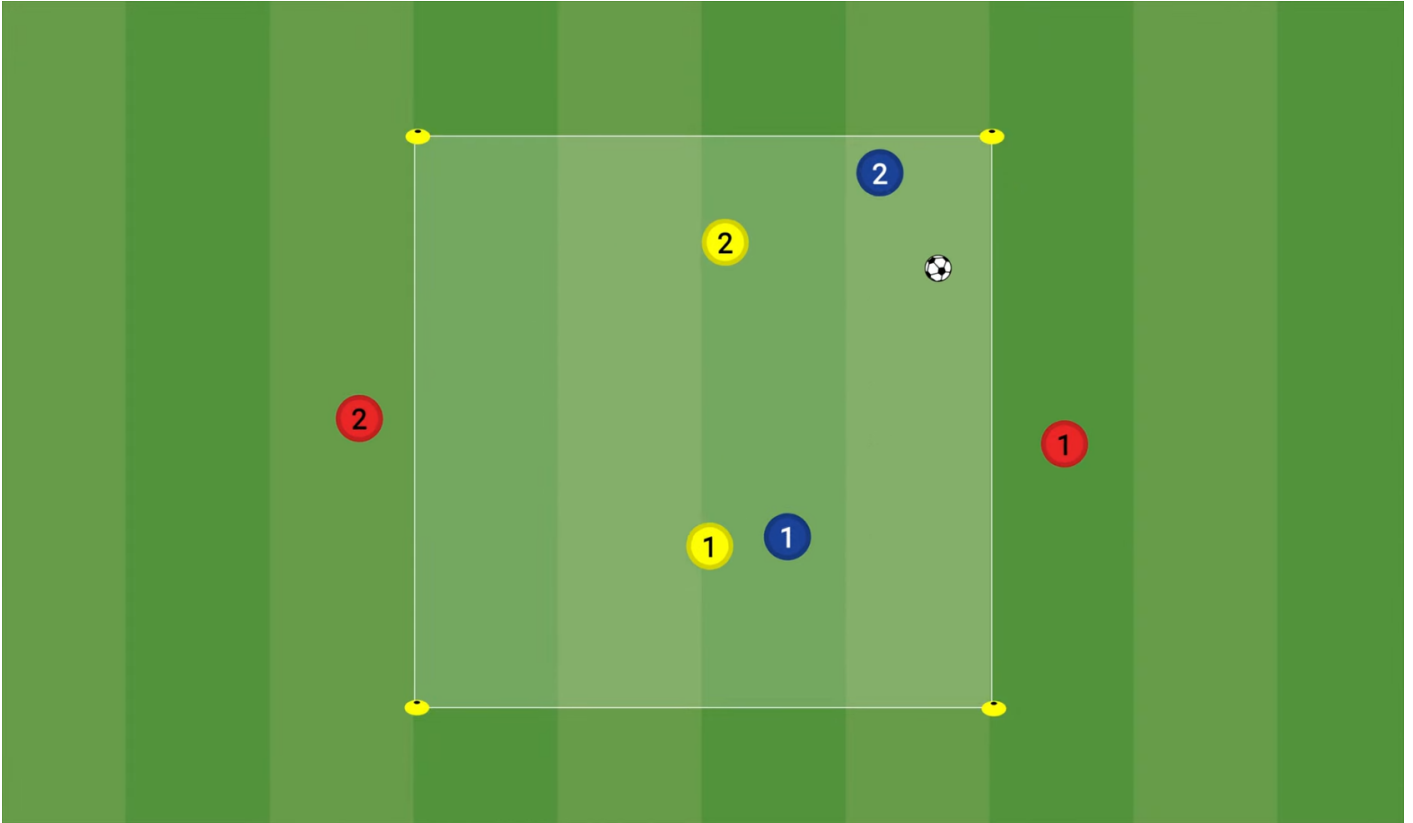


Smuggelboll



Denna övning utvecklar spelarnas förmåga att:

- Ta emot bollen under press
- Scanna av spelet innan mottagning för att identifiera ytor, medspelare och motståndare.
- Röra sig för att skapa passningsalternativ och behålla bollinnehavet.
- Skydda och skärma av bollen från försvarare.
- Beslutsfattande i trånga situationer.

Syfte

Syftet med övningen är att träna spelarnas förmåga att hantera pressade situationer där de måste ta emot, skydda och spela bollen vidare under matchliknande förhållanden. Övningen skapar en naturlig koppling till matchspel där snabba beslut, smarta rörelser och teknisk skicklighet krävs för att behålla bollinnehavet och spela sig ur press.

Förberedelser

- Markera en kvadratisk spelplan anpassad efter spelarnas ålder och nivå, ca 7x7 m.
- Dela in spelarna i grupper om sex och skapa flera planer vid behov.

- Fördela spelarna i tre lag med två spelare per lag, exempelvis två gula, två blå och två röda.
- De gula startar som ändspelare och placerar sig utanför planen, en vid varje kortsida.
- De blå och röda spelar 2 mot 2 inne på planen.

Genomförande

1. En av de gula ändspelarna startar med bollen och spelar in den till det anfallande laget.
2. Spelarna på planen samarbetar för att transportera bollen till den andra ändspelaren på motsatt sida.
3. Om anfallande lag lyckas, vänds spelet i motsatt riktning.
4. Det lag som inte har bollen försvarar och försöker bryta spelet för att vinna tillbaka bollen.
5. Om försvaret vinner bollen byts roller:
 - Försvarens blir anfallare.
 - Anfallarna blir ändspelare.
 - Ändspelarna kommer in och blir försvarare.

Instruktioner

- **Positionering:** Anfallarna ska röra sig smart för att skapa passningsmöjligheter och ge sin medspelare alternativ.
- **Scanning:** Spelarna ska titta upp innan de tar emot bollen för att identifiera fria ytor och medspelare.
- **Skydda bollen:** Spelarna ska använda sin kropp för att skärma av försvararen och ge sig själva tid att fatta rätt beslut.
- **Tempo och beslutsfattande:** Spelarna ska fatta snabba beslut om när de ska passa, driva eller vända bort försvararen.

<https://www.youtube.com/embed/KiKcOIIIXvo?si=DZDLRQSuVfySksz>

Revision #5

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

Updated 2026-03-11 23:03:26 UTC by Mattias