



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

# PRICKBOLL

### Speluppbyggnad

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten bredvid bollen, träffa bollen med spänd fot)
- Hur kan jag rulla bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset)
- Hur kan jag kasta bollen? (för bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen)

Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar

Spelarna är i två lag som står på varsin sida av planen. Mitt på planen ligger en boll. Uppgiften för lagen är att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att rulla bollar på den.

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att kasta bollar på den.

