

Lugnmatch

I övningen tränas flera viktiga förmågor. Spelarna utvecklar sin bollkontroll under låg stress genom att alltid ta minst två touch. De övar sitt beslutsfattande genom att våga passa bakåt och vänta in rätt läge, samtidigt som de stärker sin spelförståelse genom att arbeta sig in i straffområdet innan avslut. Dessutom tränas tålamod i anfallsspelet, där fokus ligger på att bygga upp spelet istället för att stressa fram chansavslut.

Syfte

Att träna spelarna i att vara trygga med bollen, undvika stressade beslut och utveckla en kultur där lugn och tålamod premieras. Övningen lär dem att använda enkla passningar, inkludera bakåtpass i spelet och skapa målchanser genom att bygga anfall snarare än genom chansbollar eller tidiga skott.

Förberedelser

- Spelplan ca 30x20 m.
- Markera upp straffområden med koner om planen saknar linjer.
- Dela in i två lag (4v4, 5v5 eller 6v6).

Genomförande

Regler:

- Minst två touch på bollen, annars frispark till motståndarna.
- Mål räknas endast om de görs från innanför straffområdet.
- Varje lyckat bakåtpass = 1 bonuspoäng.
- Om matchen slutar lika i mål vinner laget som gjort flest bakåtpass.

Instruktioner

- "Alla måste ta emot och kontrollera bollen innan de passar - ingen får slå på en touch."
- "Vi vill spela oss fram till målchanser i straffområdet, inte chansa utifrån."
- "Bakåtpass är något bra - ni får bonuspoäng när ni använder dem och behåller bollen."

Progression

- Om du vill öka mängden lugn kan du endast tillåta att de går.
 - Öka planstorleken så att spelarna får fatta svårare beslut kring när de ska behålla bollen eller anfälla.
 - Minska ytan för att öka pressen och tvinga fram ännu snabbare scanning och rörelse.
 - Inför neutrala spelare (jokrar) som alltid spelar med bollhållande laget för att ytterligare förstärka bolltryggheten.
-

Revision #5

Created 2025-08-24 19:34:40 UTC by Mattias

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