionera dig så att du kan täcka upp om den pressande spelaren blir överspelad.
- Håll dig i en låg position och var redo att snabbt röra dig för att sätta press.
- Täck passningsvägar och hjälp till att stänga ner anfallarna.

- **Tips till anfallarna:**

- Sprid ut er och gör er spelbara för varandra.
- Leta efter luckor i försvaret och rör er mycket för att skapa passningsalternativ.
- Prata med varandra för att koordinera era rörelser och beslutsfattande.
- Försök spela väggpassningar

<https://www.youtube.com/embed/ocz4oekVOGM?si=hDVCxG8AvFNlyhcs>

Pepparkaksgubbarna

I denna övning över vi både på att cirkulera bollen och pressa på ett smart sätt.

Syfte

Syftet är att få tillfällen att diskutera presspel och rörelse utan bollen. Ett annat syfte är att bli säkrare vid utspel bakifrån och cirkulera bollen via backar och målvakt och på så sätt bättre stå emot motståndarnas press.

Förberedelser

- Ställ upp fyra mål i höjd retreat line som på bilden
- Fördela laget i två lag, gärna med 6 personer i varje lag
- Placera tre koner mellan målen som markerar startplats för anfallande lag

Genomförande

1. Den anfallande spelaren i mitten börjar med att skjuta på mål. Om målvakten räddar bollen och håller i den måste de anfallande spelarna vänta på retreatline tills målvakten spelat ut den (precis som vid match).
2. Därefter får anfallarna springa in och försöka pressa försvarande laget
3. Det försvarande laget ska nu försöka passa sig ur presspelet och göra mål i ett av de små målen. Då får de 1 poäng.
4. Om det anfallande laget lyckas sparka ut bollen får de 1 poäng, om de lyckas göra mål får de 2 poäng.

Instruktioner

- Uppmuntra yttrarna att hålla sig brett. De får gärna stå på sidlinjen för att göra det svårt för det pressande laget.
- Uppmuntra spelarna att spela bollen bakåt om de kör fast på en sida. Antagligen är det då öppet på andra kanten.

Progression

Beskriv hur övningen går att utveckla för att göra den ännu mer utmanande.

<https://www.youtube.com/embed/DZVI-IHG5xk?si=KbAg7RfOiMJDU7CG>

Peps rondo

I Pep Guardiolas 8 mot 2-rondon tränas en mängd olika förmågor som är avgörande för att utvecklas som fotbollsspelare. Övningen förbättrar spelarnas passningsprecision genom att kräva snabba och noggranna passningar, även under press. Bollkontroll och teknik sätts på prov eftersom spelarna måste hantera bollen snabbt och effektivt i trånga utrymmen. Spelförståelse utvecklas genom att spelarna lär sig läsa spelet, förstå var deras medspelare och motståndare befinner sig, samt fatta snabba beslut. Försvararna i mitten tränar på att sätta press, samarbeta och täcka passningsvägar, vilket utvecklar deras förmåga att försvara som en enhet. Slutligen uppmuntras kommunikation under hela övningen, där spelarna måste prata med varandra för att hitta lösningar och styra spelet.

Syfte

Syftet med 8 mot 2-rondon är att ge spelarna möjlighet att utveckla sitt bollinnehavsspel och sitt arbete både med och utan boll. Genom att ständigt spela i högt tempo med snabba beslut får spelarna lära sig att hantera pressade situationer och att hitta kreativa lösningar. Övningen skapar ett matchlikt scenario där teknik, spelförståelse och samarbete sätts på prov. Samtidigt får försvararna i mitten träna på att återerövra bollen snabbt och effektivt, vilket stärker lagets presspel. Målet med övningen är inte bara att förbättra tekniska och taktiska färdigheter utan också att ge spelarna en bättre förståelse för hur de kan bidra till laget som helhet genom kommunikation och samarbete.

Förberedelser

1. **Planstorlek:** Markera en fyrkant eller cirkel (t.ex. 10x10 meter, anpassa efter nivå).
2. **Spelare:** Samla 10 spelare – 8 i ytterpositioner och 2 i mitten med västar i händerna.
3. **Bollar:** Ha en boll till hands och gärna flera extra för snabba återstarter.
4. **Koner:** Använd gärna koner för att markera området.
5. **Instruktioner:** Gå igenom övningens upplägg och principer innan start.

Genomförande

1. Placera 8 spelare på ytterpositioner och 2 försvarare i mitten med varsin väst. Delta gärna själv i övningen och modellera hur man kommunicerar effektivt och tydligt.
2. Starta övningen – bollhållarna ska passa snabbt och hålla bollen inom laget.
3. Om en försvarare vinner bollen eller bollhållarna gör ett misstag, lämnas västen till den som gjorde misstaget.
4. Försvarare kan frivilligt lämna sin väst till en valfri ytterspelare om de blir trötta.

5. Bollhållarna har två tillslag (kan begränsas till ett för högre svårighetsgrad).
6. Bollhållarna ska försöka nå passningsmål: 5, 10, 15, upp till 30 passningar utan att förlora bollen.
7. Varje omgång varar i 2-3 minuter innan byte eller vila sker.
8. Övningen fortsätter tills tidsramen är klar eller tränaren avbryter.

Instruktioner

Allmänna instruktioner:

1. "Kommunicera hela tiden – prata om var bollen ska och ge varandra instruktioner."
2. "Behåll tempot – spelet ska vara snabbt och intensivt!"
3. "Kom ihåg passningsmålen – fokusera på att nå dem och behåll tålamod om försvararna sätter press."
4. "Var noggrann men våga! Hellre att ni försöker spela konstruktivt än att ni spelar för försiktigt."

Instruktioner till bollhållarna (de 8 spelarna):

1. "Håll bollen i rörelse – spela snabbt och precist för att göra det svårt för försvararna."
2. "Lyft blicken och skanna ytor innan du får bollen, så att du vet vad du ska göra direkt."
3. "Gör dig spelbar genom att röra dig mot fria ytor och skapa vinklar för enkla passningar."
4. "Håll lagom avstånd från bollhållaren – inte för nära, inte för långt bort."
5. "Arbeta tillsammans för att nå passningsmålen – räkna högt tillsammans vid varje passning!"

Instruktioner till försvararna (de 2 spelarna):

1. "Arbeta som ett team – en av er sätter press på bollhållaren, den andra täcker passningsvägar."
2. "Tänk snabbt och försök läsa spelet för att förutse var nästa passning kommer."
3. "Om du vinner bollen, ge din väst till bollhållaren som gjorde misstaget."
4. "Om du blir trött, lämna västen till någon på ytterpositionen och låt dem försvara."

Progression

- **Straffrunda:** När man förlorar bollen måste man först genomföra en straffrunda innan man får jaga bollen.
- **Minska ytan:** Gör området mindre för att kräva ännu snabbare passningar och rörelse.
- **Minska tillslagen:** Begränsa bollhållarna till ett tillslag per spelare för att öka tempot.
- **Fler försvarare:** Öka till 3 eller 4 försvarare (t.ex. 7 mot 3) för att höja pressen på bollhållarna.
- **Tidsbegränsning:** Bollhållarna ska nå målet (t.ex. 10 passningar) inom en viss tid.

<https://www.youtube.com/embed/Gdw62JY81eM?si=zEMtPxc7jcx-8L2L>

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.

Pressarboll

Detta är en variant på den klassiska [dubbelkvadraten](#). Spelarna tränar på passningsprecision, bollkontroll, rörelse utan boll, spelbarhet och kommunikation. De utvecklar förmågan att fatta snabba beslut under press, att spela sig ur trånga situationer. Försvararna tränar på pressspel, samarbete och att läsa spelet.

Syfte

Syftet är att träna bollhållande lag i att spela sig ur press, behålla bollen och skapa tid genom rörelse och beslutstagande. Försvarande laget tränar på att pressa organiserat, öka pressen successivt och vinna bollen som ett lag. Övningen utvecklar spelarnas förståelse för tid, yta och rytm i spelet samtidigt som det ger varje spelare många boll-touch.

Förberedelser

- Markera två kvadrater på cirka 30x30 meter intill varandra (justera storleken efter nivå och antal spelare).
- Sätt ett mål på varje sida.
- Dela upp spelarna i två jämnstora lag (4-6 spelare i varje).
- Ha flera bollar redo vid sidan av planen för snabba omstarter.
- Placera ett lag i varje kvadrat.

Genomförande

1. Varje omgång startar med taktiksnack. Där bestämmer lagen hur många och vilka spelare de ska skicka över till andra sidan för att pressa. Dessa ställer sig vid mittlinjen.
2. När tränaren säger till får pressarna springa in i den andra kvadraten för att försöka vinna bollen.
3. De övriga ska nu försöka hålla bollen så länge som möjligt, antingen via att passa eller att skydda bollen.
4. Lyckas pressaren få ut bollen ur kvadraten får laget 1 poäng. Lyckas pressaren göra mål får det 3 poäng.
5. Därefter börjar nästa omgång.

Instruktioner

Uppmana dem att variera pressare så att alla får prova. Det går också att skicka över två pressare, men då har man färre spelare som kan hålla i bollen i sin egen kvadrat.

1. **"Håll avstånd!"** - Påminn spelarna att hela tiden hålla ett lagom spelavstånd till sina lagkamrater. För korta avstånd skapar trängsel, för långa gör passningen svår.
2. **"Gör dig spelbar!"** - Rör dig ständigt för att skapa tydliga passningsvägar. Gå ur passningsskugga och visa tydligt att du vill ha bollen.
3. **"Skydda bollen!"** - Använd kroppen som sköld mellan boll och motståndare. Lär spelarna att ta emot och vända bort från press med kroppen först.
4. **"Skanna!"** - Titta upp före mottagning, se var ytor och motståndare finns. Det gör det lättare att fatta rätt beslut snabbt.
5. **"Öppna upp!"** - Ha kroppen i rätt vinkel för att kunna spela i flera riktningar. Undvik att stå med ryggen mot spelet.
6. **"Prata!"** - Använd tydlig och enkel kommunikation för att hjälpa dina lagkamrater med beslut.

Progression

När en av bollarna spelas ut ur kvadraten eller går i mål, avslutas spelet i kvadraterna. Spelet fortsätter direkt med den kvarvarande bollen, men nu på hela planen – alltså båda kvadraterna tillsammans. Alla spelare från båda lagen deltar, och det blir ett fritt spel med riktning mot målen. Mål ger 3 poäng. Om bollen spelas ut får det försvarande laget (som förlorade bollen i första fasen) 1 poäng. När bollen är död, börjar en ny omgång

Video

https://www.youtube.com/embed/g1XSxcq4hsQ?si=CwqzrGLtgo_TccI0

Repet

I den här övningen tränar spelarna på kollektivt försvarsspel med särskilt fokus på mittfältets kompakthet och samarbete. Mittfältsspelarna hålls samman fysiskt med ett rep, vilket tvingar dem att agera som en enhet i press, täckning och positionsförflyttningar. Spelarna lär sig att förhålla sig till bollens position genom att förflytta sig i sidled, falla i djupled och täcka ytor tillsammans.

Syfte

Att utveckla spelarnas kollektiva förmåga att försvara organiserat, med särskilt fokus på mittfältets horisontella och vertikala kompakthet. Genom att fysiskt koppla samman mittfältet (med rep), skapas en konkret förståelse för hur lagdelar samverkar i försvar. Fokus på press, täckning, understöd – men också på avstånd, tajming och spelförståelse.

Förberedelser

- Spelyta: ca 30x30 meter (halvplan).
- Ett mål.
- En målvakt.
- Två lag om 5 utespelare: 2 backar , 2 yttrar + 1 central mittfältare (sammankopplade med rep, 10-15 meter).
- En spelare i varje lag utses till försvarsgeneral (helst en back).

Genomförande

1. Anfallande lag börjar bakom mittlinjen, med bollen.
2. Försvarande lag försvarar målet.
3. Mittfältstrion håller i ett rep (ca 10-15 m långt) som håller ihop dem
4. Backarna styr, täcker och kommunicerar bakom mittfältarna.
5. Försvarsgeneralen styr hela laget verbalt:
 - "Höger" – linjerna förskjuts åt höger
 - "Vänster" – förflyttas åt vänster
 - "Tryck upp" – mittfält pressar, backar följer
 - "Fall tillbaka" – laget sjunker samlat
6. Anfallande lag försöker göra så många mål de kan under 5 minuter.
7. Om bollen skjuts ut från spelytan får anfallande lag ett "straff" och måste börja om.

Förslag på straff: Upphopp, sit-ups, eller löpning.

Instruktioner

- Försök hålla er nära bollhållaren men alltid på rätt sida bollen.
- Anfallande lag gör bäst i att sprida ut sig och snabbt förflytta bollen från den ena sidan till den andra.

Progression

- Repet tas bort från mittfältet. De ska ändå hålla avstånden som tidigare.
- General fortsätter styra laget.
- Samma upplägg - 5 minuter, nya anfall startar från mittlinjen.

Träningsmatch

Låt övningen övergå till en match, där båda lagen uppmuntras att försvara "med ett rep" i mittfältet.

Rugbyfotboll

Övningen tränar spelarnas förmåga att driva bollen i hög fart, använda effektiva finter, och våga utmana i en-mot-en-situationer. Den stärker även deras speluppfattning, snabbhet och koordination med boll.

Syfte

Syftet är att utveckla spelarnas individuella teknik och mod att driva bollen framåt trots press. Genom att endast tillåta passningar bakåt uppmuntras spelarna att vara kreativa och självständiga i sina genombrott. Den rugbyinspirerade strukturen främjar lagets rörelse och samspel i bredd och djup. Genom att den bollförande spelaren är längst fram undviker vi också chanspassningar framåt.

Förberedelser

- Två markerade målzoner (try-zones) bakom vardera kortlinjen.
- Två lag med västar i olika färger.
- Extra fotbollar nära planen för snabb omstart.

Genomförande

Två lag möts på planen och försöker göra poäng genom att driva bollen kontrollerat in i motståndarnas målzon (try-zone). Endast bakåtpassningar är tillåtna. Bollen får endast förflyttas framåt genom att driva och finta förbi motståndarna.

- Om bollen går ut över sidlinjen, görs inkast alltid bakåt (kast längs marken rekommenderas).
- Vid frisparkar måste bollen passas bakåt, och skott mot mål från fasta situationer är ej tillåtna.
- Poäng görs genom att spelaren driver in bollen i målzonen med kontroll.
- Efter varje mål samlas båda lagen i sina respektive målzoner.
- Laget som just gjorde mål startar om spelet genom att passa bollen från egen målzon till motståndarlaget, som då börjar driva bollen framåt direkt.

Instruktioner

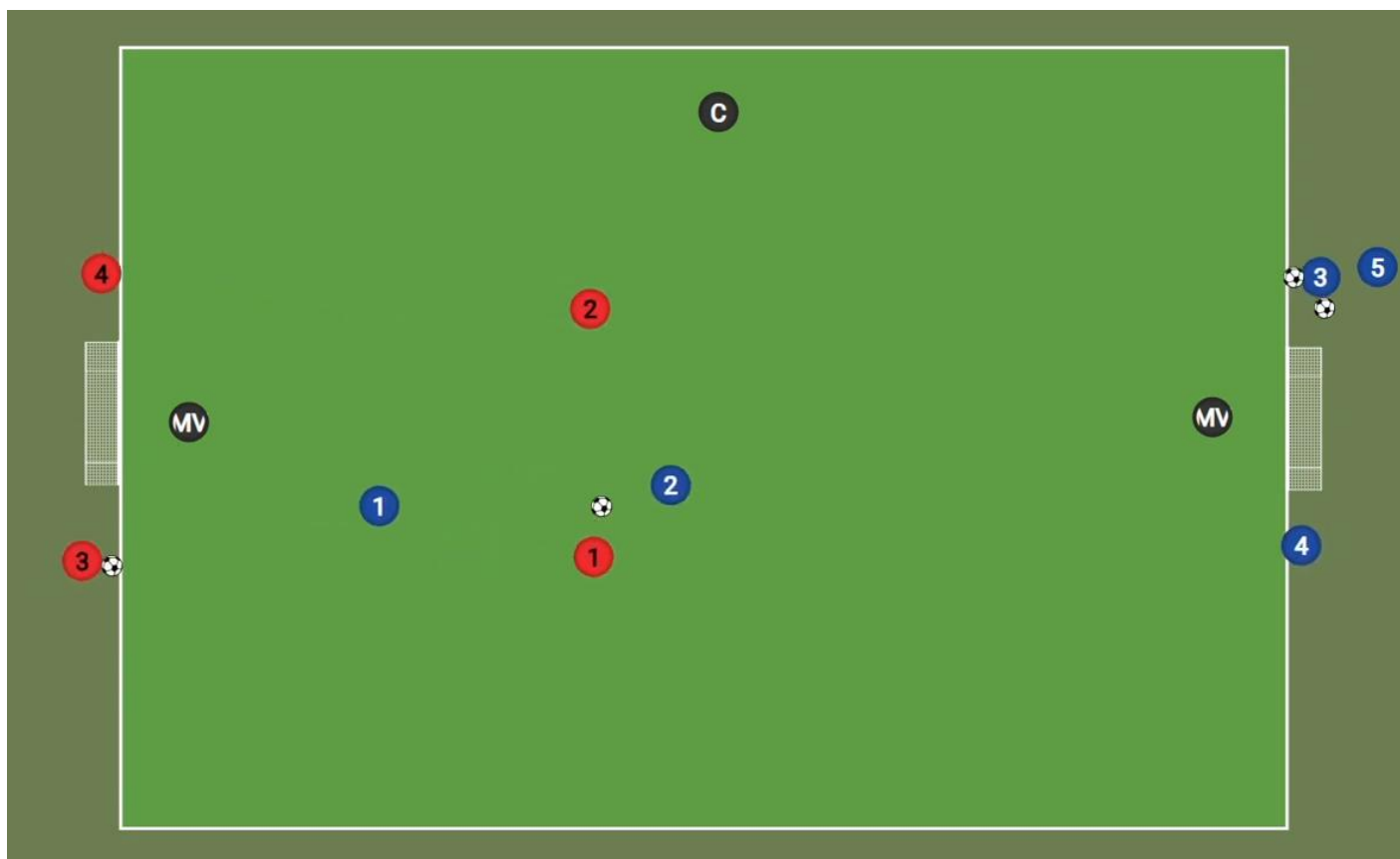
- "Ta initiativ! Våga driva bollen själv!"
- "Använd kroppen och finter för att komma förbi din motståndare."

- "Kommunicera och håll alltid minst en spelare bakom bollhållaren för en säker passning bakåt."
- "Snabb omställning vid bolltapp - ställ om direkt!"

Video

<https://www.youtube.com/embed/wP6iD35EJ1Q?si=bx728m38U2lqeEvo>

Rullande anfall



I övningen tränas offensivt samarbete i 2 mot 1- och 2 mot 2-situationer, försvarsspel i numerärt underläge och omställning till 2 mot 2. Spelarna får öva på snabb omställning från anfall till försvar, på att orientera sig och inta nya roller på kort tid samt på tajming i återhämtning och press.

Syfte

Syftet är att utveckla spelförståelse och beslutsfattande i hög fart. Spelarna lär sig att utnyttja numerära överlägen i anfall och samtidigt hantera utsatta situationer i försvar.

Förberedelser

- Markera planen lika bred som straffområdet och dubbelt så lång.
- Placera ett mål på varje kortsida.
- Två till tre spelare från varje lag står vid målstolparna.
- Placera gärna en platt kon framför varje mål för att markera var startspelarna ska stå.

Genomförande

1. Två spelare från det ena laget ställer sig framför det andra lagets mål.
2. På tränarens signal spelas bollen igång.
3. En av försvararna måste springa fram och vidröra stolpen innan hon får delta i försvaret.
4. Under tiden driver anfallarna mot mål i ett 2 mot 1-läge.
5. När försvararen återvänt blir det ett 2 mot 2.
6. Varje avslut – mål, block, miss eller räddning – fungerar som signal för nytt anfall åt andra hållet.
7. Skytten, eller den som tappade bollen, springer till en målstolpe.
8. Den andra anfallaren blir direkt försvarare.
9. Två nya anfallare kliver in och startar nästa attack.
10. De tidigare försvararna lämnar planen och återgår till sina startpositioner.

Instruktioner

- Anfallarna ska samarbeta och variera mellan passning och dribbling för att skapa målchans.
- Försvararen ska fördröja spelet och vinna tid tills hjälpen hinner tillbaka.
- Alla spelare ska byta roller med full fart.
- Alla ska vara beredda att snabbt växla mellan anfall och försvar.

Progression

- I en inledande fas för yngre spelare kan man börja med en mot en. När man avslutat mot mål blir man direkt försvarare.
- Om försprånget blir för litet kan den avslutande spelaren måsta tvingas runda målet eller en av hörnkonerna innan den får delta i försvaret.
- Om det blir svårt i växlingen kan tränaren sätta igång kontringen genom en passning till en av spelarna.
- Gör övningen till 3 mot 3 med ett tillfälligt 3 mot 2.
- Tillåt en retur för att öka realismen.
- Spela småmål istället om du inte vill använda målvakter.
- Ändra startpositionerna, genom att exempelvis placera en av grupperna i på långsidan eller på motsatt kortsida.

Video

https://www.youtube.com/embed/T4Xk_ocXNC4?si=eVb7YIvXxFxzKqOw

Småmatcher

En-mot-en-matcher

Två-mot-två-matcher

Fyra-mot-fyra-matcher

Övningen fokuserar på en-mot-en, två-mot-två, och fyra-mot-fyra i små ytor med flera mål. Syftet är att öva bollkontroll, snabba beslut, samarbete, och att öka antalet närkamper. Genom att spela på mindre ytor med fler mål, uppmuntras spelarna att hålla hög intensitet och ha mycket bollkontakt.

Syfte

Syftet är att ge spelarna så mycket bollkontakt som möjligt samtidigt som de tränar på att möta motståndare i närkamper. Övningen främjar också samarbete och strategi i mindre lagformat.

Förberedelser

Skapa små rutor med koner på en större plan och placera ett mål på varje sida. I första steget spelas en-mot-en i varje ruta, sedan två-mot-två med två mål på varje sida och slutligen fyra-mot-fyra. Ha extra bollar tillgängliga för att snabbt återuppta spelet om bollen går utanför.

Genomförande

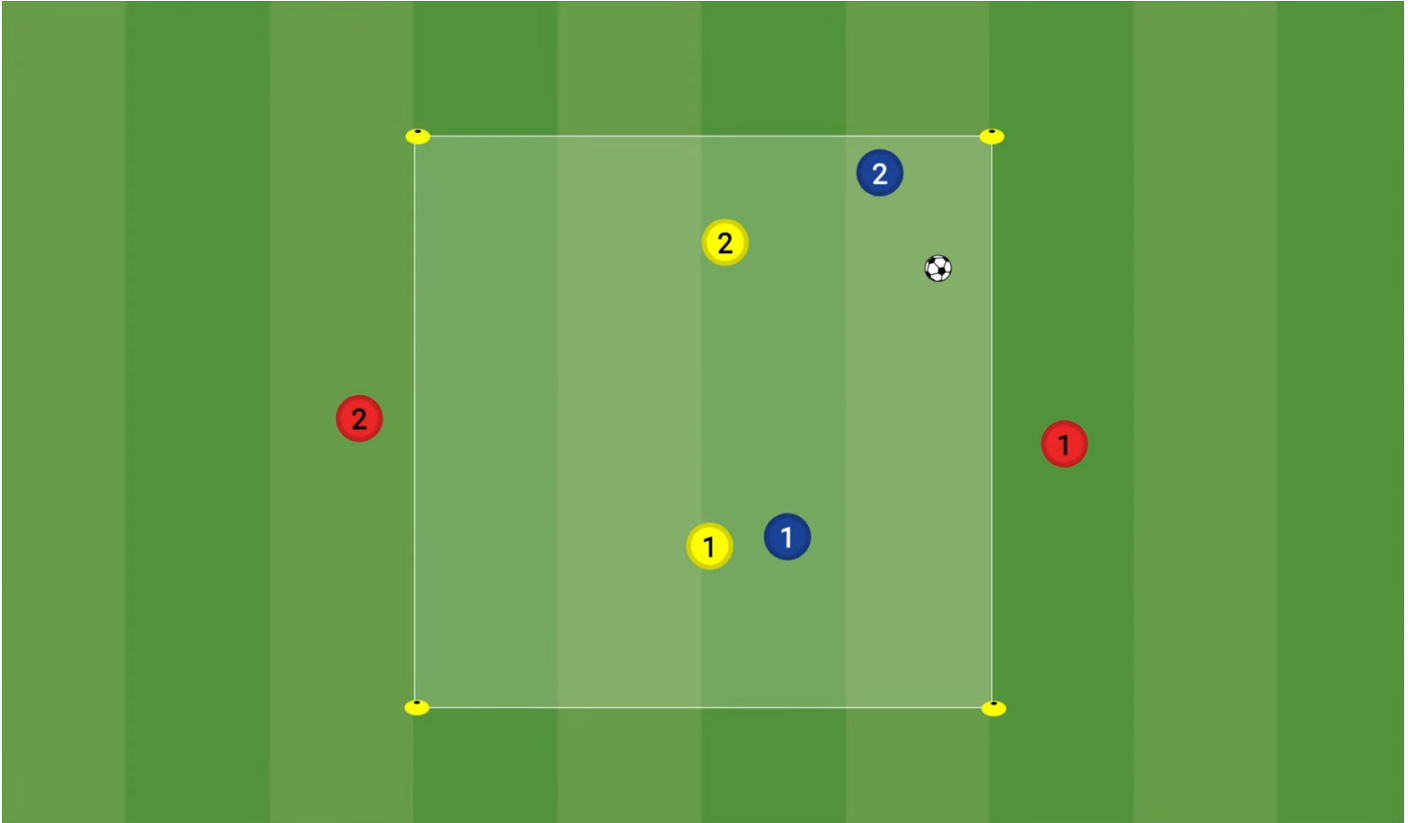
- **En-mot-en:** Börja med att spela en-mot-en i varje ruta. Målet är att dribbla och försöka göra mål i något av de två målen på motsatt sida. Om bollen går ut, går nästa par in i rutan.
- **Två-mot-två:** När en-mot-en är avslutat, flytta till två-mot-två. Spelarna samarbetar för att skapa möjligheter och göra mål. Om bollen går ut, börjar nästa par.
- **Fyra-mot-fyra:** I det sista steget spelar fyra-mot-fyra med fyra mål på varje sida. Här blir samarbete och strategi avgörande för att skapa målchanser och försvara sig mot motståndare.

Instruktioner

- Uppmuntra hög intensitet och mycket bollkontakt.

- Ge instruktioner om att arbeta tillsammans och kommunicera med lagkamrater.
- Påminn om att hålla huvudet uppe och vara medveten om med- och motspelare.
- Ge feedback på rörelser, passningar och avslutningar.
- Uppmana spelarna att vara kreativa och prova olika taktiker för att skapa målchanser.

Smuggelboll



Denna övning utvecklar spelarnas förmåga att:

- Ta emot bollen under press
- Scanna av spelet innan mottagning för att identifiera ytor, medspelare och motståndare.
- Röra sig för att skapa passningsalternativ och behålla bollinnehavet.
- Skydda och skärma av bollen från försvarare.
- Beslutsfattande i trånga situationer.

Syfte

Syftet med övningen är att träna spelarnas förmåga att hantera pressade situationer där de måste ta emot, skydda och spela bollen vidare under matchliknande förhållanden. Övningen skapar en naturlig koppling till matchspel där snabba beslut, smarta rörelser och teknisk skicklighet krävs för att behålla bollinnehavet och spela sig ur press.

Förberedelser

- Markera en kvadratisk spelplan anpassad efter spelarnas ålder och nivå, ca 7x7 m.
- Dela in spelarna i grupper om sex och skapa flera planer vid behov.

- Fördela spelarna i tre lag med två spelare per lag, exempelvis två gula, två blå och två röda.
- De gula startar som ändspelare och placerar sig utanför planen, en vid varje kortsida.
- De blå och röda spelar 2 mot 2 inne på planen.

Genomförande

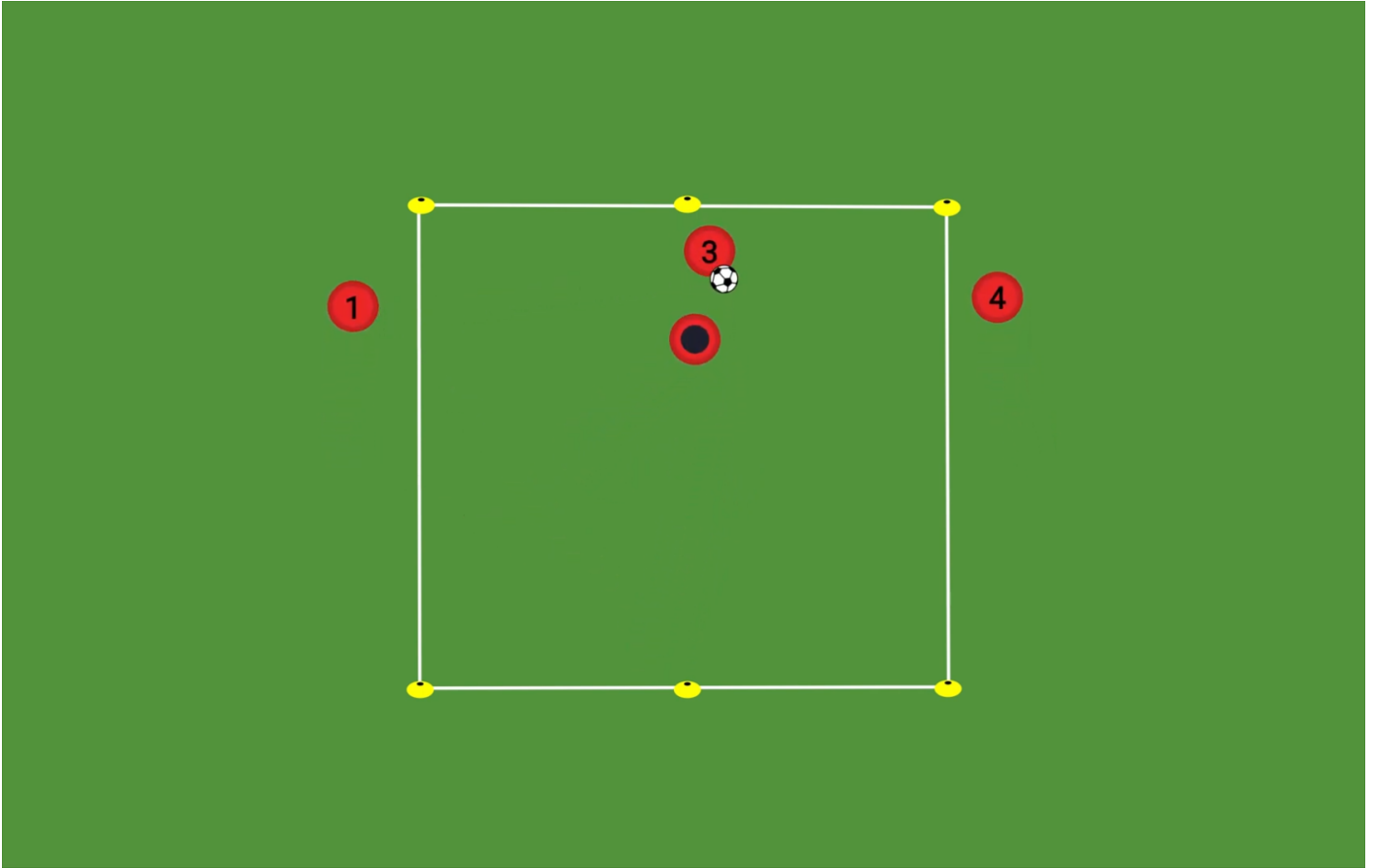
1. En av de gula ändspelarna startar med bollen och spelar in den till det anfallande laget.
2. Spelarna på planen samarbetar för att transportera bollen till den andra ändspelaren på motsatt sida.
3. Om anfallande lag lyckas, vänds spelet i motsatt riktning.
4. Det lag som inte har bollen försvarar och försöker bryta spelet för att vinna tillbaka bollen.
5. Om försvaret vinner bollen byts roller:
 - Försvarens blir anfallare.
 - Anfallarna blir ändspelare.
 - Ändspelarna kommer in och blir försvarare.

Instruktioner

- **Positionering:** Anfallarna ska röra sig smart för att skapa passningsmöjligheter och ge sin medspelare alternativ.
- **Scanning:** Spelarna ska titta upp innan de tar emot bollen för att identifiera fria ytor och medspelare.
- **Skydda bollen:** Spelarna ska använda sin kropp för att skärma av försvararen och ge sig själva tid att fatta rätt beslut.
- **Tempo och beslutsfattande:** Spelarna ska fatta snabba beslut om när de ska passa, driva eller vända bort försvararen.

<https://www.youtube.com/embed/KiKcOIIIXvo?si=DZDLRQSuVfySksz>

Smuggelrondo



Denna övning utvecklar spelarnas förmåga att:

- Ta emot bollen under press
- Scanna av spelet innan mottagning för att identifiera ytor, medspelare och motståndare.
- Röra sig för att skapa passningsalternativ och behålla bollinnehavet.
- Skydda och skärma av bollen från försvarare.
- Beslutsfattande i trånga situationer.

Syfte

Syftet är att träna progressivt passningsspel genom en central spelyta under direkt press. Anfallarna ska genom scanning och vinklade spelavstånd hitta vägar att transportera bollen mellan kortsidorna via en central länkspelare. Försvararen ska prioritera att stänga passningskorridoren och tvinga fram felvända mottagningar eller tillbakaspel.

Förberedelser

- Markera en kvadrat på 8x8 meter (justera efter skicklighetsnivå).

- 4 spelare per yta: 2 ändspelare (på varsin kortsida), 1 mittfältare (centralt), 1 försvarare som håller i en väst (centralt).
- Bollarna placeras hos ändspelarna för omedelbar nystart.

Genomförande

1. En ändspelare startar spelet genom att passa bollen till mittfältaren.
2. Mittfältarens mål är att ta emot bollen och spela vidare till den motsatta ändspelaren.
3. Försvararens mål är att bryta passningen eller vinna bollen från mittfältaren. Ändspelarna får inte pressas.
4. Vid lyckad transport till motsatt sida vänder spelet direkt; mittfältaren söker en ny yta för att få tillbaka bollen.
5. Vid bollvinst eller utspark byter försvararen plats med den anfallare som senast rörde bollen (rondo-princip).
6. Arbetsintervaller på 3-4 minuter följt av 1 minuts vila.

Instruktioner

Anfallare

- **Skanna!** Vrid på huvudet innan mottagning för att lokalisera försvararens position och ledig yta.
- **Öppna upp!** Stå med vinklad kroppshållning så att du ser både bollhållare och måltavla samtidigt.
- **Ropa!** Gör avledande löpningar för att lura försvararen. När du har utrymme att ta emot bollen, ropa "ja!"
- **Spela hem!** Passa tillbaka till startspelaren om du är felvänd och pressad för att nollställa och hitta en ny vinkel.

Försvarare

- **Skär av!** Positionera dig mellan boll och måltavla för att stänga den kortaste passningsvägen.
- **Ligg tätt!** Krymp avståndet till mittfältaren precis innan bollen når fram för att tvinga fram ett stressat beslut.

Progression

- **Begränsade tillslag:** Maximera mittfältaren till två tillslag för att framtvinga snabbare scanning och bättre förstatouch.
- **Minskad yta:** Krymp kvadraten till 6x6 meter för att öka kraven på teknisk precision och minska försvararens löpvägar.
- **Lagduell:** Utöka till 3 lag om 2 spelare (2v2 inne i rutan + 2 ändspelare). Detta minskar den individuella belastningen och ger spelaren en nära understödsspelare för att enklare

lösa trånga situationer. Se även [Smuggelboll](#)

<https://www.youtube.com/embed/a0b1QI7Q-m8?si=V-j5jiSyCEsYbhi->

Tekningsdueller

Spelarna tränar på duellspel och närkamp i 1v1-situationer, där snabbhet, tajming och fysisk närvaro är avgörande. Övningen utvecklar även spelarnas förmåga att läsa motståndaren, ta snabba beslut, skydda bollen, vinna närkamper samt reagera snabbt på en startsignal. Det ställs krav på att både anfalla och försvara i ett intensivt moment, vilket speglar spelets oförutsägbarhet och kampmoment.

Syfte

Syftet är att träna spelarnas förmåga att hantera och vinna närkamper under press, där reaktion, explosivitet och beslutsfattande är avgörande. Övningen ger många repetitioner i hög intensitet och skapar en tävlingssituation som motiverar spelarna att ge allt i varje duell. Den förbereder spelarna på att kunna ta kommandot i 50/50-lägen på planen, något som ofta avgör matchbilden.

Förberedelser

- Dela in spelarna i par, varje par har en boll
- Markera startpositioner med koner eller markörer, cirka 2 meter ifrån varandra
- Lägg bollen mitt emellan konerna
- Varje spelare startar på sin markerade plats

Genomförande

1. På tränarens startsignal (t.ex. "klara, färdiga, gå") springer båda spelarna samtidigt in mot bollen. Målet är att ta kontroll över bollen och få den förbi motståndarens kon.
2. Den som lyckas få bollen över motståndarens linje eller kon vinner duellen.
3. Den som förlorar hämtar bollen och paren ställer upp sig för nästa omgång.
4. Man spelar bäst av tre (först till två segrar).
5. Efter varje match byter spelarna motståndare: vinnare flyttar uppåt i fältet, förlorare flyttar nedåt.

Instruktioner

- Tveka inte, om man går in bestämt i situationen gör det inte ont

Progression

- Förminska eller förstora avståndet mellan konerna för att styra svårighetsgrad
- Starta i olika positioner:
 - med ryggen mot bollen
 - sittande
 - liggande

Video

<https://www.youtube.com/embed/9gShf58OVBI?si=SaFoyndtzXdYX9T2>

Touchdown

Övningen isolerar och tränar timing av djupledslöpningar, passningsspel på yta (snarare än på fot) samt perceptionsförmåga för att identifiera öppna ytor bakom motståndarens backlinje. Den främjar även kontinuerlig rörelse utan boll.

Syfte

Syftet är att eliminera det statiska beteendet som kan uppstå kring fasta mål. Genom att kräva att spelaren löper in i zonen för att ta emot bollen, tvingas anfallarna att tajma sina löpningar ("anlända" snarare än "vara där"). Detta simulerar genombrottsfasen i matchspel och lär spelarna att värdera när en yta ska attackeras.

Förberedelser

- Koner för att markera två "ändzoner" (end zones) på vardera kortsida av spelplanen. Inga målburar behövs.
- En rektangulär plan anpassad efter antalet spelare.
- Lämplig för 3 mot 3 eller 4 mot 4, men är skalbar och fungerar även med fler spelare.

Genomförande

1. Två lag spelar mot varandra på ytan (t.ex. 3 mot 3).
2. Det finns inga målburar. För att göra mål måste en spelare passa bollen in i motståndarnas ändzon till en medspelare som löper in i den.
3. En anfallande spelare får inte stå i ändzonen och vänta på bollen. Spelaren får heller inte beträda zonen förrän passningen är slagen. Detta fungerar i praktiken som en offsideregul. Spelaren måste tajma sin löpning perfekt för att möta bollen i zonen.
4. Efter touchdown återvänder lagen till sina endzoner varpå det lag som nyss släppte in målet får börja med den.

Instruktioner

- "Passa till yta": Uppmuntra passningsläggaren att lägga bollen där medspelaren kommer att vara, inte där hen är.
- "Tajma löpningen": Instruera löparna att hålla igen sin löpning och accelerera in i zonen precis när passningen slås.
- "Kom med fart": Påminn spelarna om att inte parkera vid linjen, utan att starta löpningen djupare ifrån för att komma med fart.

Progression

Progression För att höja intensiteten och träna snabba omställningar (transitions):

- Behåll possession: När ett lag gör mål (touchdown) får de behålla bollen, men måste omedelbart vända spelet och attackera den motsatta ändzonen. Detta tvingar fram en omedelbar mental omställning och belönar lag som snabbt hittar nya ytor.

Video

<https://www.youtube.com/embed/J1nda5QdDKk?si=ARzjpHPMgwHwoKxN>

Två-måls-match

I denna övning övar de på att använda hela ytan för att skapa utrymme och möjligheter att anfalla. Det är viktigt att spelarna lär sig att leta efter och utnyttja ytor på den andra kanten för att göra mål. De får också öva på inkast.

Syfte

Syftet med att öva på dessa förmågor är att utveckla spelarnas förmåga att arbeta med spelbredd och att kunna identifiera och utnyttja lediga ytor på planen för att skapa målchanser. En annan viktig poäng med övningen är att hela tiden leta möjligheter till att skapa 2-mot-1 situationer runt något av målen.

Förberedelser

- Markera ut en kvadratisk yta med cirka 20-30 meters sidor.
- Dela in spelarna i två lag om tre personer i vardera.
- Placera två små mål vid varje ände av planen.

Genomförande

- De spelar en match där de försöker göra mål i något av målen på den andra sidan.
- Om bollen åker ut utanför spelplanen är det alltid inkast.

Instruktioner

- Spelarna uppmanas att använda hela ytan för att skapa utrymme och möjligheter för anfall.
- De bör leta efter ytor på den andra sidan av planen för att skapa målchanser.
- Båda lagen bör hela tiden försöka skapa och samtidigt försvara sig emot 2-mot-1-lägen.

Progression

- För att göra övningen mer utmanande kan du lägga till neutrala spelare längst kanten som alltid spelar för det anfallande laget och hjälper dem att skapa möjligheter att göra mål.

Uppflyttningsmatch

I uppflyttningsmatchen krävs det två saker för att göra mål: att alla spelare befinner sig på motståndarens planhalva och att en av spelarna har kontroll över bollen i motståndarens straffområde. Detta övar laget i att flytta upp hela laget och röra sig som en enhet.

Syfte

Syftet med övningen är att få spelarna att tänka på laget som en helhet och att alla måste hjälpa till i förflyttningen från försvar till anfall. Detta hjälper oss att hålla lagets form i alla skeden av spelet.

Förberedelser

- Dela upp spelarna i två lag med 4-8 spelare i varje lag. Inga målvakter behövs
- Gå igenom de två kraven för att göra mål:
 - Alla spelare måste befinna sig på motståndarens planhalva
 - En av spelarna har kontroll över bollen i motståndarens straffområde

Genomförande

Matchen spelas som en vanlig match i spelformen.

Instruktioner

- Fråga spelarna hur de bäst kan underlätta för den som har bollen?
 - Ha en öppen **passningsväg** mellan dig och bollhållaren
 - Ha ett lagom långt **avstånd**, varken för nära eller för långt ifrån
 - Stå **rättvänd** med ena axeln emot bollhållaren och den andra emot det håll du vill
 - **Titta** hela tiden var du har dina kompisar och tänk ett steg framåt
 - Sök dig till öppna **ytor** så att du inte direkt blir pressad av en motståndare
 - För att komma ihåg allt detta: tänk **PARTY: Passningsväg, Avstånd, Rättvänd, Titta, Ytor**.
- Fråga spelarna var det är smartast att ta tillbaka bollen?
 - Ge tipset att tokpressa i fem sekunder direkt när ni förlorar bollen och motståndarna inte hunnit sprida ut sig än. Efter fem sekunder återvänder ni till lilla blomman.

Progression

- Om det blir för lätt att göra mål kan man lägga till ytterligare en regel: att man inte får springa in med bollen i straffområdet, utan man måste slå en passning till en spelare som redan står i straffområdet.

Video

<https://www.youtube.com/embed/oKkrEQ9NEtQ?si=hKi33bLWRN8Fy1E7>

Utspelsmatch

Denna utspelsövning fokuserar på att öva utspelsstrategier, försvarsspel och uppspel. Förmågor som stärks är kommunikation, press-spel, och positionering på planen.

Syfte

Syftet är att träna på att bygga upp anfall från försvaret, förbättra samarbetet och kommunikation mellan spelare, samt öva på högt press-spel och kontringar.

Förberedelser

- Placera tre småmål på mittlinjen av planen, ett mål i varje korridor. Ett annat alternativ är att man gör mål genom att driva med bollen förbi mittlinjen.
- Markera ut retreat line ca 7 m från småmålen
- Båda lagen ska anta sina positioner enligt övningens uppställning.
- Förbered flera bollar så att övningen snabbt kan återupptas om bollen går utanför planen.

Genomförande

- Tränaren rullar ut bollen till en av backarna för att inleda anfallet.
- Det anfallande laget försöker bygga upp ett anfall och göra mål i något av de tre motsatta målen.
- Försvararna försvarar de tre småmålen på mittlinjen och försöker erövra bollen
- Om bollen går ut eller det försvarande laget lyckas peta på bollen får de ett poäng och övningen startar om
- Byt efter ett tag roller:
 - Backarna blir yttrar
 - Yttrarna blir center och forward
 - Center och forward blir försvarare
 - Försvarare blir backar

Om du har fler spelare och tillgång till hela planen kan samma övning genomföras på båda sidorna samtidigt

Instruktioner

- Försök hålla era positioner och stanna i era korridorer.
- Yttern närmast bollhållande back måste alltid vara spelbar på kanten.

- Den back som inte får bollen måste skydda målet.
- Driv med bollen framåt så länge ni inte blir pressade.
- Byt kant via målvakten om ni fastnar i uppbyggnadsfasen.
- Tappar ni bollen måste ni blixtnsabbt formera den lilla blomman och försvara målet.
- Säg till försvararna att pressa snabbt och klokt för att träna att spela förbi press. På bilden nedan täcker forwarden centern samtidigt som den pressar bollhavaren, yttrarna tar varsin ytter medan centern markerar centern (se bilden nedan)

Progression

- Låt det försvarande laget försöka göra mål i det anfallande lagets mål för att skapa en mer matchliknande situation
- Låt en av spelarna stå i mål
- Plocka bort forwarden eller lägg till fler försvarare för att öka svårighetsgraden för anfallande lag

Exempel på press-instruktioner

Video-illustration

<https://www.youtube.com/embed/MjojUBL7E5g?si=-pO0nkr3Eqe7awz7>

https://www.youtube.com/embed/iZZYil6bqxl?si=JbVqvJzQ3_tVX4n8

<https://www.youtube.com/embed/spk1FXIH5M4?si=pX4d36QHnmRECJb4>

I denna variant gör man mål genom att driva med bollen över mittlinjen. En poäng för att driva över bollen på kanterna, två poäng genom att driva över bollen i mitten.

Välkomstmatch

"Vanlig" match

En helt vanlig match - lätt att ställa upp och lätt att förklara.

Här övas olika förmågor baserat på hur matchen organiseras och ställs upp, variationerna är närmast omöjliga.

Syfte

Syftet är att ge spelarna något att göra medan de inväntar de andra spelarna inför en träning. Rigga upp ett område och - när de två första spelarna anländer - ge dem varsin färg och låt dem börja. När de andra spelarna droppar in kan de ta en väst och ansluta till matchen. På det sättet får du och dina tränare tid att rigga upp övriga aktiviteter och snacka ihop er lite innan samlingen.

Förberedelser

Markera på något sätt ut en plan och placera ut två eller fler småmål

Genomförande

1. När de två första spelarna anländer får de varsin färg
2. I takt med att övriga spelare kommer till träningen kan de ta en färg och ansluta till den pågående matchen
3. Om bollen går ur spel är det inspark, som på 5-manna, oavsett var den går ut

Instruktioner

- Undvik att coacha välkomstmatcherna, låt dem bara ha kul tillsammans

Varianter

Lava i mitten

Inga spelare får stå innanför konerna i mitten. Detta uppmuntrar att de sprider ut sig.

Lava i mitten med målen rygg mot rygg

Uppmuntrar till passningsspel och snabba omställningar från anfall till försvar

Dubbelmål

Dubbelmål uppmuntrar spelarna att hålla utkik efter vilken sida som är minst bevakad och då styra om spelet emot andra kanten.

Vulkanmatch

I denna övning tränar spelarna på spelbarhet, spelbredd, spelavstånd, speluppbyggnad samt att fatta snabba beslut under press. Spelarna övar också på att orientera sig och positionera sig i förhållande till både med- och motspelare, samt att använda målvakten som ett alternativ för att spela sig ur trånga situationer. I momentet med vulkanen tränas även intensitet, tävlingsinstinkt och kampmoment.

Syfte

Syftet med övningen är att ge spelarna en förståelse för hur man gör sig spelbar och skapar ytor genom att hålla avstånd och bredd. Genom att centralt område (vulkanen) är förbjudet efter spelstart, tvingas spelarna hitta andra lösningar, vilket främjar kantspel, vändningar och passningar bakåt till målvakt. Övningen tränar även spelarnas förmåga att fatta beslut under press, samt att bygga upp ett anfall från ett lågt läge.

Förberedelser

- Markera plan på cirka 20x20 meter (hellre för stor än för liten).
- Placera en mindre kvadrat (ca 7x7 meter) med konor i mitten – detta är "vulkanen".
- Dela in spelarna i två jämnstarka lag.
- Varje lag utser en målvakt som ställer sig i sitt mål på varsin kortsida.
- Övriga spelare samlas inne i vulkanen.
- Placera bollar vid sidan av planen för snabba omstarter.

Genomförande

1. Alla utespelare startar i vulkanen.
2. Tränaren kastar in en boll och spelarna kämpar om att vinna den.
3. Första lag som spelar bollen till sin målvakt vinner duellen.
4. När målvakten får bollen blir vulkanen förbjudet område (den är full med lava).
5. Bollen får dock passera fritt genom vulkanen.
6. När ett mål görs eller bollen går ut, samlas alla utespelare åter i vulkanen.
7. Tränaren kastar in en ny boll och processen upprepas.

Instruktioner

- Tänk på en enkel struktur: målvakt, två yttrar och en forward.
- Håll spelbredd – gör planen stor för att skapa ytor.

- Tänk på spelavstånd – gå inte för nära medspelare.
- Gör dig spelbar i rätt ytor – undvik att springa mot bollhållaren.
- Använd målvakten som en trygg uppspelsstation.
- Tänk på att byta kant om spelet blir trångt.

Progression

- När spelarna blivit varma i kläderna, kan man också göra mål genom att målvakten har bollen i vulkanen – detta uppmuntrar att målvakten vågar sig ut ur målet ytterligare.
- För att skapa ojämna lag och numerära övertag kan man låta den som gör mål byta lag.

Video

<https://www.youtube.com/embed/mwl6miNvvHU?si=1FHkKUHjtcNOp03t>

World Cup

I övningen tränar spelarna på bollkontroll nära kroppen under press och i trånga ytor, att hantera 1 mot 1-dueller genom att driva, finta och ta sig förbi motståndare, samt att fatta snabba beslut kring när de ska driva, skydda eller avsluta. De utvecklar sin speluppfattning genom att hela tiden scanna efter motspelare, lediga ytor och mål, samtidigt som de uppmuntras att våga utmana och återerövra bollen vid bolförlust. Dessutom tränas snabba avslut mot mål under matchlik stress.

Syfte

Syftet är att ge unga spelare möjlighet att utveckla sin individuella bollbehandling och sitt mod att agera med boll i en matchlik, lekfull och tävlingsinriktad miljö. Denna typ av spel uppmuntrar till kreativitet, upprepade bollkontakter, ständig aktivitet och lärande genom spel. Det är särskilt effektivt i tidig ålder där tekniska färdigheter ska befästas under lekfulla former.

Förberedelser

- Använd en **plan i straffområdesstorlek** (ca 16–20 x 25 m), justera vid behov.
- Placera **ett mål** med målvakt (eller två småmål) i ena änden.
- Ha **1 boll i spel**.
- Dela ut **”landslag”** till varje spelare (t.ex. Alva = Spanien, Carro = Marocko).
- Max **5 spelare + målvakt** på planen för att undvika trängsel och dötid.

Genomförande

- **Alla spelare på plan**, en boll i spel, alla spelar **individuellt** – alla mot alla.
- Målet är att **göra mål**. När en spelare gör mål är hen **klar för nästa omgång** och lämnar planen.
- Övriga fortsätter tills det är **två spelare kvar**. Då spelas spelet tills en gör mål – **förloraren är utslagen**.
- En ny omgång startas med spelarna som gått vidare – ny boll sätts i spel.
- Så fortsätter det tills endast två spelare återstår – då är det **final 1 mot 1**.

Instruktioner

- **Ha bollen nära foten** – kontroll är nyckeln i trånga ytor.
- **Titta upp** ofta för att se var motståndare och mål är.
- **Våga utmana!** Gå förbi motståndare med fart och självförtroende.
- Använd **finter** (t.ex. kroppsfint, drag-flick, överstegare) för att ta dig loss.

- **Skydda bollen** om du är trängd – använd kroppen.
- **Direkt återerövring:** om du tappar bollen, försök vinna tillbaka den direkt.

Progression

1. **Extra boll i spel:**

– Vid stor grupp: lägg till en andra boll för ännu mer intensitet och beslut.

2. **Utslagna spelare får roller:**

– De går till teknikstation (jonglering, konbana etc.) tills nästa spelstart

Video

<https://www.youtube.com/embed/XPJUX6aw49E?si=YqXp-MmTha-DQZnD>