

Min-match

Syftet är att utveckla spelarnas taktiska spelförståelse och förmåga att värdera kritiska ytor på planen genom ett spatialt poängsystem. Anfallarna tränar på att identifiera, skanna och utnyttja de fria korridorerna samt att attackera de ytor där motståndaren är som mest sårbar. Försvararna tränar på att identifiera sina mest värdefulla defensiva zoner, placera sina stationära hinder strategiskt samt kollektivt styra motståndarna bort från de farliga centrala ytorna.

Förberedelser

- En spelplan på 20x15 meter med två fasta mål på kortsidorna, tydligt uppdelad med en mittlinje i två lika stora planhalvor.
- 8 till 10 spelare fördelade på två jämna lag (4v4 eller 5v5) per spelyta.
- Varje lag tilldelas 4 stycken färgade kinakonor (minor) som placeras på egen planhalva, samt bollar placeras i anslutning till båda målen och vid mittlinjen.

Genomförande

1. Spelet startas genom att tränaren passar in en boll centralt på planen.
2. Anfallande lags mål är att göra mål i motståndarlagets ordinarie målbur genom kontrollerat passningsspel och avslut.
3. Försvarande lags mål är att erövra bollen, skydda sitt eget mål samt styra motståndarna så att bollen eller en anfallsspelare träffar någon av lagets utplacerade minor.
4. Det försvarande laget tilldöms 1 poäng om det anfallande laget skjuter bollen på, eller om en anfallsspelare kliver på en mina. Ordinarie mål i målbur ger också 1 poäng.
5. Omgången avslutas omedelbart vid mål, min-träff eller när bollen lämnar spelytan, varpå ny boll startas direkt via tränaren.
6. Speltiden är uppdelad i arbetsintervaller om 4 minuter med 1 minuts vila mellan runder, där lagen under vilan fritt får placera om sina 4 minor.

Instruktioner

Anfallare

- **Skanna planen!** Lokalisera minorna innan du tar emot bollen för att hitta de fria spelytorna.
- **Attackera tomrummet!** Driv bollen med fart in i de öppna korridorerna där motståndaren saknar hinder.
- **Spela runt!** Passa bollen förbi minorna istället för att utmana en-mot-en i trånga, minerade sektorer.

Progression

- **Flyttbara minor:** Tillåt lagen att flytta en valfri mina under pågående spel när bollen är död för att tvinga fram en konstant omvärdering av ytor hos motståndaren.
- **Minskad spelyta:** Krymp planen till 15x12 meter för att öka den kognitiva belastningen, korta ner beslutstiden och tvinga spelarna att agera under maximal tidspress.
- **Reducerat antal minor (Regression):** Minska antalet minor till 2 per lag ifall det egna passningsspelet havererar på grund av för hög svårighetsgrad.

Revision #4

Created 2026-07-02 12:53:22 UTC by Mattias

Updated 2026-07-02 13:19:30 UTC by Mattias