

Kramfotboll

Övningen kommer från boken "Tredje vägen" av Torbjörn Nilsson och Martin Johansson och tränar spelarnas förmåga att snabbt ställa om mellan anfall och försvar (omställningsspel), utnyttja numerärt överläge, kontringsspel samt avslutsteknik i fart och under press.

Syfte

Syftet med övningen är att spelarna ska utveckla sin förmåga att reagera snabbt i kontringssituationer och avsluta effektivt. Genom att skapa ett temporärt numerärt överläge för det ena laget, utmanas spelarna att fatta snabba beslut och att agera med hög intensitet och skärpa. Övningen stärker även lagets kommunikation och samarbete.

Förberedelser

- Två lag med målvakter och västar i olika färger
- Gott om bollar för snabb igångsättning

Genomförande

Spelet genomförs som en vanlig match, men med följande viktiga skillnad:

- När ett lag gör mål måste **alla utespelare** från det laget snabbt samlas kring målgöraren och bilda en tät gruppkräm där alla sitter ihop.
- Under tiden gruppkrämen sker får det andra laget direkt sätta igång spelet och starta en snabb kontring.
- Laget som gjort mål ska sedan omedelbart bryta upp gruppkrämen och skynda sig tillbaka till sina försvarspositioner för att stoppa anfallet.
- Spelet fortsätter därefter som vanligt tills nästa mål.

Instruktioner

- "Fira snabbt och håll ihop – bryt sedan direkt och ta position!"
- "Utnyttja överläget direkt, ta initiativ framåt och kom snabbt till avslut!"
- "Organisera snabbt, prioritera att stoppa bollhållaren först."

Video

https://www.youtube.com/embed/NfakjP_QnVE?si=exarjv-ytUEOkh70

Revision #4

Created 2025-04-25 18:04:50 UTC by Mattias

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