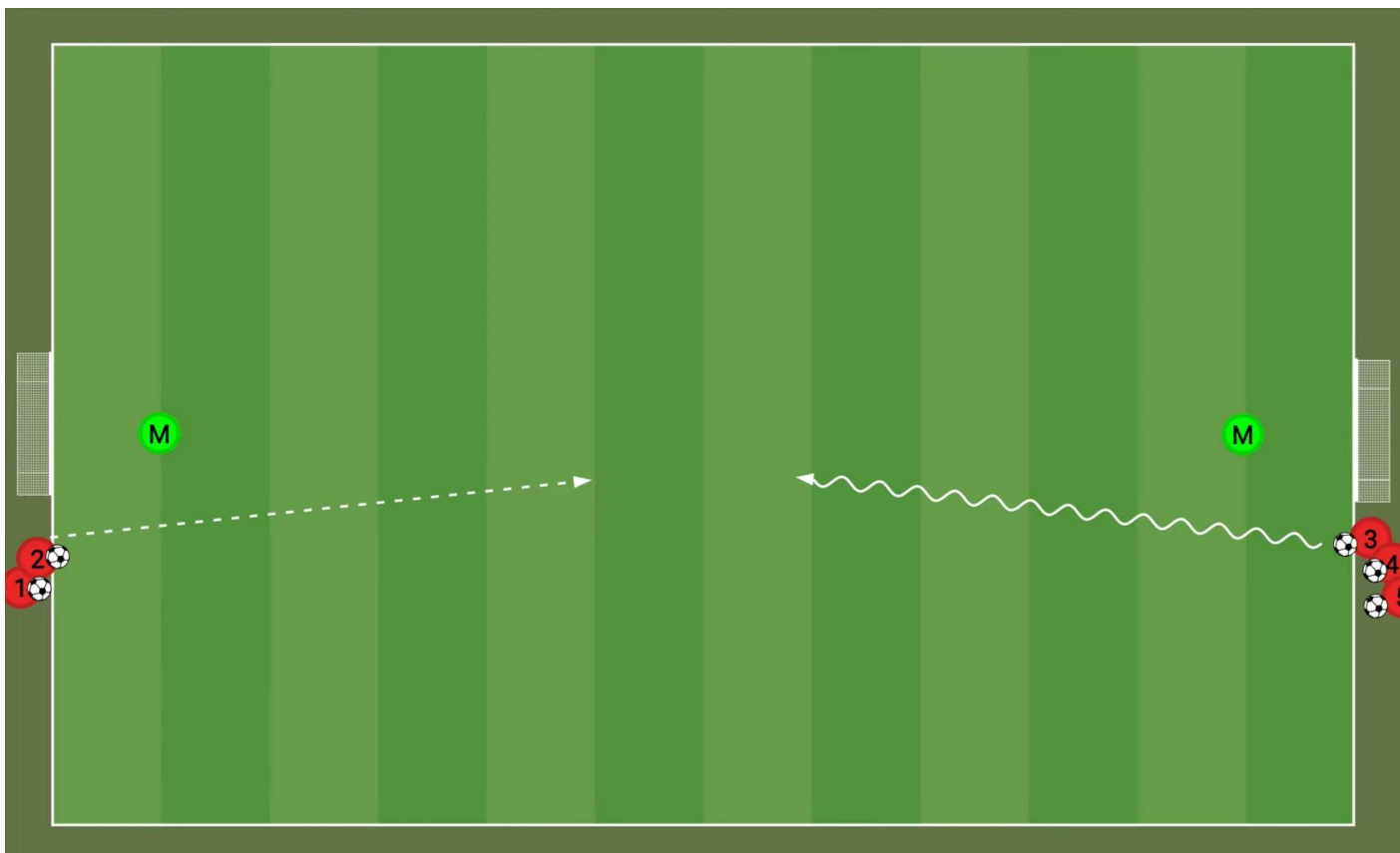


# Pong



I den här övningen som liknar [Stople-jaga](#) tränas flera centrala förmågor. Spelarna utvecklar sin 1v1-offensiv genom att driva, finta, utmana och avsluta mot mål, samtidigt som de får träna 1v1-defensivt med fokus på tajming, avstånd, kroppsställning samt att bryta eller styra motståndaren. Övningen ställer krav på snabba omställningar från försvar till anfall och tvärtom, vilket speglar matchens intensitet. Spelarna övar även på att kommunicera tydligt med både kropp och röst för att signalera när de vill ha boll. Avslut mot målvakt ger möjlighet att fatta rätt beslut och använda varierad avslutsteknik. För målvakterna innebär övningen många matchlika situationer där positionering, agerande i 1v1 och räddningsteknik tränas kontinuerligt.

## Syfte

Syftet är att träna spelarna i matchlika 1v1-situationer där varje aktion har ett tydligt syfte. Spelarna får öva både på att anfalla med beslutsamhet och att försvara med mod. Övningen utvecklar spelarnas förmåga att agera direkt efter bollförlust eller bollvinst, något som är avgörande i modern fotboll. Genom att inkludera målvakter får spelarna avslutsträning i realistiska situationer, samtidigt som målvakterna får träna matchlika räddningar.

## Förberedelser

- Använd en planhalva eller yta på cirka 30–40 meter djup
- Placera ut två vanliga mål med målvakt i varje
- Dela spelarna i två jämna grupper med lika många bollar (minst 7 spelare totalt)
- Ställ grupperna i kö bakom varje mål
- Se till att varje spelare har en boll

## Genomförande

1. Övningen startar med att en spelare från den kön som har flest spelare driver bollen in i spel och anfaller mot det motsatta målet
2. Samtidigt lämnar den första spelaren i kön vid målet som attackerar sin boll och kliver ut som försvarare
3. Dessa två spelar 1v1 tills bollen är död (mål, ut, räddning, blockering)
4. Anfallaren ställer sig sedan sist i kön vid det mål hen attackerade
5. Försvararen stannar kvar, ropar efter boll och signalerar med armen
6. Spelaren bakom försvararen passar fram en ny boll
7. Försvararen tar emot bollen, vänder upp och anfaller mot det andra målet
8. Första spelaren i den kön kliver ut som ny försvarare
9. Övningen pågår i ett flytande tempo 5–10 minuter

## Instruktioner

### Anfallare

- "Försök få upp farten, det är svårare att stoppa en snabb spelare"

### Försvarare

- "Möt snabbt, bromsa in, vänd sidan emot, backa med, styr mot kanten"

## Video

<https://www.youtube.com/embed/YdiQMlghP8o?si=nZf4ppmg3iP4zzwx>

---

Revision #4

Created 2025-06-01 08:13:43 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:33:38 UTC by Mattias