



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

PENDELSPEL I NUMERÄRT ÖVERLÄGE

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Bli rättvänd
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra spelauppbyggnad:

- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbeta för att kunna bryta passningar.

Organisation

Ca 12-14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

6 anfallsspelare ska spela bollen från MV till MV. Anfallarna startar med 2 spelare i varje 1/3 men får sedan röra sig fritt. Bollen måste passera alla 1/3. Poäng om anfallande lag spelar bollen från MV till MV utan att försvararna rör bollen.

4 försvarsspelare startar bakom retreatlinjen. Alla försvarare får pressa i central 1/3. 2 försvarare får gå in och pressa när MV startar spelet och de 2 andra får pressa åt andra hållet. Om försvararna vinner bollen ska de försöka göra mål i valfritt mål och laget som tappat bollen ska då återerövra bollen.

Progression:

Öka antalet försvarsspelare.

