



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

TRÄNINGSPROGRAM - DJUPLEDSSPEL OCH FRILÄGEN

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut
6 övningar. Nivåer: 3, 4

Hindra motståndarna att göra mål.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 2 - djupledsspel - kasta sig och avstyra dribbling (MV)

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - DJUPLEDSSPEL - 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!

