



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELA DÄR DE LÄMNAT LINJEN-FÖRSVARA LINJEN

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

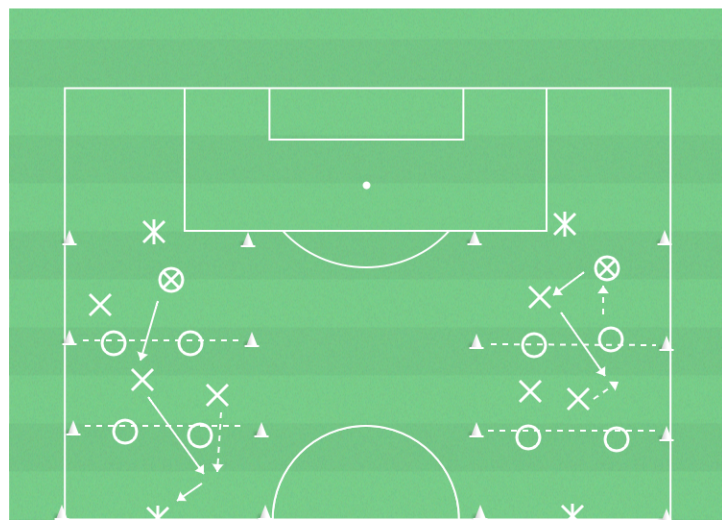
Varför?

Spelbarhet bakom lucka i försvarslinje utmanar försvararna att hålla spelet framför sig. Kontring genom att helst spela framåt och flytta fram en linje.

Hur?

Passa förbi press och ta ytan bakom pressande spelare. Börja med försvararna täckande på en linje. Utveckla med försvararna snabbt fram i press - snabbt tillbaka och täck bakom kamrat.

Vid bollvinst spela framåt och flytta fram en linje.



Organisation

10-14 spelare. 15x40 m. Två linjer som skyddas av två-tre spelare per linje. Två väggspelare och fyra-femspeluppbyggare.

Anvisningar

Ta spelet från vägg till vägg. Försvararna

1. Skyddar linjen.
2. En får lämna linjen och pressa.
3. Fritt spel. Kontra genom att spela framåt och springa framåt.