



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPELÖVNING 1 - FRILÄGE - RÄDDA AVSLUT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

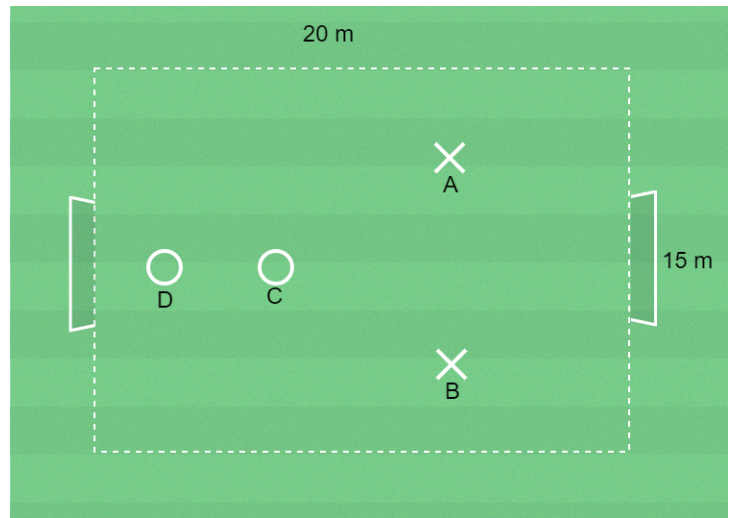
Frågeexempel

Hur kan du hindra motspelaren från att avsluta?

Jag kommer före motspelaren till bollen, eller så tar jag bollen när motspelaren försöker dribbla förbi mig.

Hur gör du för att rädda ett närskott?

Jag står upp och agerar när motspelaren skjuter.



Organisation

4 barn, spelplan cirka 20 x 15 meter, med 2 mål (alternativt 2 konmål), bollar, västar och koner.

Anvisningar

A och B spelar mot C och D.

A och B anfaller mot C, och D är målvakt.

A och B måste spela sig fram till frilägen för att avsluta.

Efter avslutat anfall eller brytning från C vänder övningen.

C och D anfaller mot B, och A är målvakt.

Observera att filmen innehåller samtliga 5 övningar från träningspasset!