



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SKUGGSPEL - HUR TAR VI OSS IN I SPELYTA 3?

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Vid övergången till ny spelform är det bättre att göra än höra. För att träna på hur laget ska uppträda tillsammans spelar vi skuggspel. En frågeställning kan vara *Hur tar vi oss fram till målchanser?*

Hur?

Ställ ut spelarna i den nya formationen och låt de passa sig fram till mål. Några principer i anfall tas med från förra spelformen, tex spela framåt om du kan - bakåt om du måste. Frys och ställ frågor, tex vad innebär det för oss om bollhållaren står med ryggen mot målet? Spelbara bakom, javisst. Och om bollhållaren tittar framåt? Spelbara framför.

Organisation

I övergången till 7 v 7 ställer två lag upp på fullstor plan för 7 v 7-spel. Tex i en 2-3-1-formation. Bollar i målen.

Anvisningar

Ett lag väntar i försvarsformation medan det andra passar sig förbi försvarande lag och avslutar. Spring tillbaka till ett samlat 2-3-1. Laget som vilade hämtar snabbt en boll från mv och passar sig fram och avslutar. Snabbt tillbaka till 2-3-1.

