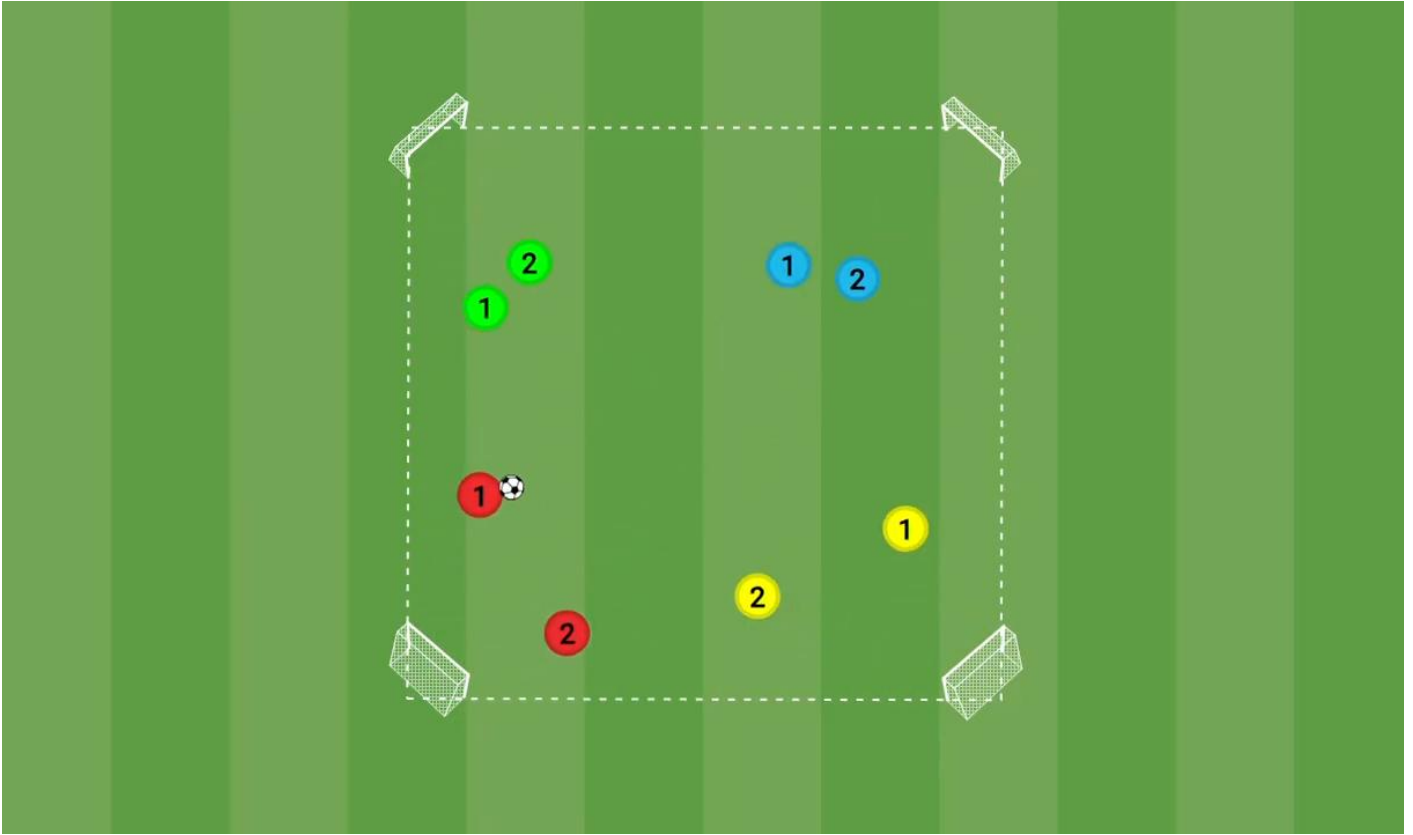


Fyra hörn-match



I den här övningen tränas skanning, kommunikation och samarbete.

Syfte

Övningen tvingar spelarna att konstant uppdatera sin visuella information ("skanna"). Eftersom spelytan är multidirektionell och hot (samt möjligheter) existerar i 360 grader, bryts den vanliga linjära speluppfattningen. Spelarna måste veta var motståndare, medspelare och öppna mål befinner sig innan de mottar bollen. Hög kognitiv belastning och kaosartade situationer ställer extrema krav på verbal och icke-verbal informationsöverföring. Spelarna måste snabbt förmedla vem som täcker eget mål och vem som sätter press eller attackerar.

Förberedelser

- **Spelyta:** Kvadratisk, dimensionerad utifrån spelarnas kapacitet (ofta 20x20 upp till 30x30 meter). En för trång yta sänker tempot genom ständiga närkamper; en för stor yta minskar frekvensen av avslut.
- **Mål:** Fyra småmål (eller konmål), placerade i varje hörn och riktade diagonalt in mot mitten av spelytan.
- **Lagen:** Fyra distinkta västfärger. 2-3 spelare per lag.

- **Bollar:** En stor mängd bollar placerade hos tränaren (ofta i mitten av en sidlinje) för att hålla bollen i spel utan avbrott.

Genomförande

- **Start:** Fyra lag (2 till 3 spelare per lag) ställs upp på en kvadratisk yta. Varje lag försvarar ett eget mål.
- **Spel:** Alla spelar mot alla med en boll. Gör mål på motståndarna och försvara det egna.
- **Liv:** Alla lag startar med fem liv. Ett insläppt mål innebär ett förlorat liv. Tränaren matar ständigt in nya bollar för att hålla tempot uppe.
- **Eliminering:** När ett lag förlorar sitt sista liv vänds deras mål bort direkt.
- **Jokrar:** Spelarna i det eliminerade laget blir jokrar. De spelar alltid med det lag som har bollen. Jokrarna har maximalt två tillslag och får inte avsluta på mål.

Instruktioner

- **"Kolla axeln":** Ett absolut krav på en fysisk huvudrörelse innan bollen mottas. Spelaren måste tvingas identifiera ytor, hotande motståndare och lediga jokrar innan bollen är vid fötterna.
- **"Färg och namn":** Kräv verbal informationsöverföring. Tvinga spelarna att ropa medspelarens namn eller jokerns västfärg för att effektivisera samarbetet och påskynda beslutsfattandet.
- **"Stäng vinkeln":** Defensiv instruktion för ansvarsfördelning. Minst en spelare måste omedelbart ta ansvar för att blockera den raka skottlinjen mot det egna målet, medan övriga sätter press på bollhållaren.

Progression

- **Två bollar:** Lägg in en extra boll i spelet för att driva skanningskravet och den kognitiva belastningen till max.

Video

https://www.youtube.com/embed/TX-7Zfw44JQ?si=-rICsxWvwM_fouwX

Revision #1

Created 2026-02-17 11:05:13 UTC by Mattias

Updated 2026-02-17 11:20:48 UTC by Mattias