

World Cup

I övningen tränar spelarna på bollkontroll nära kroppen under press och i trånga ytor, att hantera 1 mot 1-dueller genom att driva, finta och ta sig förbi motståndare, samt att fatta snabba beslut kring när de ska driva, skydda eller avsluta. De utvecklar sin speluppfattning genom att hela tiden scanna efter motspelare, lediga ytor och mål, samtidigt som de uppmuntras att våga utmana och återerövra bollen vid bolförlust. Dessutom tränas snabba avslut mot mål under matchlik stress.

Syfte

Syftet är att ge unga spelare möjlighet att utveckla sin individuella bollbehandling och sitt mod att agera med boll i en matchlik, lekfull och tävlingsinriktad miljö. Denna typ av spel uppmuntrar till kreativitet, upprepade bollkontakter, ständig aktivitet och lärande genom spel. Det är särskilt effektivt i tidig ålder där tekniska färdigheter ska befastas under lekfulla former.

Förberedelser

- Använd en **plan i straffområdesstorlek** (ca 16-20 x 25 m), justera vid behov.
- Placera **ett mål** med målvakt (eller två småmål) i ena änden.
- Ha **1 boll i spel**.
- Dela ut **"landslag"** till varje spelare (t.ex. Alva = Spanien, Carro = Marocko).
- Max **5 spelare + målvakt** på planen för att undvika trängsel och dötid.

Genomförande

- **Alla spelare på plan**, en boll i spel, alla spelar **individuellt** – alla mot alla.
- Målet är att **göra mål**. När en spelare gör mål är hen **klar för nästa omgång** och lämnar planen.
- Övriga fortsätter tills det är **två spelare kvar**. Då spelas spelet tills en gör mål – **förloraren är utslagen**.
- En ny omgång startas med spelarna som gått vidare – ny boll sätts i spel.
- Så fortsätter det tills endast två spelare återstår – då är det **final 1 mot 1**.

Instruktioner

- **Ha bollen nära foten** – kontroll är nyckeln i trånga ytor.
- **Titta upp** ofta för att se var motståndare och mål är.
- **Våga utmana!** Gå förbi motståndare med fart och självförtroende.

- Använd **finter** (t.ex. kropps fint, drag-flick, överstegare) för att ta dig loss.
- **Skydda bollen** om du är trängd – använd kroppen.
- **Direkt återerövring:** om du tappar bollen, försök vinna tillbaka den direkt.

Progression

1. **Extra boll i spel:**
 - Vid stor grupp: lägg till en andra boll för ännu mer intensitet och beslut.
2. **Utslagna spelare får roller:**
 - De går till teknikstation (jonglering, konbana etc.) tills nästa spelstart

Video

<https://www.youtube.com/embed/XPJUX6aw49E?si=YqXp-MmTha-DQZnD>

Revision #2

Created 2025-04-23 12:17:19 UTC by Mattias

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