



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - FÅNGA DJUPLÉDSPASSNING (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra motståndarna från att avsluta.

Organisation

Lika många bollar som barn.

Avgränsa en yta med koner, 15-20 x 25-30 meter.

Anvisningar

Alternativ 1:

Lägg ut alla bollarna på planen. Barnen rör sig runt och plockar upp en boll med händerna. Sedan springer de till annan plats på planen, lägger ner bollen och plockar upp en annan boll.

Alternativ 2:

Hälften av barnen har var sin boll och driver runt.

Plötsligt stannar de och ropar namnet på en spelare som inte har boll. Denne springer bort och plockar upp bollen och driver den sedan vidare.

Alternativ 3:

Som 2 fast den som har boll passar till en spelare som inte har boll. Denne plockar upp bollen och driver sedan vidare.

Alternativ 4:

Som 3 fast bollen hålls i händerna och passas med helvolleyspark.

