



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

AVSLUT OCH FÖRBÄTTRA EXPL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Tajma löpning bakom backlinjen med passningsläggarens blick. Förhålla sig till backlinjens höjd. Träna maxlöp.

Hur?

När passningsläggaren slår passningen ska mottagaren med högsta fart vara på väg in bakom backlinjen. Rak passning-sned löpning och diagonal passning-rak löpning.

Organisation

1-2 spelare med bollar på resp sida. 1-2 spelare utan bollar på resp sida 20 m från "backlinjen". Två grupper i mer komplex övning på andra sidan samtidigt.

Anvisningar

Passning upp till mf som spelar en passning bakom backlinjen. Avsluta. Övningen startar från andra sidan. Byt på samma sida.

