



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

PENDELSPEL MED LÖPNINGAR MOT STRAFFOMRÅDE

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:

- Spela till rättvända och halvt rättvända spelare.
- Kommunicera med försvarare.
- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning/fånga inlägg eller stå kvar.

Organisation

8-12 spelare, bollar, yta ca 52x40m (straffområdes bredd planhalva), västar, koner, mål

Anvisningar

Laget spelar bollen från MV till MV. Mittlinje fungerar som offsidelinje. Efter att kommit in på offensiv planhalva ska spelarna fylla på med löpningar in i goldzon. Passning sker utanför goldzon till goldzon där bollen spelas till MV på olika vis. Övningen vänder sedan från MV och går åt andra hållet.

Progression - försvarare och göra mål

Försvarare tillsammans med MV i båda goldzone. Nu gäller det istället att göra mål.

