

Tekningsdueller

Spelarna tränar på duellspel och närkamp i 1v1-situationer, där snabbhet, tajming och fysisk närvaro är avgörande. Övningen utvecklar även spelarnas förmåga att läsa motståndaren, ta snabba beslut, skydda bollen, vinna närkamper samt reagera snabbt på en startsignal. Det ställs krav på att både anfälla och försvara i ett intensivt moment, vilket speglar spelets oförutsägbarhet och kampmoment.

Syfte

Syftet är att träna spelarnas förmåga att hantera och vinna närkamper under press, där reaktion, explosivitet och beslutsfattande är avgörande. Övningen ger många repetitioner i hög intensitet och skapar en tävlingssituation som motiverar spelarna att ge allt i varje duell. Den förbereder spelarna på att kunna ta kommandot i 50/50-lägen på planen, något som ofta avgör matchbilden.

Förberedelser

- Dela in spelarna i par, varje par har en boll
- Markera startpositioner med koner eller markörer, cirka 2 meter ifrån varandra
- Lägg bollen mitt emellan konerna
- Varje spelare startar på sin markerade plats

Genomförande

1. På tränarens startsignal (t.ex. "klara, färdiga, gå") springer båda spelarna samtidigt in mot bollen. Målet är att ta kontroll över bollen och få den förbi motståndarens kon.
2. Den som lyckas få bollen över motståndarens linje eller kon vinner duellen.
3. Den som förlorar hämtar bollen och paren ställer upp sig för nästa omgång.
4. Man spelar bäst av tre (först till två segrar).
5. Efter varje match byter spelarna motståndare: vinnare flyttar uppåt i fältet, förlorare flyttar nedåt.

Instruktioner

- Tveka inte, om man går in bestämt i situationen gör det inte ont

Progression

- Förminska eller förstora avståndet mellan konerna för att styra svårighetsgrad
- Starta i olika positioner:
 - med ryggen mot bollen
 - sittande
 - liggande

Video

<https://www.youtube.com/embed/9gShf58OVBI?si=SaFoyndtzXdYX9T2>

Revision #3

Created 2025-06-01 09:49:48 UTC by Mattias

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