



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRE ZONERS SPEL - KOMMA PÅ FÖRSVARSSIDA (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.

Målvakter (FORA):

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

Komma till avslut och göra mål:

- Löpningar mot straffområdet.

Organisation

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

Anvisningar

Spel 7 mot 5. Uppgiften för anfallande lag är att göra mål. Försvarande lag ska förhindra detta. Försvararna startar med 2 spelare + MV i (egen) första 1/3 och 2 spelare i central 1/3 där de försvarar för fullt. När anfallarna tar sig till (sin) sista 1/3 ska försvararna i den central 1/3 komma på försvarssida och skydda målet. Vid bollvinst ska sker kontring och återerövring.

Progression - 7 mot 7

Försvarande lag försvarar enligt lagets formation med en lagdel i varje 1/3. Om anfallande lag tar sig in i sista 1/3 får försvararna komma ner varsin 1/3 (MF till egen första 1/3 och FW till central 1/3).

