



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

# PENDELSPEL

## 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 speluppbyggnad:*

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

## Organisation

Ca 10 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar

## Anvisningar

2 lag med lika många i varje. 1 MV på varje kortsida som är med båda lagen. Uppgiften är att spela bollen från MV till MV. Minst en spelare måste ha bollen under kontroll i varje 1/3 innan passning till MV.

*Intervall:* 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

*Progression - spel*

Uppgiften är att spela bollen från MV till MV utan att motståndarna rör bollen. När MV startar övningen måste försvarande lag vara bakom retreatlinjen. Sedan fritt spel.

