



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

UPPVÄRMNING

Vad?

Aktivering

Varför?

Träna försvarsposition

Hur?

En spelare springer framåt (anfallaren) medan en spelare (backen) backar genom att springa "på sidan". Försvarsspelarna ska försöka styra anfallaren åt det håll de vill genom att hela tiden titta på anfallaren och positionera sig så att det är svårt att springa runt dem medan om anfallaren skulle försöka springa rakt fram så är försvararen snabbt rättvänd.

Organisation

1 mot 1. Koner med ca 25 meters avstånd

Anvisningar

Det ska inte gå fort, anfallaren ska bara jogga så att försvararen hinner med att göra rätt rörelse

Anfallaren ska hela tiden byta sida, springa i zickzack så att försvararen också måste byta position.

Byta roll så att båda agerar anfallare resp försvarare.

