



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELÖVNING 2 - DJUPLDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÖRST TILL BOLLEN OCH RÄDDA AVSLUT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att avsluta och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du hindra motspelaren från att avsluta?

Jag kommer före motspelaren till bollen, eller så tar jag bollen när motspelaren försöker dribbla förbi mig.

Hur gör du för att rädda ett närskott?

Jag står upp och agerar när motspelaren skjuter.

Organisation

10 barn, spelplan 35 x 25 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in planen i tre zoner: mittzon, försvarszon och anfallszon. Spel 4 mot 4 i mittzonen.

Mål görs genom att bollhållaren driver in bollen i anfallszonen och skapar friläge. Motståndarna

får inte följa med in i försvarszonen. Byt målvakt efter några minuter.

Alternativ

Bollen passas in i anfallszonen till en spelare som löper in efter bollen. En försvarsspelare får följa med in i försvarszonen.

Observera att filmen innehåller samtliga 5 övningar från träningspasset!

