



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

### KVADRAT

#### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

#### Varför?

Samarbete två och två i försvar. Förberedelse inför spelövning.

#### Hur?

4 v 2 (eller 5 v 3 om ojämnt). Tillåt inte spel genom. Bryt med aktivering, dynamisk rörlighet, löpning där man parvis ska tränga sig före.

#### Organisation

4 kvadrater med 4 v 2. Övergår i spel två kvadrater tillsammans.

#### Anvisningar

4 v 2. Försök spela mellan de i mitten.

