



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FYLLA PÅ FRAMÅT (KTAGM)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig motståndarnas mål ökar chanserna för att göra mål.

Hur?

Komma till avslut och göra mål:

- Bollhållaren kan använda individuella alternativ som driva, utamana och skjuta eller kollektiva alternativ som passning och väggspel för att ta sig framåt.
- Medspelarna kan ta löpningar i och mot straffområdet som ger bollhållaren alternativ.

Förhindra och rädda avslut:

- Pressa bollhållaren åt ena kanten och flytta över åt det hållet.

Organisation

8-12 spelare, yta 21x12m (3 ytor 7x12), bollar, västar, konor.

Anvisningar

3 zoner med en anfallare i varje. 2 spelare med en boll tar sig in i zonen och spelar sig framåt genom zonerna tillsammans med spelarna i respektive zon.

Progression: Försvarare

3 försvarare som försvarar i varsin zon. Om försvararna bryter ska de spela bollen framåt och hela vägen ner till övningens startposition. De kan då fylla på med löpningar till zonerna framför sig. Anfallande lag får följa med in i nästa zon så att de blir 3 mot 1, sedan 4 mot 1 och sist 5 mot 1. Efter bollförlust kan bollen återerövras. Byt uppgifter efter viss tid.

Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet.

