



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

### SPEL MOT MÅNGA MÅL

#### Speluppbyggnad

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.

