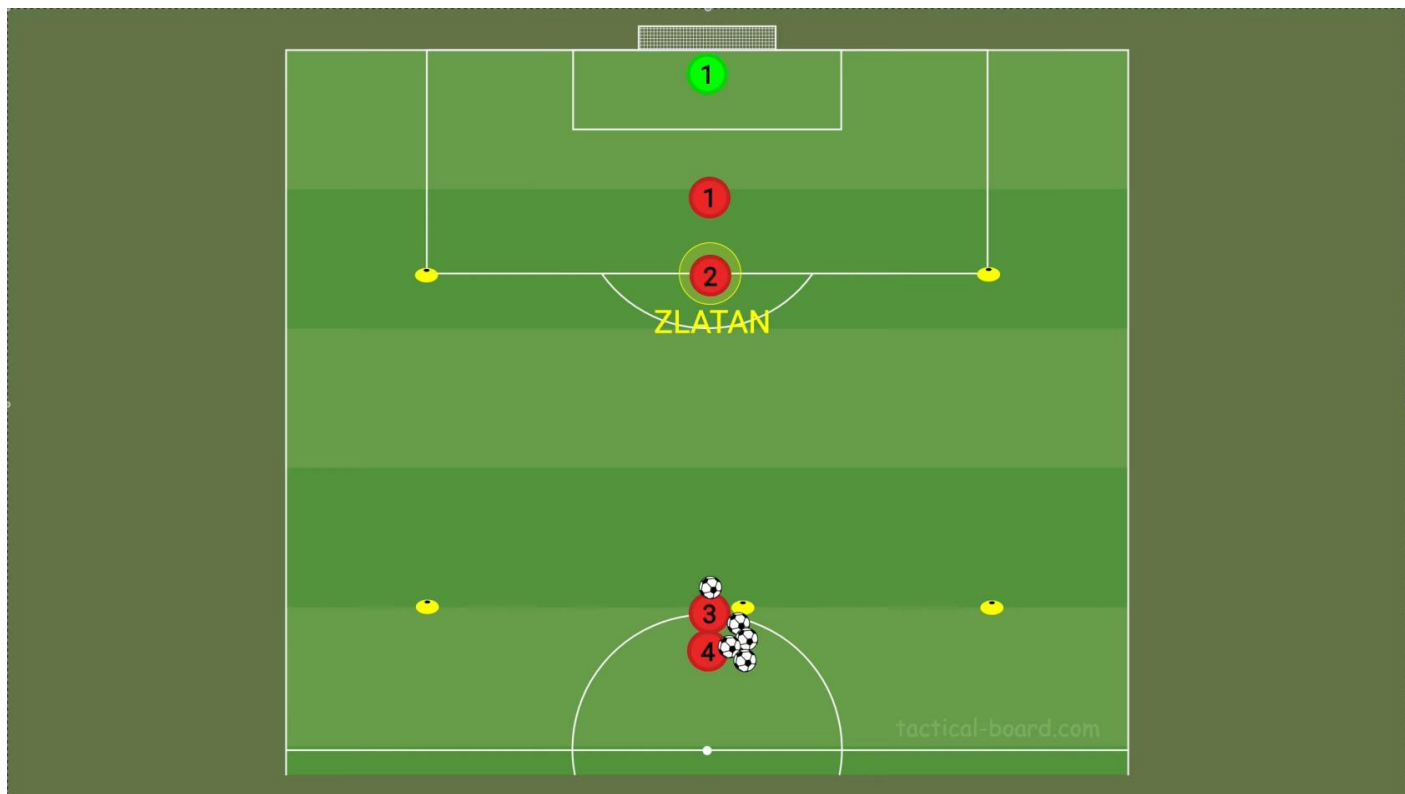


# Zlatan-övningen



I Zlatan-övningen övas uppspel på felvänd forward som ska hålla undan en försvarare och därefter spela en boll till en överlappande anfallare. Namnet kommer av att Zlatan var en av världens starkaste forwards som ofta kunde hålla bort sin försvarare i väntan på medspelare.

## Syfte

Att spela upp bollen på en forward som möter och håller undan backar är ofta ett effektivt sätt att lyfta upp spelet och gå ifrån försvar till anfall.

## Förberedelser

- Markera ut en spelzon mitt på planen, lika bred som straffområdet, nästan ända upp till mittlinjen
- Placera ut en målvakt, en back, en Zlatan och en kö av anfallsspelare i mitten av spelzonens slut där även alla bollar finns samlade (se bilden)

## Genomförande

1. Anfallaren spelar bollen till Zlatan som möter

2. Anfallaren gör sedan en löpning antingen till höger eller till vänster om Zlatan
3. Zlatan håller undan backen som försöker ta bollen och väljer därefter mellan att ta bollen själv eller passa tillbaka till anfallaren.
4. Zlatan och anfallaren försöker sedan göra mål
5. Därefter roterar spelarna:
  1. Anfallaren blir nästa Zlatan
  2. Zlatan blir back
  3. Backen rundar spelområdet och ställer sig sist i kön

## Instruktioner

- Poängtera vikten av spelbredd. Om Zlatan och anfallaren håller avstånd är det omöjligt för backen att markera båda två
- **Tips till backen:** Pressa Zlatan så mycket att han inte kan vända om.
- **Tips till Zlatan:**
  - Stå lågt och bredbent med böjda ben med sidan emot din motståndare
  - Placera dig så att du hela tiden står mellan bollen och motståndaren
  - Använd dina armar som sköldar för att hålla bort motståndaren som på bilderna nedan
  - Luta dig emot motståndaren för att hålla den borta från bollen

## Video

<https://www.youtube.com/embed/51sgkZwHZFc?si=rivdzeuDZLDz23bZ>

## Progression

[https://www.youtube.com/embed/CssxKJHcw54?si=\\_YvmBHyQGbzLxCre](https://www.youtube.com/embed/CssxKJHcw54?si=_YvmBHyQGbzLxCre)

Äldre, mer erfarna spelare kan utöka övningen så att tre spelare anfaller emot två försvarare som på videon ovan.

---

Revision #7

Created 2025-04-07 18:54:41 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:43:01 UTC by Mattias