

# Målområdesmatch

I övningen tränas spelbarhet, spelbredd och speldjup genom att spelarna måste göra sig spelbara och använda hela planens yta. De övar på att driva med boll med kontroll och fatta snabba beslut om när de ska passa eller ta sig fram själva. Progressionen med passningsmål utvecklar samarbete och tajming, medan försvarande laget utmanas att täcka hela bredden och agera som en enhet.

## Syfte

Syftet med övningen är att träna spelarna i att skapa och utnyttja ytor genom att använda planens bredd och djup. Genom att ersätta målen med målområden tränas spelarna i att driva in i ytor med kontroll, vilket ställer krav på bollbehandling och spelförståelse. Övningen utvecklar förmågan att läsa spelet, hitta rätt tajming i löpningar och skapa samarbete i anfallsspelet.

## Förberedelser

- Plan: Rektangulär yta (t.ex. 30x20 m för 3v3 eller större för fler spelare). Anpassa efter antal spelare och ålder.
- Två målområden: Markera hela kortsidan (t.ex. med koner, linjer eller sidomarkeringar) som "målzon".
- Bollar vid sidan för snabb igångsättning.
- Västar för att skilja lagen åt.

## Genomförande

- Två lag spelar mot varandra (3v3 till 6v6).
- Inga målvakter.
- Mål görs genom att en spelare **driver in bollen med kontroll** in i motståndarens målområde.
- När mål görs startar spelet om med avspark från mitten

## Instruktioner

- Använd hela planens bredd – det blir svårt för motståndarna att täcka allt.
- Sök efter lägen att driva in i ytor, särskilt när motståndarna dragits isär.
- Tänk på spelbarhet – gör dig synlig och tillgänglig för passningar.
- Tänk i försvaret på att hålla laget kompakt och tvinga ut spelet emot sidlinjerna.

# Progression

## Passningsmål:

Mål görs nu genom att **passa till en medspelare som redan befinner sig i målområdet**. Det tränar:

- Speluppfattning
- Tajming i löpningar
- Kombinationer i sista tredjedelen

## Video

<https://www.youtube.com/embed/LkfuMn3JBAI?si=AVV2W9eQF12-wtqi>

---

Revision #1

Created 2025-04-22 18:55:19 UTC by Mattias

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