

# Nummerboll

Övningen tränar passningskvalitet, mottagning med första touch, orientering före mottagning, rörelse för att bli spelbar och kommunikation. När två lag spelar i samma yta utvecklas speluppfattning, scanning och förmågan att hantera press. I progressionen tillkommer spel i riktning med avslut och störande motståndare, vilket skärper beslutsfattande och tempoväxling.

## Syfte

Att förbättra teknik och spelförståelse i passningsspelet samt träna spelarna att lösa situationer i trånga ytor under press. I progressionen skapas spelriktning och avslut, vilket gör övningen mer matchlik och spelintelligent.

## Förberedelser

- Två lag med 4-6 spelare.
- Varje spelare får ett nummer.
- En boll per lag.
- Spelyta ca 20x20 meter.
- Två småmål placeras på motsatta sidor.
- Inled med kort genomgång av passningsteknik, mottagning, rörelse och scanning.

## Genomförande

1. Båda lagen spelar samtidigt med varsin boll.
2. Passning sker i nummerordning inom laget.
3. Lagen får inte ta bollen från varandra, men de får röra sig fritt och skapa störmoment genom att täcka ytor.
4. Spelarna måste titta upp, positionera sig rätt och hålla sin passningssekvens.
5. Efter en stund byter man ordning och nummer inom lagen.

## Instruktioner

- "Titta upp innan passning."
- "Passa tydligt och med fart."
- "Ta emot bollen med kontroll."
- "Rör dig för att vara spelbar i vinkel."
- "Håll kroppen aktiv - lätt på fötterna."
- "Anpassa dig efter det andra laget."

# Progression

Lagen fortsätter att spela i nummerordning, men nu med mål som riktning. När ett lag har spelat sin sekvens korrekt får de avsluta mot ett av målen. Efter varje avslut försöker de bygga upp nästa anfall mot det andra målet – varannat mål, så många de hinner. Nu får lagen också störa varandra mer aktivt: stå i vägen, täcka ytor och pressa (men fortfarande inte ta bollen direkt). Det ställer högre krav på scanning, rörelse och tempoväxling i passningsspelet.

---

Revision #2

Created 2025-04-09 16:25:29 UTC by Mattias

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