



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

PENDELSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Spelbarhet
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget
- Träffa bollen med spänd fot

Försvarsspel

- Pressa och markera
- Bryt passningar

Omställningar

- Ta tillbaka bollen om du tappar den
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den

Målvakter

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen
- Spelbarhet

Organisation

10 spelare (ca), bollar, yta 30x15-20, västar

Anvisningar

Två lag ska spela varsin boll från målvakt till målvakt. När bollen når den ena målvakten vänder övningen.

Progression 1 - försvarsspelare

Ett lag ska spela bollen från målvakt till målvakt. 2 försvarsspelare ska försöka bryta och spela bollen till valfri målvakt. Försvararna får två poäng om de spelar en målvakt. Anfallsspelarna får en poäng om de lyckas spela från den ena målvakten till den andra utan att försvararna rör bollen.

Progression 2 - spel

2 lag ska båda försöka spela bollen från målvakt till målvakt. Poäng genom att spela från den ena målvakten till den andra utan att motståndarna rör bollen.



