

Vulkanmatch

I denna övning tränar spelarna på spelbarhet, spelbredd, spelavstånd, speluppbyggnad samt att fatta snabba beslut under press. Spelarna övar också på att orientera sig och positionera sig i förhållande till både med- och motspelare, samt att använda målvakten som ett alternativ för att spela sig ur trånga situationer. I momentet med vulkanen tränas även intensitet, tävlingsinstinkt och kampmoment.

Syfte

Syftet med övningen är att ge spelarna en förståelse för hur man gör sig spelbar och skapar ytor genom att hålla avstånd och bredd. Genom att centralt område (vulkanen) är förbjudet efter spelstart, tvingas spelarna hitta andra lösningar, vilket främjar kantspel, vändningar och passningar bakåt till målvakt. Övningen tränar även spelarnas förmåga att fatta beslut under press, samt att bygga upp ett anfall från ett lågt läge.

Förberedelser

- Markera plan på cirka 20x20 meter (hellre för stor än för liten).
- Placera en mindre kvadrat (ca 7x7 meter) med konor i mitten – detta är "vulkanen".
- Dela in spelarna i två jämnstarka lag.
- Varje lag utser en målvakt som ställer sig i sitt mål på varsin kortsida.
- Övriga spelare samlas inne i vulkanen.
- Placera bollar vid sidan av planen för snabba omstarter.

Genomförande

1. Alla utespelare startar i vulkanen.
2. Tränaren kastar in en boll och spelarna kämpar om att vinna den.
3. Första lag som spelar bollen till sin målvakt vinner duellen.
4. När målvakten får bollen blir vulkanen förbjudet område (den är full med lava).
5. Bollen får dock passera fritt genom vulkanen.
6. När ett mål görs eller bollen går ut, samlas alla utespelare åter i vulkanen.
7. Tränaren kastar in en ny boll och processen upprepas.

Instruktioner

- Tänk på en enkel struktur: målvakt, två yttrar och en forward.
- Håll spelbredd – gör planen stor för att skapa ytor.

- Tänk på spelavstånd – gå inte för nära medspelare.
- Gör dig spelbar i rätt ytor – undvik att springa mot bollhållaren.
- Använd målvakten som en trygg uppspelsstation.
- Tänk på att byta kant om spelet blir trångt.

Progression

- När spelarna blivit varma i kläderna, kan man också göra mål genom att målvakten har bollen i vulkanen – detta uppmuntrar att målvakten vågar sig ut ur målet ytterligare.
- För att skapa ojämna lag och numerära övertag kan man låta den som gör mål byta lag.

Video

<https://www.youtube.com/embed/mwl6miNvvHU?si=1FHkKUHjtcNOp03t>

Revision #8

Created 2025-05-03 13:01:46 UTC by Mattias

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