

Uppflyttningsmatch

I uppflyttningsmatchen krävs det två saker för att göra mål: att alla spelare befinner sig på motståndarens planhalva och att en av spelarna har kontroll över bollen i motståndarens straffområde. Detta övar laget i att flytta upp hela laget och röra sig som en enhet.

Syfte

Syftet med övningen är att få spelarna att tänka på laget som en helhet och att alla måste hjälpa till i förflyttningen från försvar till anfall. Detta hjälper oss att hålla lagets form i alla skeden av spelet.

Förberedelser

- Dela upp spelarna i två lag med 4-8 spelare i varje lag. Inga målvakter behövs
- Gå igenom de två kraven för att göra mål:
 - Alla spelare måste befinna sig på motståndarens planhalva
 - En av spelarna har kontroll över bollen i motståndarens straffområde

Genomförande

Matchen spelas som en vanlig match i spelformen.

Instruktioner

- Fråga spelarna hur de bäst kan underlätta för den som har bollen?
 - Ha en öppen **passningsväg** mellan dig och bollhållaren
 - Ha ett lagom långt **avstånd**, varken för nära eller för långt ifrån
 - Stå **rättvänd** med ena axeln emot bollhållaren och den andra emot det håll du vill
 - **Titta** hela tiden var du har dina kompisar och tänk ett steg framåt
 - Sök dig till öppna **ytor** så att du inte direkt blir pressad av en motståndare
 - För att komma ihåg allt detta: tänk **PARTY: Passningsväg, Avstånd, Rättvänd, Titta, Ytor**.
- Fråga spelarna var det är smartast att ta tillbaka bollen?
 - Ge tipset att tokpressa i fem sekunder direkt när ni förlorar bollen och motståndarna inte hunnit sprida ut sig än. Efter fem sekunder återvänder ni till lilla blomman.

Progression

- Om det blir för lätt att göra mål kan man lägga till ytterligare en regel: att man inte får springa in med bollen i straffområdet, utan man måste slå en passning till en spelare som redan står i straffområdet.

Video

<https://www.youtube.com/embed/oKkrEQ9NEtQ?si=hKi33bLWRN8Fy1E7>

Revision #2

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

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