



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

PRATA MED FÖRSVARARNA

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Målvakt att kommunicera med försvararna, styra och informera

Flytta över försvaret från sida till sida

Målvakt att hitta rätt position i målet

Fritt anfall, fokus på försvar.

Spel efter marken

Hur?

Uppmuntra försvaret, byt spelare anfall/försvar

Jobba med överflytt av försvarare

Rörelse av målvakt i sidled och djup i Zon 1-3 beroende på var boll är

Försvarsspelarens kroppsriktning, titta över axel vid behov

Målvaktspel i djup och sidled

Organisation

1 målvakt

4st försvarare

4st anfallare

koner & bollar

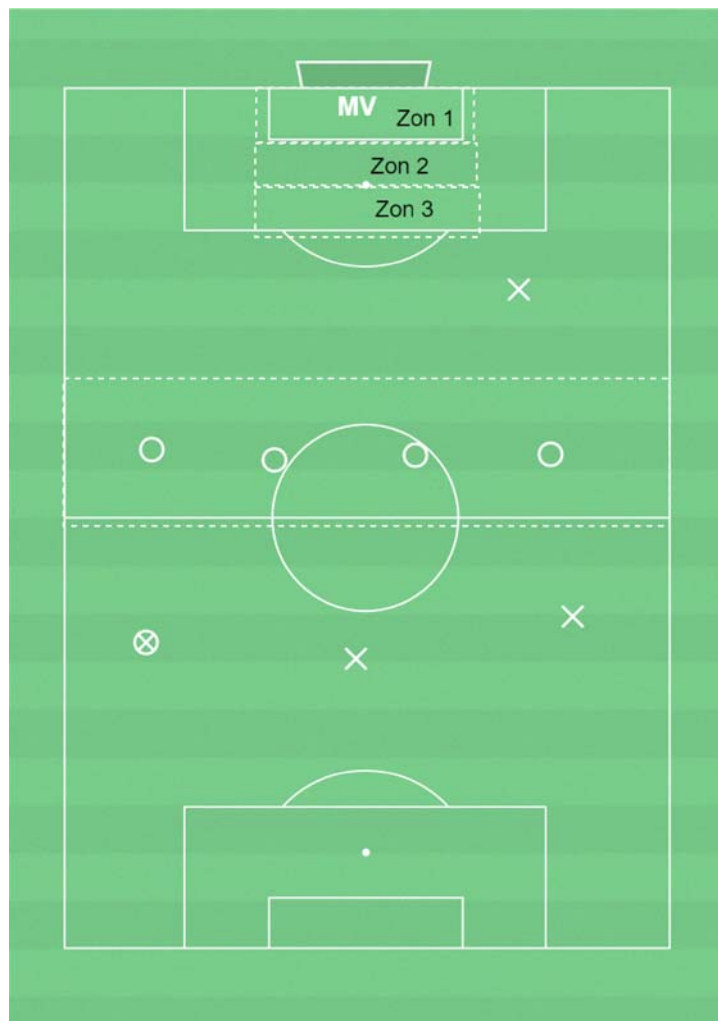
Anvisningar

Målvakten styr försvararna genom att kommunicera med dem

Anfallarna spelar boll efter marken genom försvaret.

Offensiv anfallare går på mål för avslut

Hjälp målvakten med sina egna förflyttningarna i sidled och djupet.



Rotera spelare på försvar och anfall

Försvararna ska ha position innan start av övningen

Progression 1: försvararna jagar hemmåt

Progression 2: 2st offensiva anfallare