

Utspelsmatch

Denna utspelsövning fokuserar på att öva utspelsstrategier, försvarsspel och uppspel. Förmågor som stärks är kommunikation, press-spel, och positionering på planen.

Syfte

Syftet är att träna på att bygga upp anfall från försvaret, förbättra samarbetet och kommunikation mellan spelare, samt öva på högt press-spel och kontringar.

Förberedelser

- Placera tre småmål på mittlinjen av planen, ett mål i varje korridor. Ett annat alternativ är att man gör mål genom att driva med bollen förbi mittlinjen.
- Markera ut retreat line ca 7 m från småmålen
- Båda lagen ska anta sina positioner enligt övningens uppställning.
- Förbered flera bollar så att övningen snabbt kan återupptas om bollen går utanför planen.

Genomförande

- Tränaren rullar ut bollen till en av backarna för att inleda anfallet.
- Det anfallande laget försöker bygga upp ett anfall och göra mål i något av de tre motsatta målen.
- Försvararna försvarar de tre småmålen på mittlinjen och försöker erövra bollen
- Om bollen går ut eller det försvarande laget lyckas peta på bollen får de ett poäng och övningen startar om
- Byt efter ett tag roller:
 - Backarna blir yttrar
 - Yttrarna blir center och forward
 - Center och forward blir försvarare
 - Försvarare blir backar

Om du har fler spelare och tillgång till hela planen kan samma övning genomföras på båda sidorna samtidigt

Instruktioner

- Försök hålla era positioner och stanna i era korridorer.
- Yttern närmast bollhållande back måste alltid vara spelbar på kanten.

- Den back som inte får bollen måste skydda målet.
- Driv med bollen framåt så länge ni inte blir pressade.
- Byt kant via målvakten om ni fastnar i uppbyggnadsfasen.
- Tappar ni bollen måste ni blixtnsabbt formera den lilla blomman och försvara målet.
- Säg till försvararna att pressa snabbt och klokt för att träna att spela förbi press. På bilden nedan täcker forwarden centern samtidigt som den pressar bollhavaren, yttrarna tar varsin ytter medan centern markerar centern (se bilden nedan)

Progression

- Låt det försvarande laget försöka göra mål i det anfallande lagets mål för att skapa en mer matchliknande situation
- Låt en av spelarna stå i mål
- Plocka bort forwarden eller lägg till fler försvarare för att öka svårighetsgraden för anfallande lag

Exempel på press-instruktioner

Video-illustration

<https://www.youtube.com/embed/MjojUBL7E5g?si=-pO0nkr3Eqe7awz7>

https://www.youtube.com/embed/iZZYil6bqxl?si=JbVqvJzQ3_tVX4n8

<https://www.youtube.com/embed/spk1FXIH5M4?si=pX4d36QHnmRECJb4>

I denna variant gör man mål genom att driva med bollen över mittlinjen. En poäng för att driva över bollen på kanterna, två poäng genom att driva över bollen i mitten.

Revision #3

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

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