



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

# LAGDELAR FRAMFÖR

## Vad?

Kontring

## Varför?

När vi tagit bollen ska vi snabbt kunna flytta oss fram i planen med hjälp av lagdelarna framför och flytta upp snabbt.

## Hur?

Snabb uppflyttning. Noggranna passningar. Aktivering, dynamisk rörlighet etc vid byten i mitten.

## Organisation

10x30 meter. 8 spelare. Tre grupper igång bredvid varandra.

## Anvisningar

De två som har spelare bakom sig börjar. Ta hjälp av spelarna

framför och kompiserna som flyttar med upp. När ni kommit över växlar ni till paret rakt över och väntar där uppe. Övningen vänder. Byte i mitten efter ett par minuter.

