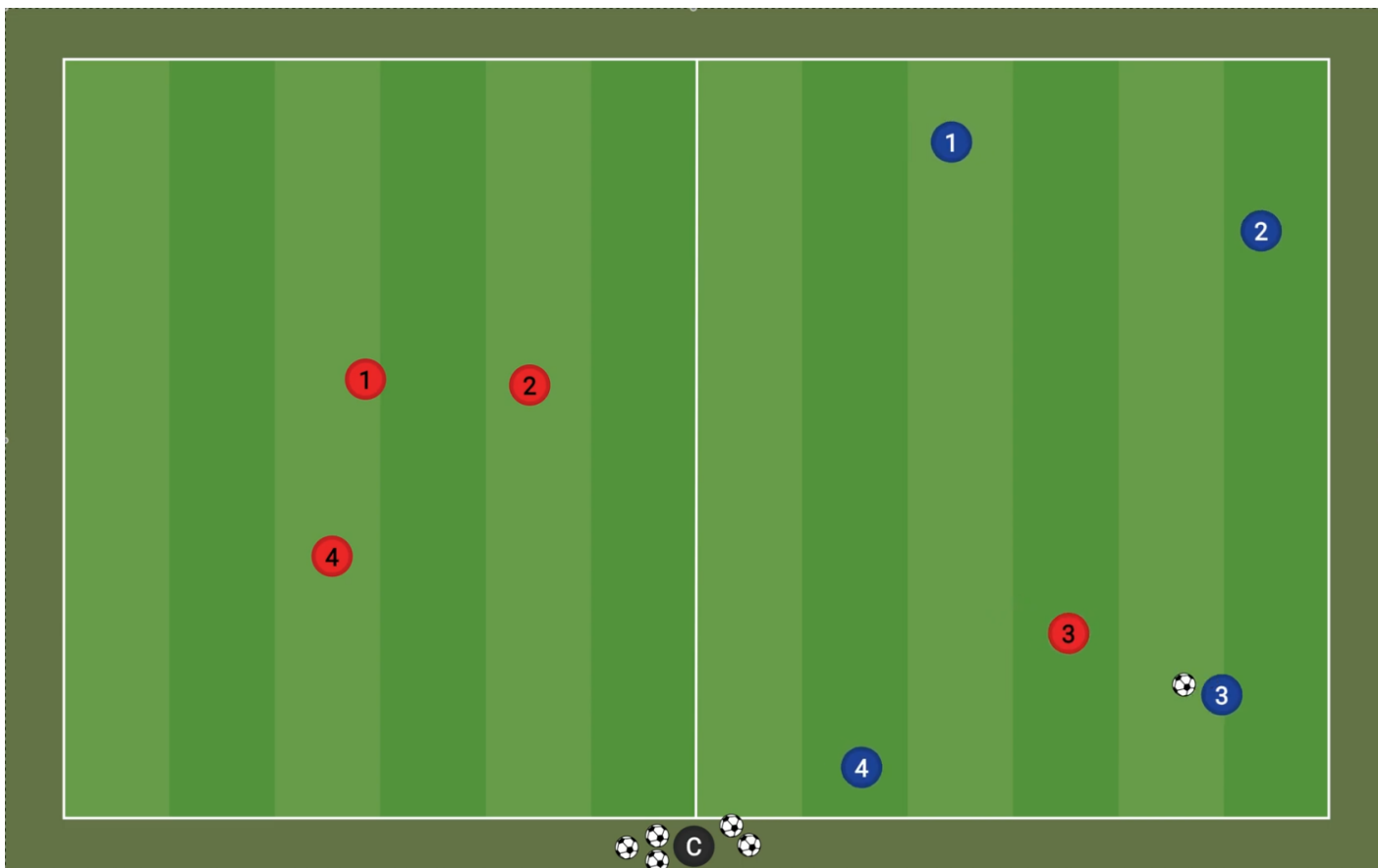


Dubbel-kvadraten



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 bortre fot för att bibehålla spelbarhet. Försvararna 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>

Revision #7

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

Updated 2026-03-11 19:46:54 UTC by Mattias