



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

4 barn, yta 15 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

A passar bollen till B.

C markerar B och ska hindra henne eller honom att passa till D. Gör därefter i omvänd ordning:

D passar till C, och B markerar C.

Byt uppgifter.

