



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

NUMMERSPEL

Speluppbyggnad

För att träna matchlikt i olika numerär

- 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.

Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen. Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna. Byt nummer/motståndare efter viss tid.

Alla spelare på planen hela tiden. Båda lagen gör fortfarande mål i båda målen.

