

Gladiatorerna

I denna övning ska vi öva på att röra oss i våra positioner, skapa ytor i anfallsspelet och samtidigt öva på att försvara oss tappert - som gladiatorer - i numerärt underläge.

Syfte

Syftet med att öva dessa förmågor är att bli säkrare på positionsspel och hitta ytor under matcher. Genom att kalla försvararna för gladiatorer skänker det också en välbehövlig ära till det viktiga uppdraget att försvara sig.

Förberedelser

- Förbered en fullstor 7-mot-7-plan
- Dela in laget i ett anfallande lag med 6 spelare och ett försvarande lag.
- Markera ut retreatline på anfallande lags planhalva - 7 m från mitten av planen - för att göra utspelsfasen tydligare.

Genomförande

- Alla spelsekvenser inleds alltid med utspel från anfallande lags målvakt och spelas tills bollen är död
- När bollen är död börjar sekvensen om
- Målvakten passar ut bollen till den ena backen, se [Utspelsövningen](#) för fler detaljer

Varianter

Man kan tänka sig två varianter av denna övning:

1. Efter en stund roterar de positioner:
 - Anfallande backar blir yttrar
 - Anfallande yttrar blir center och forward
 - Anfallande center och forward blir gladiator
 - Två gladiatorer blir backar osv.
2. Det är en vanlig match där man räknar mål:
 - Det anfallande laget får mål genom att göra mål som vanligt.
 - Det försvarande laget får mål genom att endast sparka ut bollen från planen.

Instruktioner

- Påminn gärna spelarna hur de gör sig spelbara
- Påminn dem om principen att driva bollen tills de blir pressade
- Påminn yttrarna om att hålla bredden
- Håll koll på bollhållaren, är den pressad? gå närmre. Har den yta? sök ytor.
- Påminn gladiatorerna om att hålla ihop, stå tätt tillsammans och röra sig som en grupp
- Påminn gladiatorerna om att försvara den centrala korridoren. Styr ut dem på kanten, gärna över sidlinjen.
- Och till alla: samarbeta och prata med varandra.

<https://www.youtube.com/embed/n2aC-NFOSY8?si=ZLyI9hpICpzqG34n>

Revision #2

Created 2025-04-06 12:41:09 UTC by Mattias

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