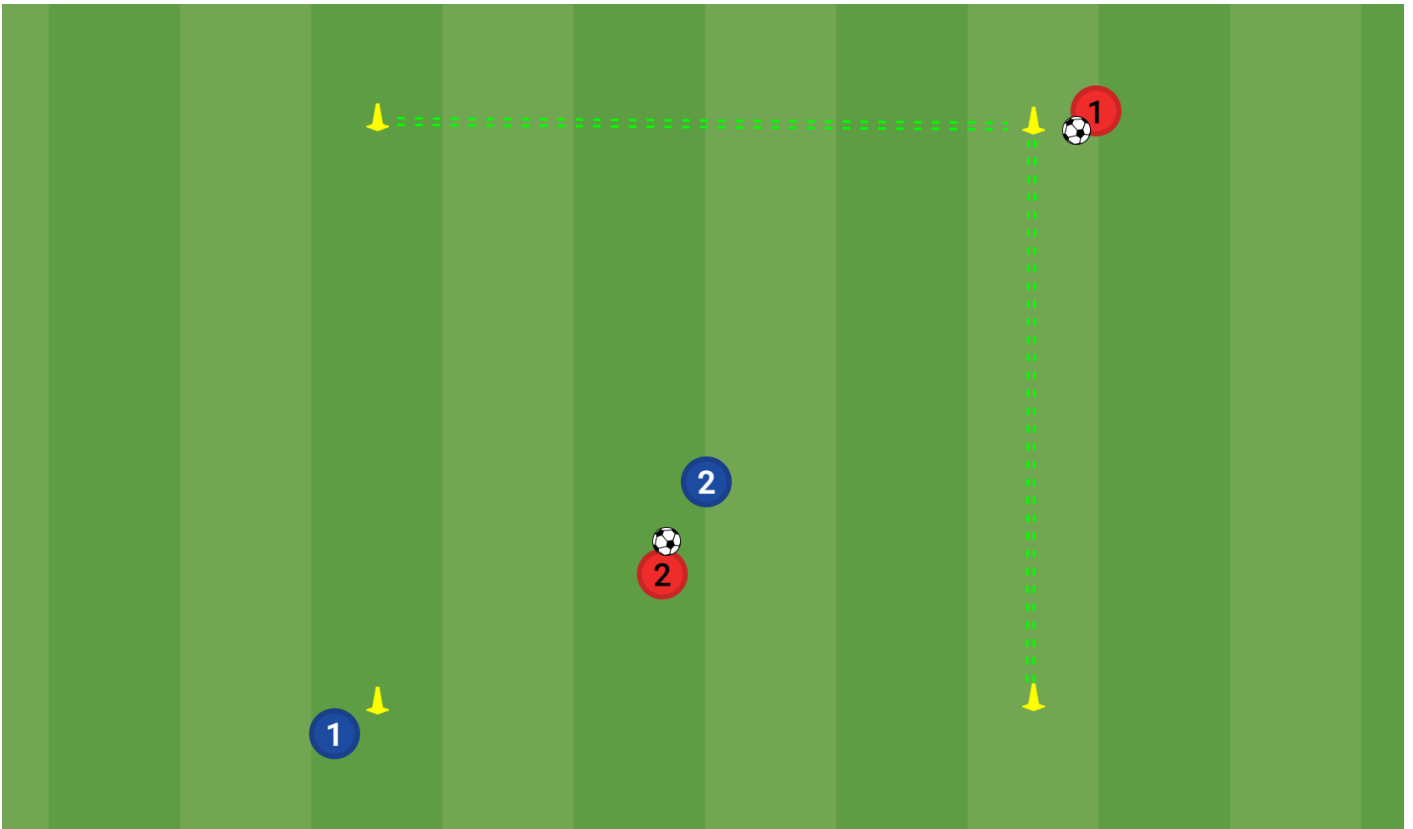


Kamprutan

Kamprutan är en övning som fokuserar på tekniska färdigheter, framför allt mottagning, bollhantering, dribbling, finter och försvarsspel. Övningen tränar en-mot-en-dueller, kroppsfinter och snabba beslut. Genom att inkludera både anfall och försvar skapas en realistisk och intensiv träningsmiljö där spelarna utvecklar sin speluppfattning och sitt positionsspel.



Syfte

Syftet är att förbättra spelarnas tekniska färdigheter under press och deras förmåga att hantera en-mot-en-situationer i matchsituationer. Anfallarna övar på att ta sig förbi försvarare genom dribblingar, tempoväxlingar och finter, samtidigt som de utvecklar sitt självförtroende och sin förmåga att skydda bollen. Försvararna tränar på att snabbt inta rätt position, styra anfallaren bort från farliga ytor och tjäma brytningar. Övningen skapar en intensiv och realistisk miljö där spelarna tvingas fatta snabba beslut och förbättra sin tekniska skicklighet.

Förberedelser

För att förbereda övningen skapas flera kamprutor på planen.

- Varje ruta är 5-15 meter bred och 5-15 meter lång, beroende på spelarnas ålder och nivå. Större ruta gör det svårare att försvara.
- Två startkoner placeras i vardera änden av rutan för att markera startpositionerna.
- Spelarna delas in med 4-6 spelare per ruta. Det bör inte vara fler än 6 spelare per ruta då man vill undvika onödig kötid.
- Hälften av spelarna startar vid ena startkonen och den andra hälften vid den andra. En av dessa grupper har bollar.

Genomförande

1. Försvararen först i kön passar bollen till anfallaren på andra sidan och kliver direkt upp i press.
2. Anfallaren försöker dribbla förbi försvararen och ta sig igenom porten på försvararens sida.
3. Om anfallaren lyckas, får denne 1 poäng.
4. Om försvararen lyckas tvinga ut bollen ur rutan får försvararen 1 poäng
5. Efter varje omgång byter spelarna köer så att försvaren blir anfallare och tvärtom
6. När kampen är över startar nästa par.
7. Låt detta pågå i 3-5 minuter och låt dem därefter vila en stund. Det är ett bra tillfälle att repetera nedanstående instruktioner.

Instruktioner

Anfallare

- Använd en tempoväxling från lågt till högt tempo för att passera motståndaren.
- Använd finter och snabba riktningsförändringar för att få backen ur balans.
- Testa olika dribblingar och se vilken som fungerar bäst.
- Skydda bollen genom att använda kroppen.

Försvarare

- Gå snabbt upp i press men bromsa i god tid för att slippa bli överspelad.
- Håll låg kroppsställning och rör dig med små, snabba steg.
- Vänd sidan emot motståndaren och styr och visa anfallaren mot sidlinjen.
- Du behöver inte ta bollen, se bara till att anfallaren inte kommer förbi dig.
- Var beredd att täcka bort anfallaren om den försöker peta bollen förbi dig.

Progression

- Ju större kampruta desto svårare är det att försvara sig. Så en progression kan vara att krympa rutan.
- En annan progression är att gå ifrån 1-mot-1 till 2-mot-2. Då får båda anfallarna anfalla. Den back som slog passningen måste efter passningen runda kamprutan och en av

anfallsspelarnas koner innan den får ta bollen. Det uppmuntrar anfallarna att försöka ta sig förbi snabbt och det belönar också den back som klarar av att fördröja spelet tills medspelaren hinner tillbaka (se videon nedan)

Video

<https://www.youtube.com/embed/S2B6tYSfeLQ?si=eBRbZN4FOyvBFSd>

Denna övning kommer från [Coach Rory Soccer](#) som förklarar den såhär:

Revision #10

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

Updated 2026-01-12 07:37:59 UTC by Mattias