



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

KAOS ÄR GRANNE MED MESSI

Vad?

Fotbollsrörlighet

Varför?

Bollkontrol med dynamiska hinder gör att bollhållaren hela tiden måste vara kreativ och ta flertalet beslut under aktionen

Hur?

Krocka inte, lyft blicken. Kommunicera med varandra.

Visa hänsyn i boxen

Organisation

4 koner

Obegränsat antal spelare med varsin boll

Anvisningar

Placera ut 4 koner i en kvadrat

Fördela spelarna (med fotboll) jämt mellan konerna

Döp lagen till något alternativt västar med olika färg per sida

Börja med att en sida (Grön) dribblar över till andra sidan och tillbaks.

Låt alla sidor utföra detta moment för att hitta rörelsen.

Starta därefter 2st valfria sidor (ex Grön & Gul) samtidigt.

Öka vart efter och låt alla starta samtidigt.

Progression A: öka/minska avståndet mellan konerna

Progression B: utför det på tid

