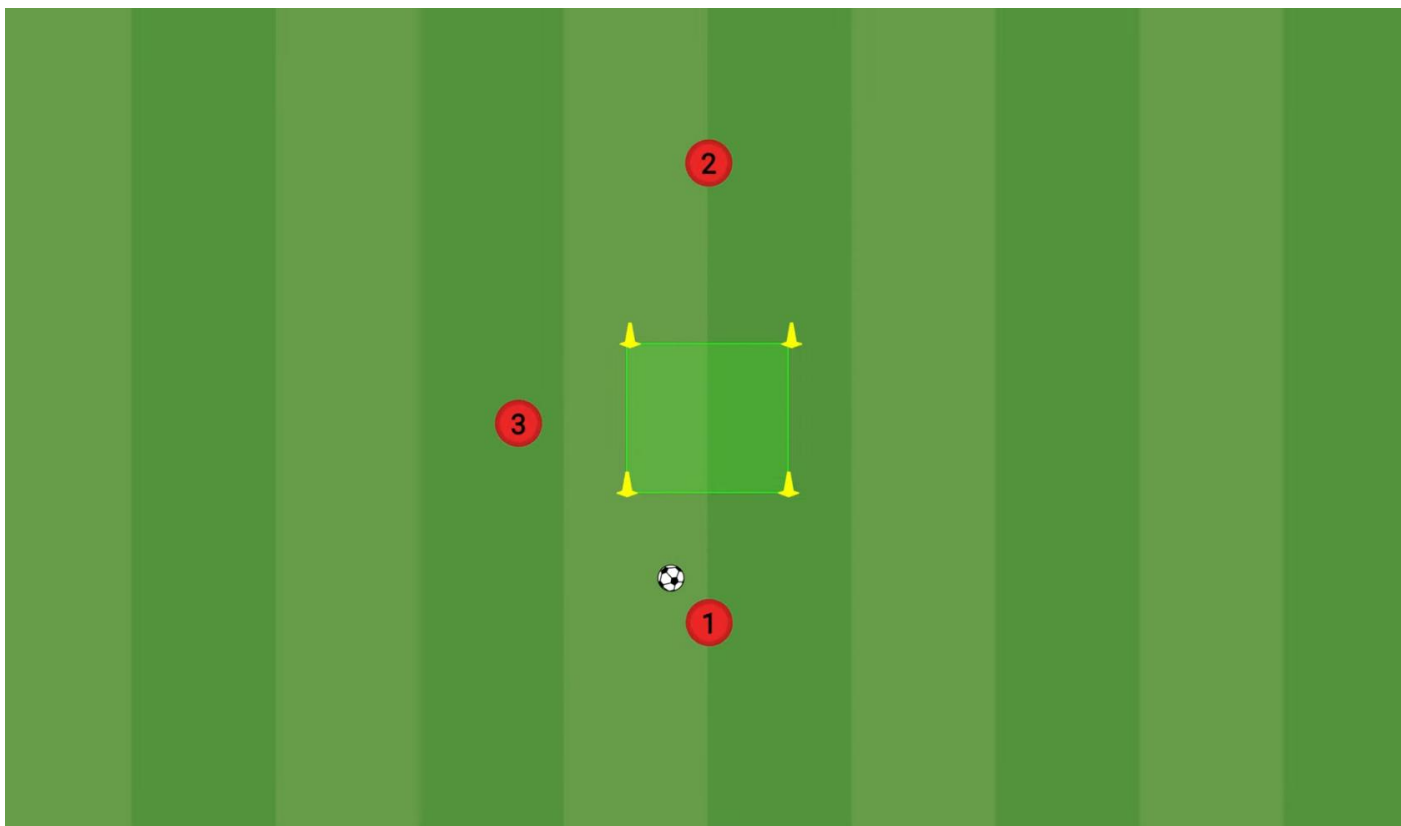


Ajax-övningen



En övning [inspirerad av Ajax](#) för att förbättra rörelse utan boll, passningsspel, väggpassningar och kommunikation.

Förmågor

I denna övning, som skamlöst stulits från Ajax Instagram, tränas rörelse utan boll, passningsspel, väggpassningar och kommunikation.

Syfte

Syftet med övningen är att få en bra rörelsemönster utan boll och bli bättre på att passera motståndare med hjälp av väggpassningar och skapa goda fotbollsvanor, som att göra sig spelar, stå rättvänd och ta emot bollen förbi kroppen för att snabbt kunna spela vidare.

Förberedelser

- Markera en kvadrat med koner, cirka 3x3 meter
- Dela in spelarna i grupper om minst tre

- Ge varje grupp en boll
- Placera spelarna enligt följande:
 - En spelare på varje sida av kvadraten
 - En startspelare vid sidan om (se bild)

Genomförande

1. Startpassning och löpning

- Spelare 1 (utanför kvadraten) tar emot en diagonal passning från spelare 2
- Direkt efter passningen börjar spelare 2 sin löpning in i kvadraten

2. Vägpassning och byte av position

- Spelare 1 slår en vägpassning in i kvadraten till den löpande spelaren 2
- Spelare 1 tar över platsen där spelare 2 startade

3. Passning till nästa spelare

- Spelare 2 passar vidare till spelare 3 på andra sidan av kvadraten
- Spelare 2 går sedan ut och ställer sig vid sidan av kvadraten

4. Upprepning åt andra hållet

- Spelare 3 passar diagonalt till spelare 2
- Spelare 3 påbörjar sin löpning in i kvadraten

5. Cykeln fortsätter

Instruktioner

- Spelarna ska använda både röst och kroppsspråk för att tydligt visa var de vill ha bollen och underlätta passningsspelet.
- När en spelare backar ut från kvadraten ska den vara vänd mot spelet för att ha maximal överblick och alltid vara spelbar för sina medspelare.
- Passningarna ska vara låga, hårda och precisa. Passaren har ansvaret för att göra det enkelt för mottagaren att ta emot och spela vidare.
- Mottagaren ska ta emot bollen förbi kroppen till rätt fot för att snabbt kunna spela vidare. Exempel: om bollen kommer från vänster, ta emot med höger fot för att direkt kunna slå nästa passning.
- Uppmuntra spelarna att se konerna som motståndare som ska passeras. Det ger en tydligare förståelse för övningens syfte och hur rörelse och vägpassningar används i matchsituationer.

Tips

- Byt gärna håll efter ett tag för att träna mottagning med båda fötterna. En annan variant är att alltid gå ut på samma sida av kvadraten för att varannan gång öva höger och varannan gång vänster fot.
- Gör gärna övningen i samband med andra övningar som använder en liten kvadrat för att slippa rigga om. Exempelvis:

- [Kina-rondo](#)
- [Kvadrat-klockan](#)
- [Kvadrat-kull](#)

Progression

- Börja i lugnt tempo med två touch
- Använd fler spelare och bilda köer på varje sida
- Höj tempot och minska antalet spelare (till helst bara tre) för att maximera antalet bolltouch
- Spela med en touch för att öka svårighetsgraden

<https://www.youtube.com/embed/cFArZJQrDs?si=IXVxd8b3jTBcZ2Gi>

Revision #4

Created 2025-04-06 12:41:07 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:24:19 UTC by Mattias