



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SKYDDA BAKOM

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

Hur?

Förhindra och rädda avslut:

- Stå snedställda för att kunna jobba framåt och bakåt samt vrida på huvudet för att veta var FW är.
- Snabbt upp i press och ner i täckning.
- Kom på försvarssida om överspelad.

Komma till avslut och göra mål:

Forward försöker bli spelbar i vinklar mellan och bakom försvararna.

Organisation

6-11 spelare, yta 30x15m, bollar, västar, konor.

Anvisningar

3 ytor där försvarare befinner sig i central yta. Bollhållande lag ska försöka spela bollen förbi den centrala ytan till FW som befinner sig bakom. Alla spelare stannar i sina ytor men en försvarare åt gången får pressa i anfallande lags yta. Om försvararna bryter spelas bollen tillbaka till anfallarna. Anfallarna måste använda minst 2 tillslag. Byt uppgifter efter viss tid.

Intervall: Byt uppgifter efter 1,5 min. 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

Progression - komma på försvarssida

Om bollen spelas förbi försvarslinjen ska FW göra mål i konmålet men måste använda minst 4 tillslag innan avslut. Försvararna ska då komma på försvarssida och bryta.

