

# 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.

---

Revision #3

Created 2025-04-06 12:41:09 UTC by Mattias

Updated 2026-01-08 14:27:45 UTC by Mattias