



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

KOMMA PÅ FÖRSVARSSIDA OM PASSERAD (FORA)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bolln närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

Hur?

Förhindra och rädda avslut:

- Pressa bollhållaren bort från målet.
- Kom på försvarssida efter att ha blivit passerad.

Komma till avslut och göra mål:

- Löpningar framåt.

Organisation

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

Anvisningar

3 zoner med 1 försvarare och 1 anfallare i varje. 2 spelare med en boll tar sig in i första ytan och anfaller 3 mot 1. Om anfallarna tagit sig in i nästa yta får både anfallare och försvarare ta sig in i nästa yta. Anfallarna ska försöka ta sig igenom alla 3 ytor. När försvarare blivit passerad gäller det att komma på försvarssida i nästa yta för att jämna ut det numerära underläget. Om försvararna vinner bollen ska de spela upp bollen till till ytan bakom zonerna. Laget som tappat bollen kan återerövra bollen. Byt uppgifter efter viss tid.

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

