

# Småmatcher

En-mot-en-matcher

Två-mot-två-matcher

Fyra-mot-fyra-matcher

Övningen fokuserar på en-mot-en, två-mot-två, och fyra-mot-fyra i små ytor med flera mål. Syftet är att öva bollkontroll, snabba beslut, samarbete, och att öka antalet närkamper. Genom att spela på mindre ytor med fler mål, uppmuntras spelarna att hålla hög intensitet och ha mycket bollkontakt.

## Syfte

Syftet är att ge spelarna så mycket bollkontakt som möjligt samtidigt som de tränar på att möta motståndare i närkamper. Övningen främjar också samarbete och strategi i mindre lagformat.

## Förberedelser

Skapa små rutor med koner på en större plan och placera ett mål på varje sida. I första steget spelas en-mot-en i varje ruta, sedan två-mot-två med två mål på varje sida och slutligen fyra-mot-fyra. Ha extra bollar tillgängliga för att snabbt återuppta spelet om bollen går utanför.

## Genomförande

- **En-mot-en:** Börja med att spela en-mot-en i varje ruta. Målet är att dribbla och försöka göra mål i något av de två målen på motsatt sida. Om bollen går ut, går nästa par in i rutan.
- **Två-mot-två:** När en-mot-en är avslutat, flytta till två-mot-två. Spelarna samarbetar för att skapa möjligheter och göra mål. Om bollen går ut, börjar nästa par.
- **Fyra-mot-fyra:** I det sista steget spelar fyra-mot-fyra med fyra mål på varje sida. Här blir samarbete och strategi avgörande för att skapa målchanser och försvara sig mot motståndare.

## Instruktioner

- Uppmuntra hög intensitet och mycket bollkontakt.
  - Ge instruktioner om att arbeta tillsammans och kommunicera med lagkamrater.
  - Påminn om att hålla huvudet uppe och vara medveten om med- och motspelare.
  - Ge feedback på rörelser, passningar och avslutningar.
  - Uppmana spelarna att vara kreativa och prova olika taktiker för att skapa målchanser.
- 

Revision #1

Created 2025-04-06 12:41:10 UTC by Mattias

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