

# Två-måls-match

I denna övning övar de på att använda hela ytan för att skapa utrymme och möjligheter att anfalla. Det är viktigt att spelarna lär sig att leta efter och utnyttja ytor på den andra kanten för att göra mål. De får också öva på inkast.

## Syfte

Syftet med att öva på dessa förmågor är att utveckla spelarnas förmåga att arbeta med spelbredd och att kunna identifiera och utnyttja lediga ytor på planen för att skapa målchanser. En annan viktig poäng med övningen är att hela tiden leta möjligheter till att skapa 2-mot-1 situationer runt något av målen.

## Förberedelser

- Markera ut en kvadratisk yta med cirka 20-30 meters sidor.
- Dela in spelarna i två lag om tre personer i vardera.
- Placera två små mål vid varje ände av planen.

## Genomförande

- De spelar en match där de försöker göra mål i något av målen på den andra sidan.
- Om bollen åker ut utanför spelplanen är det alltid inkast.

## Instruktioner

- Spelarna uppmanas att använda hela ytan för att skapa utrymme och möjligheter för anfall.
- De bör leta efter ytor på den andra sidan av planen för att skapa målchanser.
- Båda lagen bör hela tiden försöka skapa och samtidigt försvara sig emot 2-mot-1-lägen.

## Progression

- För att göra övningen mer utmanande kan du lägga till neutrala spelare längst kanten som alltid spelar för det anfallande laget och hjälper dem att skapa möjligheter att göra mål.

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