



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPEL MV TILL MV

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Närmaste pressar.
- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget.

Målvakter (förhindra speluppbyggnad):

- Kommunicera med försvarsspelarna om press och överflyttning.

Speluppbyggnad:

- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget.

Organisation

Ca 12-14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

6 mot 6 + 1 MV på varje kortsida. Planen indelad i tredjedelar. MV startar spelet. Anfallande lag ska spela bollen från egen MV till andra MV. Bollen måste passera alla 1/3. Försvarande lag får inleda pressen först i den centrala 1/3. Om försvararna vinner bollen ska de försöka göra mål och laget som tappat bollen ska då återerövra bollen. Byt försvarare efter viss tid.

Progression - hög press

Försvararna får börja pressa när bollen lämnar MV:s händer. Det gäller då att övriga laget flyttar upp. Sträva efter att samla alla utespelare i 2 av 3 tredjedelar.

