



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRE ZONERS SPEL - 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: Tex driva, utamana och passa passa för att ta sig framåt.
- Medspelarna: Ta löpningar mot straffområdet.

Förhindra och rädda avslut:

- Pressa bollhållaren åt ena kanten och flytta över laget.

Målvakter (FORA):

- Snabba förflyttningar för att vara i position för att bryta djupledsspel, fånga inlägg och rädda avslut.

Organisation

Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

2 lag med 7 i varje. MV i lag 1 startar spelet. Lag 2 har två utespelare i varje 1/3 (spelarna i första 1/3 startar bakom retreatlinjen när MV har boll för att gå in i sin yta när bollen är i spel). Lag 2 får inte röra sig över tredjedelarna eller pressa bollhållare - däremot får de bryta passningar. Om lag 2 vinner bollen ska de försöka göra mål. Lag 1 får röra sig fritt i alla 1/3 och ska ta sig in i sista 1/3 för att komma till avslut och göra mål. Byt roller efter viss tid.

Progression

1. Aktia försvarare i anfallande lags sista 1/3.
2. Alla försvarare är aktiva.
2. Försvararna får komma på försvarssida när bollen passerat deras 1/3.

