



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

DUBBELKVADRAT

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Få en riktning i kvadratövning. Rättvänd opressad, spela över till andra kvadraten. Försvararna tillåt inte spel mellan, inte in bakom.

Hur?

Ta bollen till nästa kvadrat om du är opressad.

Organisation

3 v 1, eller 4 v 2 i respektive kvadrat.

Anvisningar

Om ni kan - spela nästa kvadrat. Försvararna håll kvar spelet i er kvadrat och ta bollen. Spela då till lagkamrat i andra kvadraten för poäng.

