



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

INLÄGGSSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Genom att flera spelare springer mot straffområdet ökar chanserna att göra mål.

Hur?

Komma till avslut och göra mål:

- Tajma löpningar för att kunna springa i full fart när inspelet kommer.
- Olika spelare springer mot olika ytor.
- Returer.

Förhindra och rädda avslut:

- Täck del av målet och blockera avslut.

Målvakter:

- Kommunicera med försvarare så att ni täcker olika delar av målet.
- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning/fånga inlägg eller stå kvar.

Organisation

16-22 spelare, bollar, yta 52x65m (planhalva), 2 mål, västar, konor

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. Båda lagen har varsin spelare i korridorerna utanför straffområdeslinjen. I ytterzonen får försvarare inte pressa. Bollen kan spelas ut i ytterzon för överlapp och inlägg/cut back. Spelaren som varit i ytterzon går in i spelytan efter överlapp och spelaren som gjort överlappning och inlägg stannar i ytterzon. Fritt spel i mitten. Alla utespelare måste vara över mittlinjen när mål görs. Om försvarande lag har spelare som inte är på egen planhalva räknas målet dubbelt.

Progression - press i ytterzon

När bollen spelas ut i ytterzon får en försvarare komma ut och pressa. Bollen får slås in direkt eller efter överlapp.

