

# Repet

I den här övningen tränar spelarna på kollektivt försvarsspel med särskilt fokus på mittfältets kompakthet och samarbete. Mittfältsspelarna hålls samman fysiskt med ett rep, vilket tvingar dem att agera som en enhet i press, täckning och positionsförflyttningar. Spelarna lär sig att förhålla sig till bollens position genom att förflytta sig i sidled, falla i djupled och täcka ytor tillsammans.

## Syfte

Att utveckla spelarnas kollektiva förmåga att försvara organiserat, med särskilt fokus på mittfältets horisontella och vertikala kompakthet. Genom att fysiskt koppla samman mittfältet (med rep), skapas en konkret förståelse för hur lagdelar samverkar i försvar. Fokus på press, täckning, understöd – men också på avstånd, tajming och spelförståelse.

## Förberedelser

- Spelyta: ca 30x30 meter (halvplan).
- Ett mål.
- En målvakt.
- Två lag om 5 utespelare: 2 backar , 2 yttrar + 1 central mittfältare (sammankopplade med rep, 10-15 meter).
- En spelare i varje lag utses till försvarsgeneral (helst en back).

## Genomförande

1. Anfallande lag börjar bakom mittlinjen, med bollen.
2. Försvarande lag försvarar målet.
3. Mittfältstrion håller i ett rep (ca 10-15 m långt) som håller ihop dem
4. Backarna styr, täcker och kommunicerar bakom mittfältarna.
5. Försvarsgeneralen styr hela laget verbalt:
  - "Höger" – linjerna förskjuts åt höger
  - "Vänster" – förflyttas åt vänster
  - "Tryck upp" – mittfält pressar, backar följer
  - "Fall tillbaka" – laget sjunker samlat
6. Anfallande lag försöker göra så många mål de kan under 5 minuter.
7. Om bollen skjuts ut från spelytan får anfallande lag ett "straff" och måste börja om.

**Förslag på straff:** Upphopp, sit-ups, eller löpning.

# Instruktioner

- Försök hålla er nära bollhållaren men alltid på rätt sida bollen.
- Anfallande lag gör bäst i att sprida ut sig och snabbt förflytta bollen från den ena sidan till den andra.

# Progression

- Repet tas bort från mittfältet. De ska ändå hålla avstånden som tidigare.
- General fortsätter styra laget.
- Samma upplägg - 5 minuter, nya anfall startar från mittlinjen.

# Träningsmatch

Låt övningen övergå till en match, där båda lagen uppmuntras att försvara "med ett rep" i mittfältet.

---

Revision #14

Created 2025-06-25 22:23:33 UTC by Mattias

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