



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

# VAGGA I BREDD MOT VAGGA I DJUP

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Träna på principerna att vända spel till tom sida samt att spela framåt om vi kan.

## Hur?

Vändningen: ta emot med bortre fot, orientera dig före och placera dig snett bakom bollhållare för att kunna spela mot andra sidan. Djupled: placera dig halvt rättvänd för att kunna ta emot med bortre fot. Orientera dig före för att kunna ta en position med ledig yta framför.

## Organisation

4-6 spelare per grupp. 2-4 grupper. Om 4 så jobbar två grupper med spelvändning och två med djupledsspel. Byt efter ett tag.

40 x 20 m i breddvaggan. 20 x 40 m i djupvaggan. Totalt 40 x 40 m.

## Anvisningar

Vänd spel till andra sidan!

Framåt om vi kan, bakåt om vi måste!

