

Finns på kanten

Övningen tränar kommunikation, väggspel, passningar, löpningar, inlägg och avslut. Spelarna utvecklar sin förmåga att använda både verbal och icke-verbal kommunikation, precis passningsteknik, och att tajma löpningar. Yttern övar på att slå inlägg och backen på att avsluta direkt på ett tillslag.

Syfte

Syftet är att visa på ett bra alternativ när man fastnar i en gröt i mitten, då kan man spela bakåt och därefter bredda spelet på kanten. Fler syften är att förbättra samarbetet mellan ytter och back genom tydlig kommunikation och effektiv rörelse. Övningen hjälper spelarna att fatta snabba beslut, utveckla spelförståelse och tekniska färdigheter under matchlika förhållanden.

Förberedelser

- 1 mål
- 4-12 spelare
- 4 koner: två för att markera startpositioner för ytter- och backled, en för att markera vart passet emot kanten ska slås, och en för att markera området därifrån inlägg ska slås. Vill man skapa en mer verklighetstrogen upplevelse, och har tillgång till linjer, kan man skippa de två koner man ska runda
- Minst hälften så många bollar som spelare
- Målvakt (för progressionsnivå)

Genomförande

- **Backens signal:** Backen ropar "**Här!**" eller "**Jag finns!**" när båda spelarna är redo för att inleda övningen.
- **Passning och löpning:** Yttern passar bollen till backen och löper direkt ut mot sidlinjen för att skapa bredd.
- **Ytterns signalering:** Yttern som ropar "**Här!**" eller "**Jag finns!**" och håller yttern upp ena handen och pekar med den andra för att signalera var hen vill ha bollen:
 - **På fötterna:** Yttern pekar på sina fötter för en kort passning.
 - **I djupled:** Yttern pekar framåt längs kanten för en längre passning.
- **Passning från backen:** Backen spelar bollen till yttern baserat på ytterns signalering.
- **Inlägg och avslut:** Yttern tar med sig bollen i fart och slår ett inlägg mot backen, som löper in i straffområdet och avslutar direkt på ett tillslag.

- **Rotation:** Efter avslutet byter spelarna plats. Yttern går till backens led, och backen går till ytterns led.

Instruktioner

- **För backen:** Backen måste ropa för att signalera att hen är spelbar innan passningen kommer. Passningen tillbaka till yttern ska ske snabbt och med precision för att hålla spelets flyt.
- **För yttern:** Yttern måste hålla sig i rörelse och signalera tydligt med ena handen uppe och den andra handen för att visa var bollen ska slås – antingen på fötterna eller i djupled. Ena axeln ska vara riktad emot backen, den andra framåt och yttern ska ta emot bollen med foten närmast sidlinjen - förbi kroppen.
- **Löpning:** Yttern bör i sin löpning ut mot kanten och hela tiden hålla kontakten med backen och ta emot den med ryggen mot sidlinjen.
- **För passningar och inlägg:** Fokus på exakta och snabba passningar som håller spelrytmen, och yttern ska slå inlägg utan att stanna. Backen avslutar på ett tillslag.
- **För inlägg:** Yttern tränar på att slå exakta inlägg till backen som avslutar med ett tillslag.

Progression

- **Val av sida:** Placera konerna centralt på planen så att yttern kan välja om hen vill gå åt höger eller vänster efter passningen. Detta utvecklar ytterns beslutsfattande och backens förmåga att läsa spelet.
- **Tävling:** Om man vill göra det till tävling mellan två lag går det alldeles utmärkt (se bilden). Då delar man upp spelarna i två lag med minst 4 spelare i varje lag, så kan de kolla hur många mål de hinner göra på 5 minuter. När bollen skjutits mot mål hämtar skytten sin boll, springer tillbaka till kön och nuddar framförfarande spelare rygg. Då får nästa anfall startas.

Revision #1

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

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