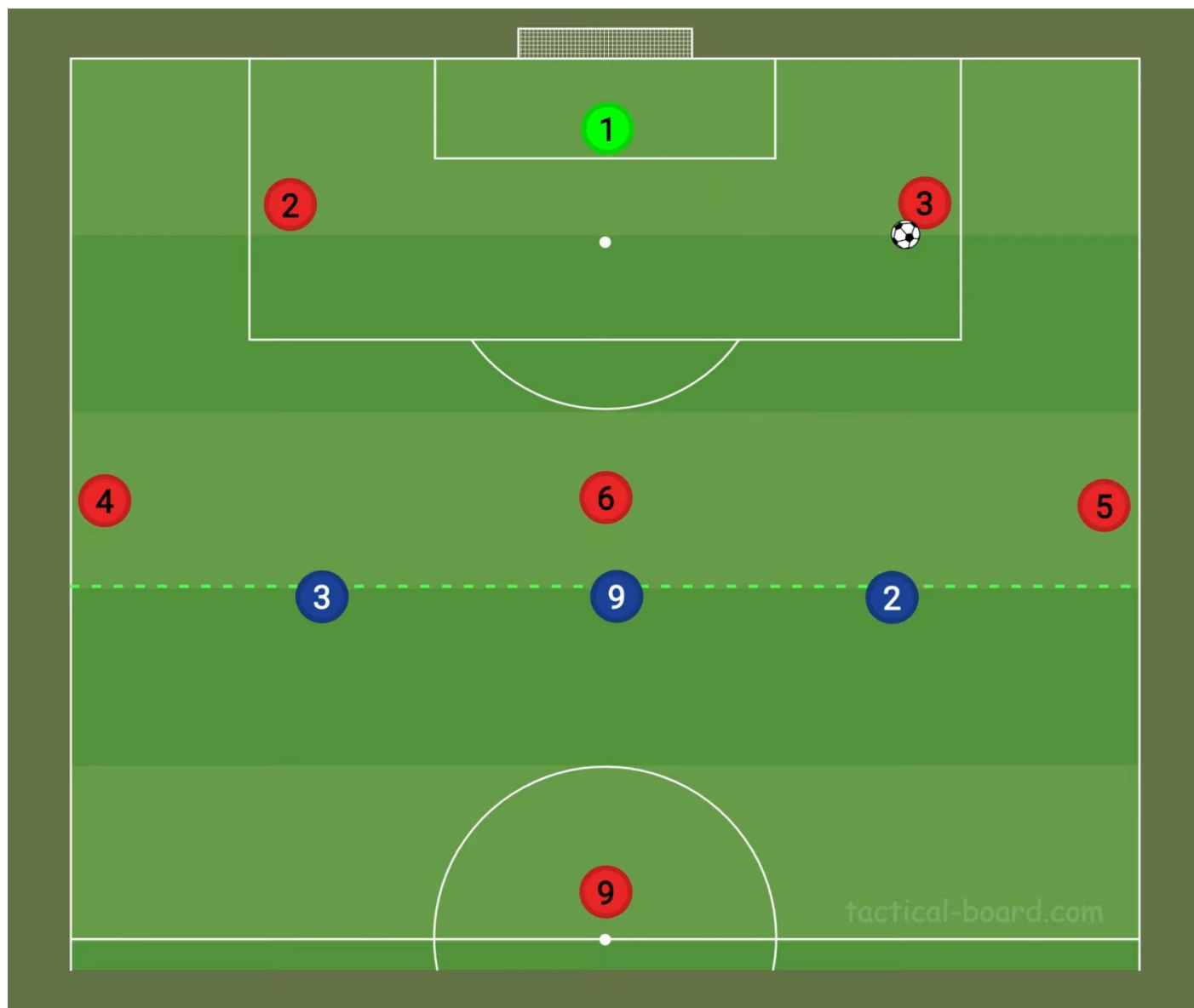


Aporna på planen



"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>

Revision #4

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

Updated 2026-02-11 08:44:00 UTC by Mattias