

Pressarboll

Detta är en variant på den klassiska [dubbelkvadraten](#). Spelarna tränar på passningsprecision, bollkontroll, rörelse utan boll, spelbarhet och kommunikation. De utvecklar förmågan att fatta snabba beslut under press, att spela sig ur trånga situationer. Försvararna tränar på presspel, samarbete och att läsa spelet.

Syfte

Syftet är att träna bollhållande lag i att spela sig ur press, behålla bollen och skapa tid genom rörelse och beslutstagande. Försvarande laget tränar på att pressa organiserat, öka pressen successivt och vinna bollen som ett lag. Övningen utvecklar spelarnas förståelse för tid, yta och rytm i spelet samtidigt som det ger varje spelare många boll-touch.

Förberedelser

- Markera två kvadrater på cirka 30x30 meter intill varandra (justera storleken efter nivå och antal spelare).
- Sätt ett mål på varje sida.
- Dela upp spelarna i två jämnstora lag (4-6 spelare i varje).
- Ha flera bollar redo vid sidan av planen för snabba omstarter.
- Placera ett lag i varje kvadrat.

Genomförande

1. Varje omgång startar med taktiksnack. Där bestämmer lagen hur många och vilka spelare de ska skicka över till andra sidan för att pressa. Dessa ställer sig vid mittlinjen.
2. När tränaren säger till får pressarna springa in i den andra kvadraten för att försöka vinna bollen.
3. De övriga ska nu försöka hålla bollen så länge som möjligt, antingen via att passa eller att skydda bollen.
4. Lyckas pressaren få ut bollen ur kvadraten får laget 1 poäng. Lyckas pressaren göra mål får det 3 poäng.
5. Därefter börjar nästa omgång.

Instruktioner

Uppmana dem att variera pressare så att alla får prova. Det går också att skicka över två pressare, men då har man färre spelare som kan hålla i bollen i sin egen kvadrat.

1. **"Håll avstånd!"** – Påminn spelarna att hela tiden hålla ett lagom spelavstånd till sina lagkamrater. För korta avstånd skapar trängsel, för långa gör passningen svår.
2. **"Gör dig spelbar!"** – Rör dig ständigt för att skapa tydliga passningsvägar. Gå ur passningsskugga och visa tydligt att du vill ha bollen.
3. **"Skydda bollen!"** – Använd kroppen som sköld mellan boll och motståndare. Lär spelarna att ta emot och vända bort från press med kroppen först.
4. **"Skanna!"** – Titta upp före mottagning, se var ytor och motståndare finns. Det gör det lättare att fatta rätt beslut snabbt.
5. **"Öppna upp!"** – Ha kroppen i rätt vinkel för att kunna spela i flera riktningar. Undvik att stå med ryggen mot spelet.
6. **"Prata!"** – Använd tydlig och enkel kommunikation för att hjälpa dina lagkamrater med beslut.

Progression

När en av bollarna spelas ut ur kvadraten eller går i mål, avslutas spelet i kvadraterna. Spelet fortsätter direkt med den kvarvarande bollen, men nu på hela planen – alltså båda kvadraterna tillsammans. Alla spelare från båda lagen deltar, och det blir ett fritt spel med riktning mot målen. Mål ger 3 poäng. Om bollen spelas ut får det försvarande laget (som förlorade bollen i första fasen) 1 poäng. När bollen är död, börjar en ny omgång

Video

https://www.youtube.com/embed/g1XSxcq4hsQ?si=CwqzrGLtgo_TccI0

Revision #8

Created 2025-05-24 11:50:18 UTC by Mattias

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