



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - DJUPLLEDSSPEL - KASTA SIG OCH AVSTYRA DRIBBLING (MV)

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Hindra motståndaren från att dribbla förbi och avsluta.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du det svårt för motspelaren att dribbla förbi dig?

Jag står upp och följer med i sidled.

Hur gör du för att kunna erövra bollen från motspelaren?

Jag kastar mig, skjuter ifrån med foten närmast bollen, sträcker fram armarna och fångar bollen.

### Organisation

4 barn, 2 mål avstånd 10-15 meter och bollar.

### Anvisningar

A försöker dribbla förbi B för att göra mål.

B möter A och försöker hindra dribblingsförsöket.

A backar tillbaka till sitt mål.

B utmanar C, och så vidare.

Observera att filmen innehåller samtliga 5 övningar från träningspasset!

