



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

### SPEL MOT TVÅ 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 erövrat bollen.

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 4 små mål, 2 färger västar

Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

#### Byt spelriktning

Minska antalet spelare på planen. Spelarna gör snabba byten och vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar.

