

# Flytta blomman

Denna övning tränar spelarnas spelförståelse genom att de lär sig tolka bollens position och flytta sig som en enhet. De utvecklar sitt positionsspel genom att hålla rätt avstånd mellan lagdelarna och behålla formationen under förflyttning. Övningen stärker deras kommunikation och förmåga att snabbt växla mellan försvar och anfall. Spelarna lär sig också att alltid vara på rätt sida av bollen i försvar.

## Syfte

Övningen lär spelarna att snabbt och organiserat inta försvars- och anfallsformationer. I försvar ska laget vara kompakt och hålla sig på rätt sida av bollen. I anfall ska laget bredda spelet, där backarna ofta backar och skapar ett större utrymme mellan sig för att ge laget bättre speluppbyggnad. Vid bollförlust ska den som tappade bollen direkt försöka vinna tillbaka den, medan resten av laget snabbt intar sina försvarspositioner i "Lilla blomman". Poängtera att det är viktigare att hålla rätt position än att ta bollen.

## Förberedelser

- **Planstorlek:** Halvplan eller anpassad yta.
- **Spelare:** 6 utespelare (ingen målvakt).
- **Tränare:** 2-4 tränare med varsin boll, placerade runt planen.

## Genomförande

### 1. Försvar - "Lilla blomman"

- En tränare lyfter sin boll och ropar "**Lilla blomman!**".
- Laget flyttar sig som en enhet och håller formationen:
  - **Backarna (2)** står tätt ihop och tänker att de täcker varsin stolpe.
  - **Centern (1)** placerar sig framför backarna och håller ihop laget.
  - **Yttern på bollens sida (1)** pressar bollföraren.
  - **Yttern på motsatt sida (1)** faller in bredvid backlinjen.
  - **Forwarden (1)** pressar bollföraren fram till mittlinjen, där centern tar över.
- Tänk på att alltid skydda mitten och att styra ut motståndaren emot kanten.
- När alla står bra godkänner tränaren blomman.

### 2. Snabb förflyttning i försvar

- Nästa tränare lyfter sin boll och ropar "**Lilla blomman!**".
- Laget flyttar sig som en enhet till den nya bollpunkten, utan att bryta formationen.
- När alla står bra godkänner tränaren blomman.

### 3. **Anfall - "Stora blomman"**

- En tränare ropar "**Stora blomman!**" och kastar bollen till en spelare.
- Laget sprider ut sig:
  - **Yttrarna (2)** löper ut mot sina kanter.
  - **Backarna (2)** backar och skapar större avstånd mellan sig.
  - **Centern (1)** placerar sig centralt och styr spelet.
  - **Forwarden (1)** rör sig längst fram och söker ytor.

### 4. **Snabb växling mellan anfall och försvar**

- När en tränare ropar "**Lilla blomman!**" igen, intar laget snabbt försvarsformationen.
- Poängtera att vid bollförlust i match:
  - **Den som tappade bollen pressar direkt.**
  - **Alla andra intar direkt sina försvarspositioner.**

## Instruktioner

- "Flytta som ett lag - håll ihop i försvar, bredda i anfall!"
- "Backar, stå tätt i försvar och täck stolparna!"
- "Centern, var mellan bollen och målet"
- "Yttrar, pressa om bollen är på er kant, annars fall in bredvid backarna!"
- "Forward, pressa tills mittlinjen - sedan tar centern över!"
- "Håll er alltid på rätt sida av bollen i försvar!"
- "Skydda mitten, styr ut dem emot kanten!"

## Progression

1. **Tidsbegränsning** - Räkna ner! Spelarna har max fem sekunder att inta sin position.
2. **Spelare tar rollen som tränare** - Låt andra spelare ta rollen som tränare och godkänna positionerna.
3. **Anfallsmoment** - Efter "Stora blomman" får laget anfälla och försöka göra mål.
4. **Lägg till målvakt** - Målvakten styr sina backar i försvaret och hjälper till som "stammen" i den stora blomman.

[https://www.youtube.com/embed/\\_SyZlZHU0NE?si=LvfUQ0qZrBVbCPLK](https://www.youtube.com/embed/_SyZlZHU0NE?si=LvfUQ0qZrBVbCPLK)

---

Revision #1

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

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