



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SKUGGSPEL

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

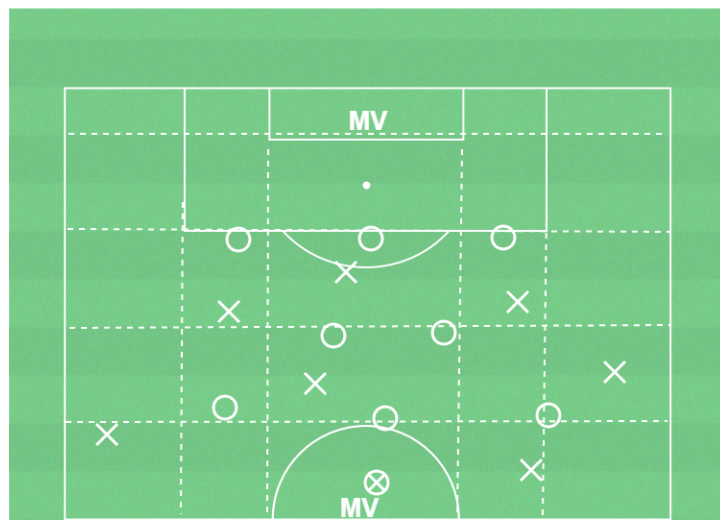
Principer i speluppbyggnad tränas mot kollektiva metoder i försvarsspel. Flytta över, fram och bak tillsammans.

Hur?

Fem korridorer och spelytor i djupled som ska befolkas.

SU-använd fem korridorer och alla djupledsytor.

FSU-försvare i tre korridorer. Flytta fram vid tillbakaspel. Flytta över vid spelvändning. Flytta ner vid speldjup.



Organisation

1/2 plan 8 v 8 + mv

Anvisningar

Spel mot mål för anfallande lag. Andra laget söker mv på mittplanen. Flytta lagdelarna kollektivt efter bollens position.