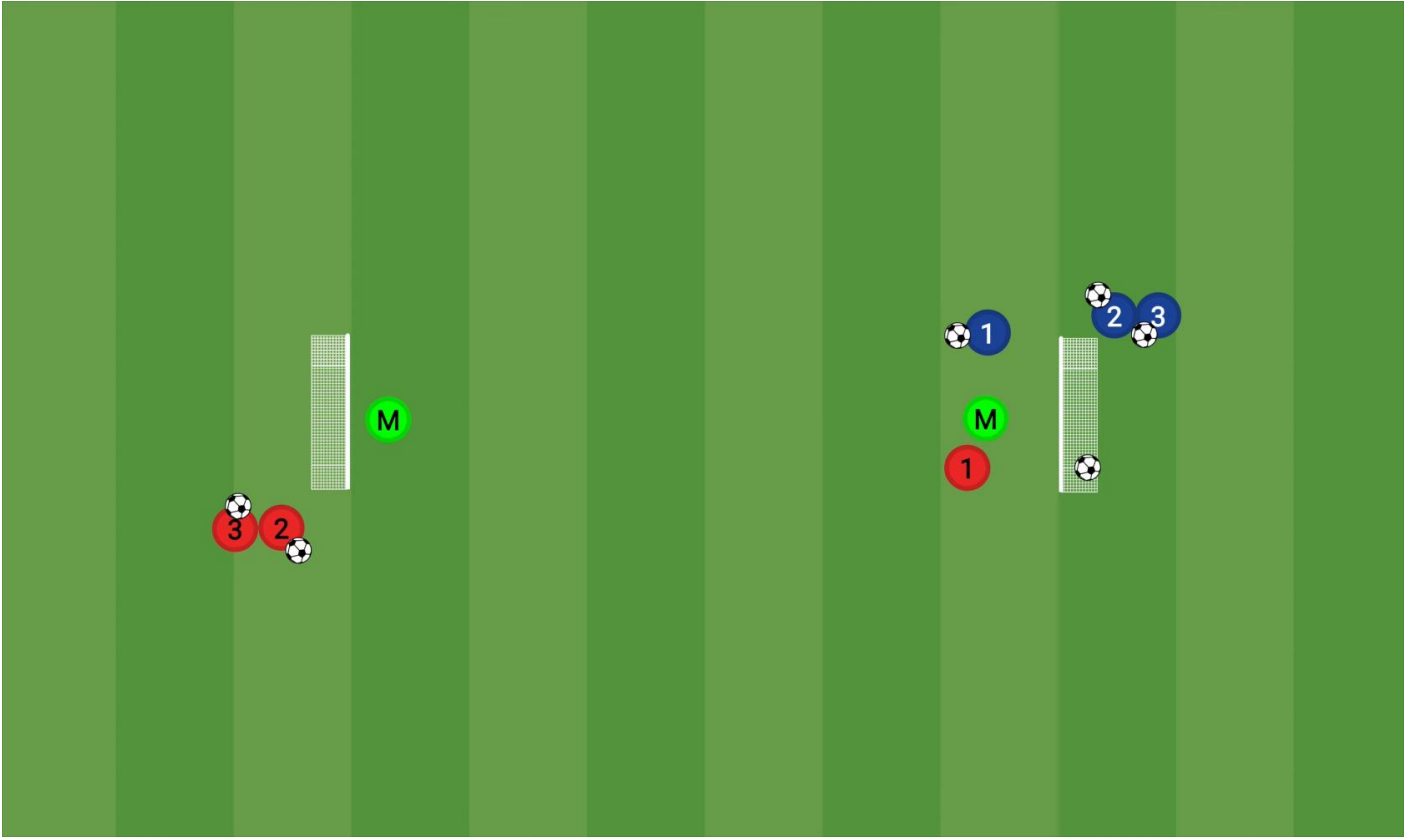


# Stople-jaga



Övningen tränar spelarnas förmåga att ta snabba och precisa avslut i matchsituationer, där pressen att fatta beslut är hög. Spelarna får samtidigt öva på att snabbt växla mellan anfall och försvar (omkoppling), vilket stärker deras förmåga att hantera snabba förändringar i spelet. Både anfallare och försvarare tränas i 1 mot 1-situationer, där spelarna övar på att utmana, vinna boll och positionera sig rätt. Dessutom utvecklar övningen spelarnas timing och speluppfattning genom att tvinga dem att avgöra när det är rätt tillfälle att agera och hur snabbt de måste reagera. Slutligen stärker övningen koordination och snabbhet, med fokus på snabba fötter, vändningar och riktningförändringar under pressade lägen.

## Syfte

Syftet med övningen är att förbättra spelarnas förmåga att snabbt agera i omställningssituationer, både offensivt och defensivt. Övningen tränar även avslutsteknik under press samt defensiva grundprinciper som att kliva framför och stänga av ytor. Det spelnära formatet gör att spelarna lär sig att fatta snabba beslut och agera intuitivt.

## Förberedelser

- En hel plan eller halvplan med två mål.

- Minst två målvakter (eller konmål om målvakter saknas).
- Västar i två olika färger.
- Bollar vid båda målen.
- Spelarna delas upp i två lag och ställer sig i kö bredvid stolparna.

## Genomförande

1. Lagen står uppställda vid varsin målstolpe.
2. Första spelaren i det lag som har flest spelare lämnar sin boll, springer över till motståndarnas sida och rör stolpen.
3. När stolpen rörs är det signal för den första spelaren i kön på den sidan att starta sitt anfall.
4. Spelaren som rörde stolpen blir försvarare och ska hinna ikapp och stoppa anfallaren i en 1 mot 1-situation.
5. När anfallet är klart (mål, räddning eller bollen ute) springer anfallaren till den andra sidan, rör stolpen och startar nästa anfall åt motsatt håll.
6. Övningen fortsätter i ett jämnt flöde utan avbrott.

## Instruktioner

- **Anfallare:** "Försök kliva framför försvararen – använd kroppen!"
- **Försvarare:** "Läs av anfallaren tidigt, kliv framför om du kan, stör avslutet!"

## Progression

- När alla förstått flödet kan man börja räkna mål per lag.
- Endast avslut med svagare fot
- Endast låga avslut med bredsida

## Video

<https://www.youtube.com/embed/CnqaykoW340?si=RwegpJI2ZC4PgxJI>

---

Revision #4

Created 2025-04-24 18:19:03 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:36:29 UTC by Mattias