



Webbplatsen upphör 31 december 2025. Nya utbildningsmaterial finns att köpa på kunskapsarenan.se.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPEL MED UNDERSTÖD

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att kunna erövra bollen och förhindra mål.

Hur?

- Närmaste spelare pressar bollhållaren
- Markera genom att placera dig sidoställd mellan eget mål och motståndaren så nära motståndaren att du kan bryta och pressa om bollen spelar dit.
- Täck genom att placera dig sidoställd bakom den pressande spelaren så att passningar inte kan spelas mellan er.

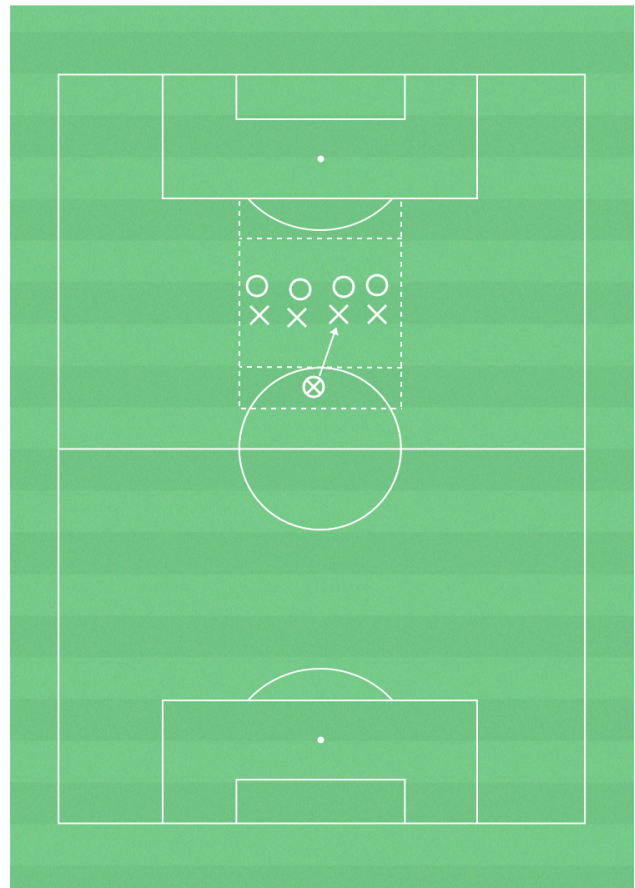
Organisation

5-9 spelare, yta ca 20x40m, bollar, västar.

Anvisningar

I ytan spelar 2 lag med lika många i varje. En joker med boll bakom ytan startar övningen genom att passa till anfallande lag. Det anfallande laget kan sedan använda jokern för tillbakaspel. Jokern får då använda max 3 tillslag.

Anfallsspelarnas uppgift är att bli spelbara och driva bollen över motsatt kortlinje.



Försvarsspelarnas uppgift är att bryta och passa bollen till jokern. Först genom att markera och efter viss tid genom att istället täcka.