

Pepparkaksgubbarna

I denna övning över vi både på att cirkulera bollen och pressa på ett smart sätt.

Syfte

Syftet är att få tillfällen att diskutera presspel och rörelse utan bollen. Ett annat syfte är att bli säkrare vid utspel bakifrån och cirkulera bollen via backar och målvakt och på så sätt bättre stå emot motståndarnas press.

Förberedelser

- Ställ upp fyra mål i höjd retreat line som på bilden
- Fördela laget i två lag, gärna med 6 personer i varje lag
- Placera tre koner mellan målen som markerar startplats för anfallande lag

Genomförande

1. Den anfallande spelaren i mitten börjar med att skjuta på mål. Om målvakten räddar bollen och håller i den måste de anfallande spelarna vänta på retreatline tills målvakten spelat ut den (precis som vid match).
2. Därefter får anfallarna springa in och försöka pressa försvarande laget
3. Det försvarande laget ska nu försöka passa sig ur presspelet och göra mål i ett av de små målen. Då får de 1 poäng.
4. Om det anfallande laget lyckas sparka ut bollen får de 1 poäng, om de lyckas göra mål får de 2 poäng.

Instruktioner

- Uppmuntra yttrarna att hålla sig brett. De får gärna stå på sidlinjen för att göra det svårt för det pressande laget.
- Uppmuntra spelarna att spela bollen bakåt om de kör fast på en sida. Antagligen är det då öppet på andra kanten.

Progression

Beskriv hur övningen går att utveckla för att göra den ännu mer utmanande.

<https://www.youtube.com/embed/DZVI-IHG5xk?si=KbAg7RfOiMJDU7CG>

Revision #1

Created 2025-04-06 12:41:09 UTC by Mattias

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