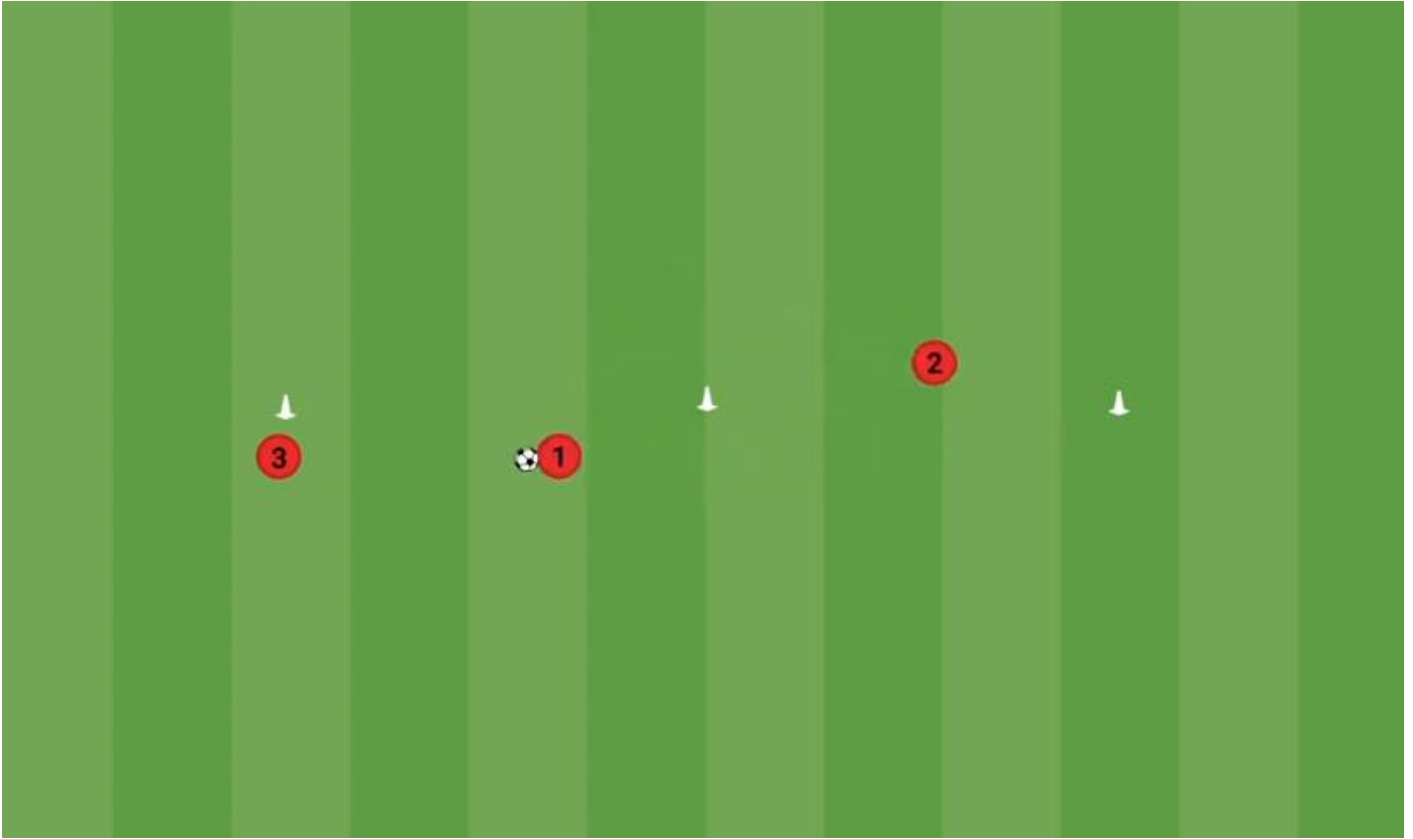


# Pendeltåget



Övningen isolerar och tränar specifika tekniska moment under rörelse, med primärt fokus på förmågan att transportera bollen kontrollerat i hög hastighet över en given sträcka. Därtill slipas passningstekniken genom krav på precision och hårdhet i markpassningar efter drivningsfasen, samtidigt som mottagning och medtag tränas för att optimera förstatouchen inför nästa aktion; helheten binder samman momenten för att utveckla aktionssnabbhet, där växlingen mellan att driva, passa och löpa sker utan fördröjning.

## Syfte

Det primära syftet är att automatisera grundtekniken för att frigöra kognitiv kapacitet. Genom hög repetitionsfrekvens ska spelarna lära sig att behärska övergången mellan drivning och passning utan att behöva sänka tempot. Detta är kritiskt för att i matchsituationer kunna utnyttja ytor snabbt innan motståndaren hinner organisera sig. Övningen syftar även till att förbättra passningskvaliteten under fysisk belastning.

## Förberedelser

- **Material:** 3 koner, 1 boll.
- **Yta:** Placera de tre konerna på en rät linje. Avståndet mellan konerna bör vara 10–12 meter, totalt 20–24 meter.
- **Organisation:** Fördela spelarna på de två ändkonerna (A och C). Minst två spelare vid startkonen (A) och en vid mottagarkonen (C).
- **Start:** Första spelaren i led A har boll.

## Genomförande

- **Drivning:** Spelare 1 från led A driver bollen med fart mot mittenkonen (B).
- **Passning:** Vid ankomst till mittenkonen slår Spelare 1 en distinkt markpassning till Spelare 2 som väntar vid led C.
- **Löpning:** Direkt efter passningen löper Spelare 1 vidare mot led C och ställer sig sist i den kön.
- **Mottagning och vändning:** Spelare 2 möter bollen, utför ett riktningbestämt medtag och driver nu mot mittenkonen (B) från motsatt håll.
- **Upprepning:** Processen upprepas linjärt fram och tillbaka.

## Instruktioner

För att säkerställa kvalitet och undvika slarv, ge följande tekniska imperativ:

- **"Tempo i drivningen":** Bollen ska drivas nära fötterna men med hög hastighet. Inte "promenad-drivning".
- **"Blicken upp":** Spelaren ska lyfta blicken från bollen några meter innan mittenkonen för att orientera sig mot mottagaren.
- **"Lås vristen vid passning":** Kräv en hård, flack passning. Bollen ska inte hoppa.
- **"Aktiv mottagare":** Mottagaren får inte stå stilla på hälarna utan ska vara på tå och möta bollen.
- **"Kvalitet före kvantitet":** Om passningarna missar målet, sänk tempot tills precisionen sitter, öka därefter igen.

## Progression

När grundutförandet sitter kan övningens komplexitet ökas för att utmana spelarna ytterligare:

1. **Driv med utsidan:** De måste driva med utsidan av foten för att få ett bättre löpsteg
2. **Fel fot:** Tvinga spelarna att endast använda sin icke-dominanta fot för både drivning och passning.
3. **Fint vid mitten:** Istället för att bara stanna vid mittenkonen, instruera spelarna att göra en specifik fint (t.ex. överstegsfint, kroppsfint eller tvåfotsdribbling) innan de levererar passningen. Poäntera temposänkningen innan och tempoökningen efter.
4. **Runda konen:** En annan variant är att spelaren rundar mittenkonen genom att driva bollen ett varv med utsidan av foten.

5. **Väggspel:** Mottagande spelare (C) möter, spelar tillbaka direkt (på ett tillslag) till den drivande spelaren (A) som placerat sig på andra sidan mittenkonen varpå mottagande spelare får tillbaka bollen i djupled. Se filmen nedan. Uppmuntra dem att visa var de vill ha bollen (framför sig).

<https://www.youtube.com/embed/eYmU0Wvu5CY?si=WBp04xNTFTT6xuS3>

---

Revision #6

Created 2025-11-28 09:30:45 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:33:04 UTC by Mattias