



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **LINDOME GIF P08 FREDAG VECKA 3 & 4**

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål  
3 övningar. Nivåer: 2

---

Fokus: Skott

### **Övningar i träningspasset:**

1 mot 1 med skott

Spelövning 1 (smålagsspel) - skjuta

Färdighetsövning 2 - skjuta

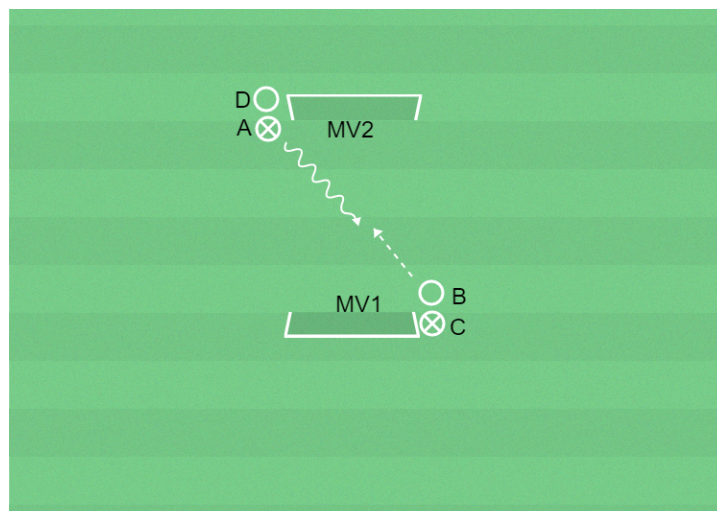
# 1 MOT 1 MED SKOTT

Komma till avslut och göra mål

Passera en motspelare under kontroll och gör mål.

Spelare A dribblar förbi B och avslutar på målvakt 1.

Spelare C dribblar förbi D och avslutar på målvakt 2.



# SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

Komma till avslut och göra mål

Göra mål.

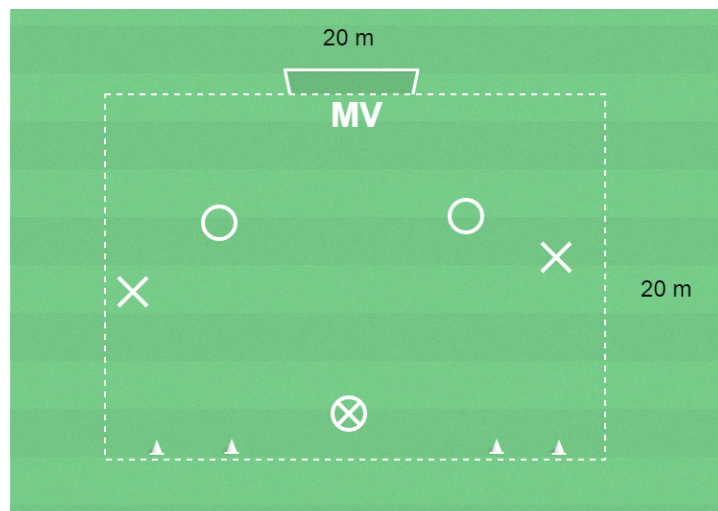
Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.



6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 1 mål och 2 konmål, bollar, koner och västar.

Spel 3 mot 2 + 1 målvakt.

Det anfallande laget ska snabbt komma till avslut.

Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål i konmålen.

Byt uppgifter.

## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SKJUTA

Komma till avslut och göra mål

Göra mål.

Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

8 barn, 2 mål avstånd 20 meter, bollar och koner.

A och B utmanar konerna, spelar bollen snett framåt och avslutar.

A och B ställer sig sist i det motsatta ledet.

Byt målvakt efter några minuter.

