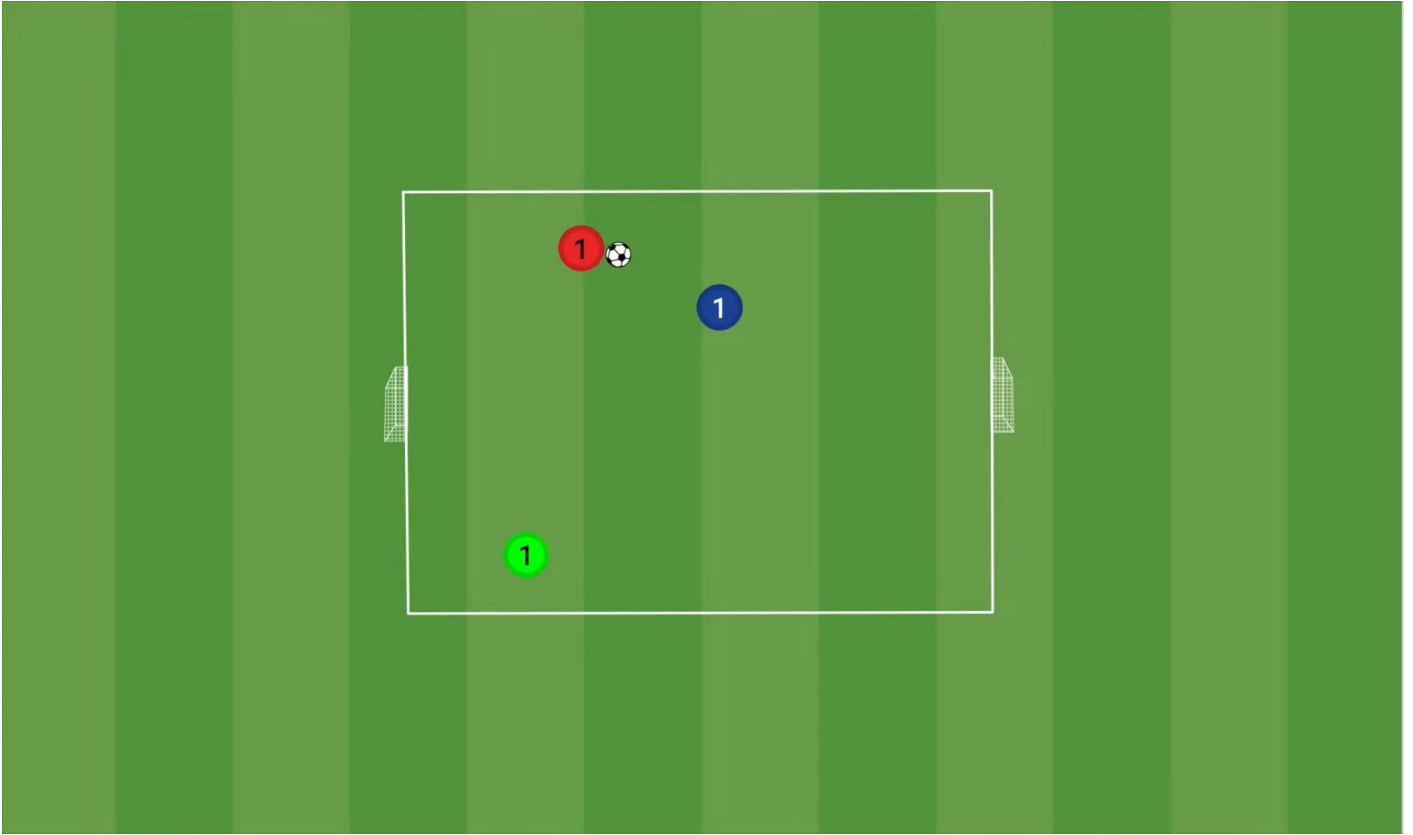


Fischer-match



I Fischer-matchen spelar en ensam Nilla Fischer emot två andra spelare. Nilla Fischer var en av Sveriges mest kompromisslösa försvarare: stark, självständig och med en spelförståelse som gjorde att hon kunde hantera svåra lägen på egen hand. I VM 2011 stod hon ensam kvar mot USA:s anfall, men löste situationen med en glidackling som räddade laget. Fischer-matchen bär hennes namn för att spelaren här, likt Nilla, måste klara sig själv mot två och lösa det med mod, tajming och spelintelligens.

Syfte

Syftet med övningen är att utveckla spelarnas förståelse för spelet utan boll i samband med numerära över- och underlägen. Spelarna får konkret träning i att göra sig spelbara, skapa utrymme och fatta beslut utifrån motståndarens press.

Förberedelser

- Markera en plan ca 10 x 16 meter (kan göras större för ett mer öppet spel)
- Placera ett litet mål på varje kortsida

- Fördela 3 spelare per plan. Har man 4 spelare kan en få vila.
- Förbered 1-2 matchbollar per plan

Förslag på planindelning

Genomförande

För att öva första touch och stänga avstånd är denna avsparksvariant bra. Men vill man göra övningen mer lik en vanlig match kan det lag med två spelare göra en helt vanlig avspark från mittpunkten.

1. Övningen startar med att den ensamma spelaren - Nilla Fischer - står vid sin mållinje med bollen.
2. De två motspelarna står bakom sin egen mållinje.
3. Nilla passar bollen över till de två, som startar anfall i 2v1.
4. Målet är att göra mål i motståndarens lilla mål.
5. Går bollen utanför plan, startar det andra laget om spelet genom att driva in från kanten.
6. När mål görs:
 - Målskytten blir Nilla i nästa omgång.
 - De två andra bildar nytt lag och tar nästa anfall.
7. Spela i 5-minutersblock, sedan paus.
8. Blanda lagen då och då genom att exempelvis låta Nillorna byta plan.

Instruktioner

- **Anfallare:**
 - "Använd spelbredd och utnyttja att ni är två"
 - "Gör dig spelbar i vinkel, inte bakom motståndaren"
- **Försvare:**
 - "Skydda mitten av planen"
 - "Avvakta tills du kan bryta, rusa inte på"
 - "Styr ut bollhållaren mot kanten"

Progression

Vill man lägga in ett tävlingsmoment kan man låta dem tävla individuellt emot varandra och räkna gjorda mål och insläppta mål.

Video

https://www.youtube.com/embed/KzTQZVso6Eo?si=g4Aqxq_K4N5eggQU

Revision #12

Created 2025-07-31 14:27:01 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:50:15 UTC by Mattias