



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FUTSAL - SPEL MOT MÅNGA MÅL (U7-U10)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Övningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel med extra fokus på att driva bollen.

Hur?

För de anfallande spelarna så är det viktigt att försöka driva, finta och göra riktningförändringar för att ta sig förbi eller ifrån motspelarna. De ska titta upp och ta sig till fria ytor och tomma mål.

Spelare som försvarar ska pressa motspelarna och försöka bryta bollen för att sen snabbt ta sig ifrån motspelaren och ställa om till anfallsspel och ta sig till en fri yta eller ett tomt mål.

Organisation

Ca 6 spelare, bollar, yta ca 15 x 8 meter, västar och koner.

Anvisningar

I denna övning delas spelarna upp i två lag.

Övningen inleds med att spelarna har varsin boll. Uppgiften är att driva bollen genom så många kon-mål som möjligt.

Efter det spelar de två lagen mot varandra. Spelarna gör mål genom att driva igenom valfritt konmål.

