



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## DUBBELKVADRAT

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att kunna förflytta bollen dit du vill så effektivt som möjligt.

### Hur?

- Teknik i passning och mottagning.
- Orientera dig och använd första tillslaget för att förflytta dig i den riktning du vill passa.
- Orientera dig och passa när medspelare är redo.
- Förflytta bollen tills medspelare är redo om du inte kan passa direkt.

### Organisation

9-12 spelare, yta 40x20 m delat i två planhalvor (20x20), västar, konor, bollar.

### Anvisningar

3 lag där två lag spelar mot varandra och det andra är jokrar utanför spelytan som alltid är med bollhållande lag. Jokrarna får använda max 2 tillslag.

Det bollhållande lagets uppgift är att behålla bollen inom laget på sin planhalva så länge som möjligt samt att återerövra bollen efter bolförlust.

Det försvarande lagets uppgift är att erövra bollen och flytta spelet till motsatt planhalva där de försöker behålla bollen.

