

Rugbyfotboll

Övningen tränar spelarnas förmåga att driva bollen i hög fart, använda effektiva finter, och våga utmana i en-mot-en-situationer. Den stärker även deras speluppfattning, snabbhet och koordination med boll.

Syfte

Syftet är att utveckla spelarnas individuella teknik och mod att driva bollen framåt trots press. Genom att endast tillåta passningar bakåt uppmuntras spelarna att vara kreativa och självständiga i sina genombrott. Den rugbyinspirerade strukturen främjar lagets rörelse och samspel i bredd och djup. Genom att den bollförande spelaren är längst fram undviker vi också chanspassningar framåt.

Förberedelser

- Två markerade målzoner (try-zones) bakom vardera kortlinjen.
- Två lag med västar i olika färger.
- Extra fotbollar nära planen för snabb omstart.

Genomförande

Två lag möts på planen och försöker göra poäng genom att driva bollen kontrollerat in i motståndarnas målzon (try-zone). Endast bakåtpassningar är tillåtna. Bollen får endast förflyttas framåt genom att driva och finta förbi motståndarna.

- Om bollen går ut över sidlinjen, görs inkast alltid bakåt (kast längs marken rekommenderas).
- Vid frisparkar måste bollen passas bakåt, och skott mot mål från fasta situationer är ej tillåtna.
- Poäng görs genom att spelaren driver in bollen i målzonen med kontroll.
- Efter varje mål samlas båda lagen i sina respektive målzoner.
- Laget som just gjorde mål startar om spelet genom att passa bollen från egen målzon till motståndarlaget, som då börjar driva bollen framåt direkt.

Instruktioner

- "Ta initiativ! Våga driva bollen själv!"
- "Använd kroppen och finter för att komma förbi din motståndare."

- "Kommunicera och håll alltid minst en spelare bakom bollhållaren för en säker passning bakåt."
- "Snabb omställning vid bolltapp - ställ om direkt!"

Video

<https://www.youtube.com/embed/wP6iD35EJ1Q?si=bx728m38U2lqeEvo>

Revision #2

Created 2025-04-25 14:58:25 UTC by Mattias

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