

# Huller om buller

Övningen isolerar och tränar perceptionsförmåga (orientering/scanning), beslutsfattande under kognitiv belastning samt rörelse utan boll (aktionsberedskap). Sekundärt tränas passningsprecision och bollmottagning i trånga ytor.

## Syfte

Syftet är att framtvunga ett beteende där spelarna konstant scannar av sin omgivning ("huvudet upp") istället för att låsa blicken på bollen. Genom att introducera "trafik" från andra grupper i samma yta simuleras matchlik kaos, vilket tvingar spelarna att bearbeta både intern information (egen boll/motståndare) och extern information (andra spelare/hinder). Detta är avgörande för att bryta statistiskt stillastående och skapa spelare som agerar proaktivt snarare än reaktivt.

## Förberedelser

- Koner för att avgränsa ytan, bollar (en per grupp), eventuellt västar för att skilja på anfallare och försvarare inom grupperna.
- En avgränsad kvadrat eller rektangel, exempelvis ett straffområde (anpassa storleken efter antalet spelare för att skapa lagom "trängsel").
- Spelarna delas in i grupper om tre (trior)

## Genomförande

1. Alla grupper (trior) placeras i samma gemensamma yta.
2. I varje grupp spelar två anfallare mot en försvarare (2 mot 1) med en boll.
3. Anfallarna ska hålla bollen inom laget genom passningar och rörelse. De måste samtidigt undvika att krocka med eller störas av de andra grupperna som befinner sig i ytan.
4. Om försvararen bryter bollen eller om bollen åker ut ur ytan, byter försvararen plats med den anfallare som slog bort bollen eller tappade kontrollen (enligt Rondo-principen).

## Instruktioner

- "Passa och flytta direkt": Betona att en spelare måste röra sig omedelbart efter en levererad passning. Det räcker ofta med små förflyttningar (2-3 meter) för att öppna en ny passningsvinkel.
- "Använd ytan": Stå inte stilla. Om du står stilla är du enkel att markera och hjälper inte din medspelare.

- "Lyft blicken": Scanna av var de andra grupperna befinner sig för att undvika krockar och hitta lediga ytor.

# Progression

För att öka svårighetsgraden och den kognitiva belastningen kan följande moment läggas till:

- Poängräkning: Lagen får en poäng om de lyckas slå 10 passningar i rad utan brytning.
- Avslut: Placera ut minimål i ytans utkanter. Efter 10 passningar (eller annat antal) får laget möjlighet att göra mål för att få poäng.
- Minskad yta: Krymp ytan successivt för att tvinga fram snabbare beslut och tekniskt utförande under högre press.

# Video

<https://www.youtube.com/embed/zVSnFscOeWY?si=SCXSTc1pUDhsXTHh>

---

Revision #3

Created 2025-12-14 17:53:31 UTC by Mattias

Updated 2026-01-08 14:27:46 UTC by Mattias