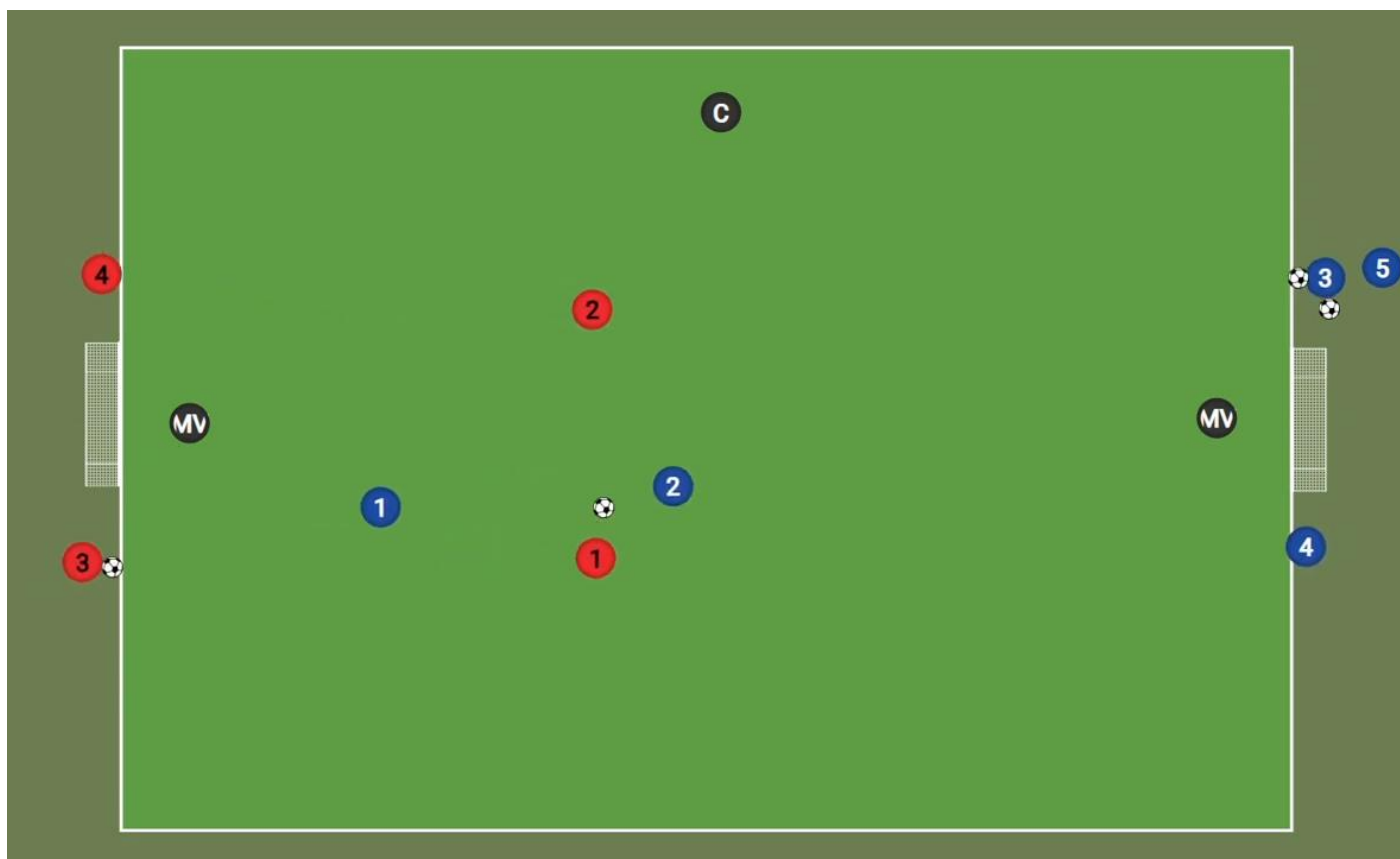


Rullande anfall



I övningen tränas offensivt samarbete i 2 mot 1- och 2 mot 2-situationer, försvarsspel i numerärt underläge och omställning till 2 mot 2. Spelarna får öva på snabb omställning från anfall till försvar, på att orientera sig och inta nya roller på kort tid samt på tajming i återhämtning och press.

Syfte

Syftet är att utveckla spelförståelse och beslutsfattande i hög fart. Spelarna lär sig att utnyttja numerära överlägen i anfall och samtidigt hantera utsatta situationer i försvar.

Förberedelser

- Markera planen lika bred som straffområdet och dubbelt så lång.
- Placera ett mål på varje kortsida.
- Två till tre spelare från varje lag står vid målstolparna.
- Placera gärna en platt kon framför varje mål för att markera var startspelarna ska stå.

Genomförande

1. Två spelare från det ena laget ställer sig framför det andra lagets mål.
2. På tränarens signal spelas bollen igång.
3. En av försvararna måste springa fram och vidröra stolpen innan hon får delta i försvaret.
4. Under tiden driver anfallarna mot mål i ett 2 mot 1-läge.
5. När försvararen återvänt blir det ett 2 mot 2.
6. Varje avslut – mål, block, miss eller räddning – fungerar som signal för nytt anfall åt andra hållet.
7. Skytten, eller den som tappade bollen, springer till en målstolpe.
8. Den andra anfallaren blir direkt försvarare.
9. Två nya anfallare kliver in och startar nästa attack.
10. De tidigare försvararna lämnar planen och återgår till sina startpositioner.

Instruktioner

- Anfallarna ska samarbeta och variera mellan passning och dribbling för att skapa målchans.
- Försvararen ska fördröja spelet och vinna tid tills hjälpen hinner tillbaka.
- Alla spelare ska byta roller med full fart.
- Alla ska vara beredda att snabbt växla mellan anfall och försvar.

Progression

- I en inledande fas för yngre spelare kan man börja med en mot en. När man avslutat mot mål blir man direkt försvarare.
- Om försprånget blir för litet kan den avslutande spelaren måsta tvingas runda målet eller en av hörnkonerna innan den får delta i försvaret.
- Om det blir svårt i växlingen kan tränaren sätta igång kontringen genom en passning till en av spelarna.
- Gör övningen till 3 mot 3 med ett tillfälligt 3 mot 2.
- Tillåt en retur för att öka realismen.
- Spela småmål istället om du inte vill använda målvakter.
- Ändra startpositionerna, genom att exempelvis placera en av grupperna i på långsidan eller på motsatt kortsida.

Video

https://www.youtube.com/embed/T4Xk_ocXNC4?si=eVb7YIvXxFxzKqOw

Revision #7

Created 2025-09-04 11:06:40 UTC by Mattias

Updated 2026-03-11 23:15:19 UTC by Mattias