



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

5 MOT 5 UTMANA, FINTA, DRIBBLA - BRYTA

Anfallsspel - Speluppbyggnad



Förberedelseträning, driva: Ta bollen i kvadrat: 10 min
Spelövning: En mot en i yta: 15 min
Färdighetsövning: En mot en mot mål: 15 min
Spel: 5 mot 5 (eller färre): 15 min
Lek koordination: Doppboll: 10 min
Total tid: 75 min

Träningspassets övningar

- **RÄVAR OCH BÖNDER** 
Anfallsspel – Speluppbyggnad
- **1 MOT 1 MOT 3 MÅL** 
Anfallsspel – Speluppbyggnad
- **1 MOT 1 MOT MÅL** 
Anfallsspel – Speluppbyggnad
- **SPEL 5 MOT 5: UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA - BRYTA** 
Anfallsspel – Speluppbyggnad
- **GUL OCH BLÅ** 
Fotbollsfys – Lek

Totalt: 5 övningar

