

# Jägarboll

Denna övning, inspirerad av en övning som används av FC Barcelona, tränar spelarna i:

- **Anfall i numerärt överläge** – att utnyttja en 2v1-situation innan försvararen hinner tillbaka.
- **Beslutsfattande i anfall** – att snabbt avgöra om det bästa alternativet är att dribbla, passa eller avsluta.
- **Försvsarssamarbete** – att fördröja anfallet och organisera sig snabbt när det blir 2v2.
- **Omställningar** – att snabbt ställa om från anfall till försvar och tvärtom.

Man kan se den som ett lite mer komplicerad version av [Kamprutan](#).

## Syfte

Syftet med övningen är att träna spelarna på att utnyttja numerära överlägen i anfall och att skapa ytor genom att sprida ut sig. Anfallarna lär sig att fatta snabba beslut, behålla tempot och spela sig till målchanser innan försvaret är organiserat. Försvararna tränas i att fördröja anfallet och vinna tid för sin lagkamrat att hinna tillbaka. Övningen utvecklar även spelarnas snabba omställningsförmåga, då de måste ställa om från anfall till försvar direkt vid bolltapp.

## Förberedelser

- **Planstorlek:** En halv 7-mot-7-plan (man kan genomföra samma övning på andra halvan om man vill)
- **Spelare:** 2 anfallare, 2 försvarare, 1 målvakt.
- **Mål:**
  - Ett stort mål där anfallarna försöker avsluta.
  - Ett småmål bakom anfallarnas startposition där försvararna kan kontra.
- **Markeringar:**
  - Två rundningskoner på vardera sida planen (se bilden).

## Genomförande

1. Försvarande laget börjar i straffområdet och det anfallande laget vid sitt småmål.
2. Sekvensen startar med att en av försvararna försöker skjuta mål på anfallarnas småmål.
3. Den andra försvararen inleder då sin löpning för att runda en kon innan den får delta i försvaret.

4. Anfallarna stoppar skottet och inleder en 2-mot-1-situation och ska försöka skapa ett avslut innan försvararen hinner tillbaka.
5. Om försvararna vinner bollen ska de snabbt försöka kontra genom att göra mål i småmålet bakom anfallarnas startposition.
6. Spelet pågår tills bollen är död (mål, utanför eller att målvakten fångar den).
7. När omgången är slut byter lagen roller och sekvensen startas om.

## Instruktioner

- **Anfallare:**
  - Sprid ut er och skapa passningsvinklar för att inte fastna i försvararens press.
  - Besluta snabbt om ni ska passa, dribbla eller avsluta – försvararen kommer snart tillbaka.
  - Passa framför medspelaren så att tempot i anfallet hålls uppe.
  - Vid bolltapp, försök direkt att återerövra bollen för att stoppa kontringen.
- **Försvarare:**
  - Fördröj anfallet genom att hålla avstånd och styra anfallarna bort från farliga ytor.
  - Kommunicera tydligt när ni är två i försvar igen för att stänga ytor och samarbeta.
  - Vid bollvinst, snabbt ställ om och försök spela framåt mot småmålet.
  - Variera vem som inleder sekvensen med att försöka skjuta på mål.
- **Målvakt:**
  - Var högt placerad och läs spelet tidigt när anfallarna närmar sig.
  - Våga kliva ut för att bryta passningar bakom försvaret.
  - Kommunicera tydligt – hjälp försvararna att organisera sig.
  - Vid räddning, sätt igång spelet snabbt och hitta yta för omställning.

## Progression

- Börja gärna väldigt enkelt med en kö och en försvarare som passar till den första spelaren i kön som inleder ett anfall. När anfallet är slut tar den över som försvarare. Lägg sedan till fler anfallare och försvarare eftersom samt småmålet.
- Justera avståndet mellan försvararna och konerna – längre avstånd gör det lättare för anfallarna, kortare avstånd gör det svårare.
- Man kan om man vill lägga till ytterligare en anfallare och en försvarare. Det är då två spelare som måste runda en kon innan de får delta i försvaret.
- Man kan också göra övningen i en kö för att ge spelarna korta vilopauser mellan omgångarna. Spelarna som väntar ställer sig bakom småmålet. Efter varje omgång roterar lagen:
  1. De tidigare försvararna går längst bak i kön.
  2. Anfallarna blir de nya försvararna.
  3. De två spelare som står först i kön blir de nya anfallarna.På så sätt får alla spela både anfall och försvar, samtidigt som tempot hålls uppe och alla får vila lite mellan varven.

# Video

<https://www.youtube.com/embed/6CWtWyfELPQ?si=AoduDFv-EWFj02UO>

---

Revision #12

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

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