

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. Försvararen 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. Försvarssidan startar med bollarna.

Genomförande

1. **Start:** Försvararen 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>

Revision #4

Created 2026-02-24 14:15:53 UTC by Mattias

Updated 2026-03-11 19:03:31 UTC by Mattias