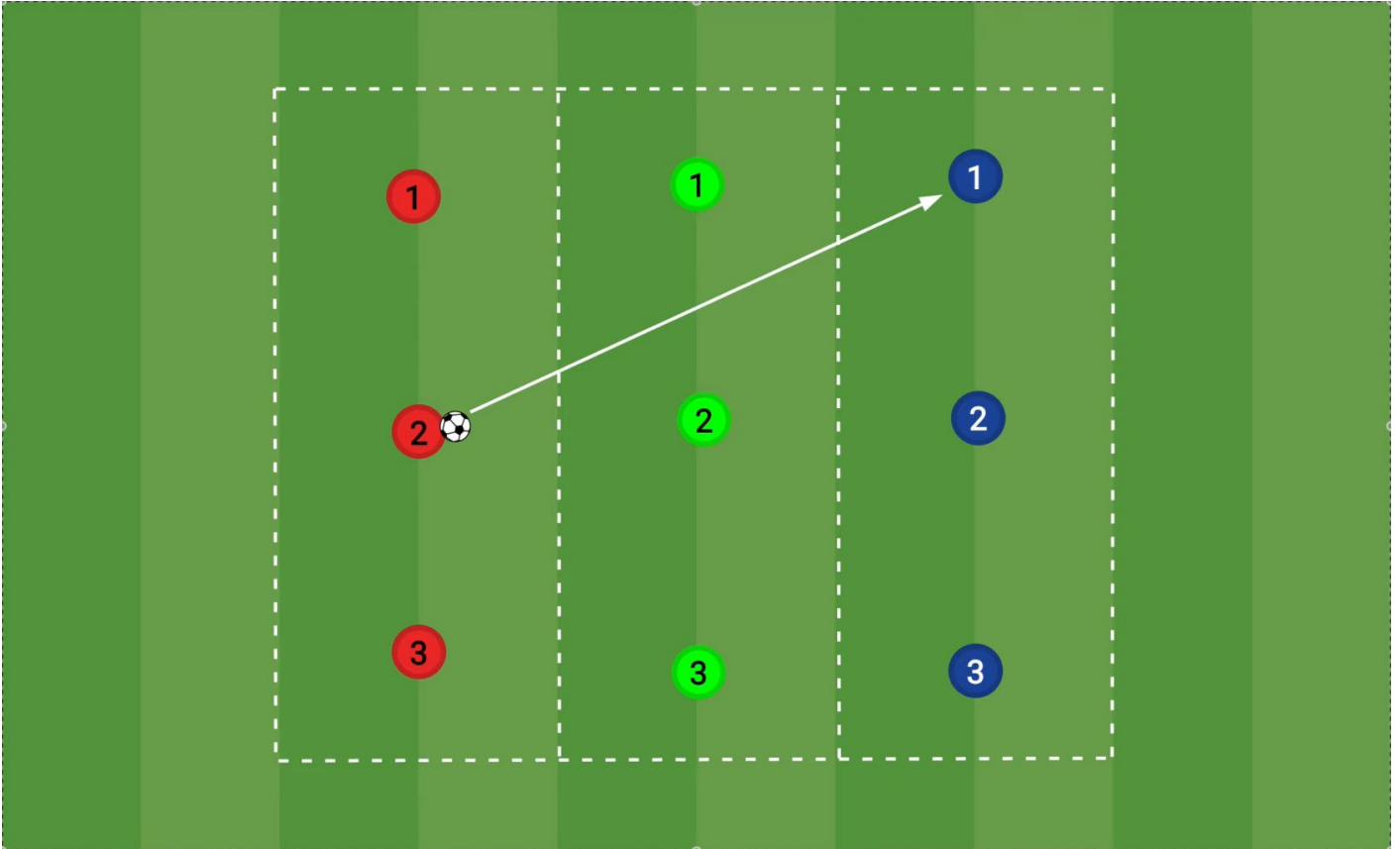


# Genomskäraren



I övningen tränas flera viktiga förmågor. Spelarna utvecklar sin passningsförmåga genom att slå precisa passningar längs marken förbi motståndare i mittzon. De arbetar med rörelse utan boll för att skapa passningsvinklar och öppna upp spelbara ytor. Övningen kräver att spelarna läser spelet och avgör när det är rätt läge att slå en genomskärare, vilket utvecklar deras speluppfattning. Samarbete är centralt, då lagkamraterna behöver kombinera och växla spel för att hitta spelvägar. Försvararna i mittzonen tränar på att täcka passningslinjer, läsa spelet och samverka som en enhet för att förhindra genombrott.

## Syfte

Syftet är att utveckla spelarnas förmåga att bygga upp anfall genom mittfältet och slå passningar genom motståndarlagets försvarslinje. Övningen speglar moment från match där det gäller att hitta rätt läge för att spela bollen igenom en kompakt mittzon. Spelarna tränar också på att försvara som en enhet i centrala ytor.

## Förberedelser

- Använd koner för att dela in en rektangulär plan i tre lika stora zoner: ytterzon – mittzon – ytterzon.
- Justera planens totala storlek utifrån gruppens nivå. Mindre plan gynnar försvar, större plan gynnar anfall.
- Dela in spelarna i tre lag med 3–4 spelare per lag.
- En boll i spel.
- Ett lag börjar i mittzonen som försvarare, de andra två i varsin ytterzon.

## Genomförande

1. Ytterzonernas lag samarbetar för att spela bollen mellan sig genom mittzonen.
2. Bollen får spelas fritt inom den egna zonen för att skapa spelöppningar.
3. Passningen genom mittzonen måste slås längs marken.
4. Försvararna i mittzonen försöker bryta passningen. Lyckas de med det, byter de plats med det ytterlag som slog passningen.
5. Spelet fortsätter utan avbrott.

## Instruktioner

- Använd hela zonen för att skapa vinklar
- Ha tålamod och vänta på rätt läge att slå igenom
- Rör dig för att bli spelbar
- Prata med lagkamraterna
- Byt snabbt vid bollvinst för att hålla tempot

## Progression

- Låt en försvarare åt gången kliva in i ytterzonerna för att pressa

## Video

[https://www.youtube.com/embed/5Mddqb7ViYc?si=6453Nq7\\_ws3DZTYE](https://www.youtube.com/embed/5Mddqb7ViYc?si=6453Nq7_ws3DZTYE)

---

Revision #4

Created 2025-06-01 10:36:18 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:28:04 UTC by Mattias