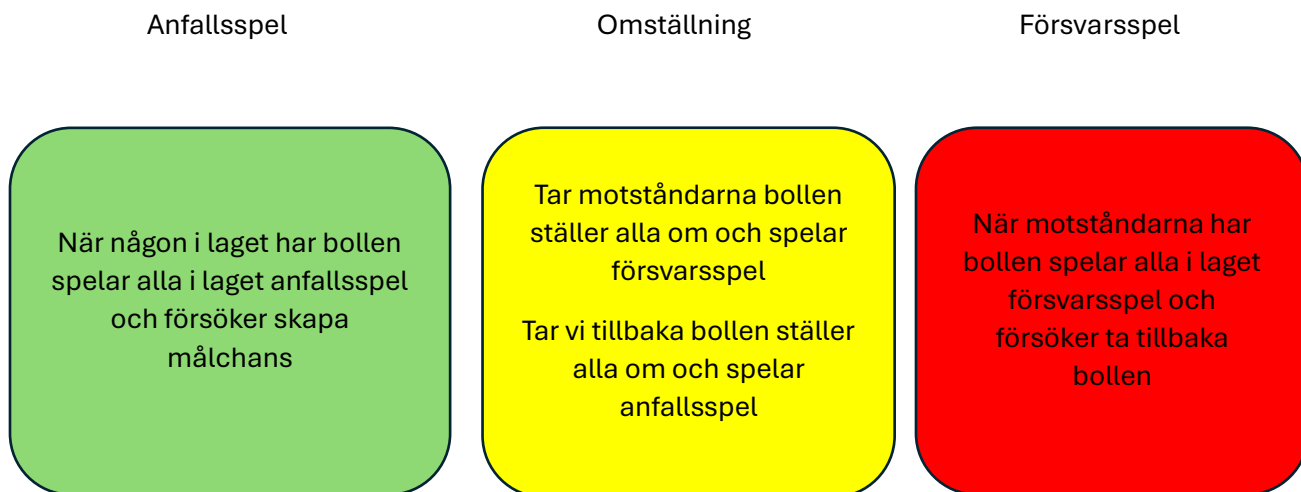


5-5 spelarutbildning. IF Mölndal fotboll

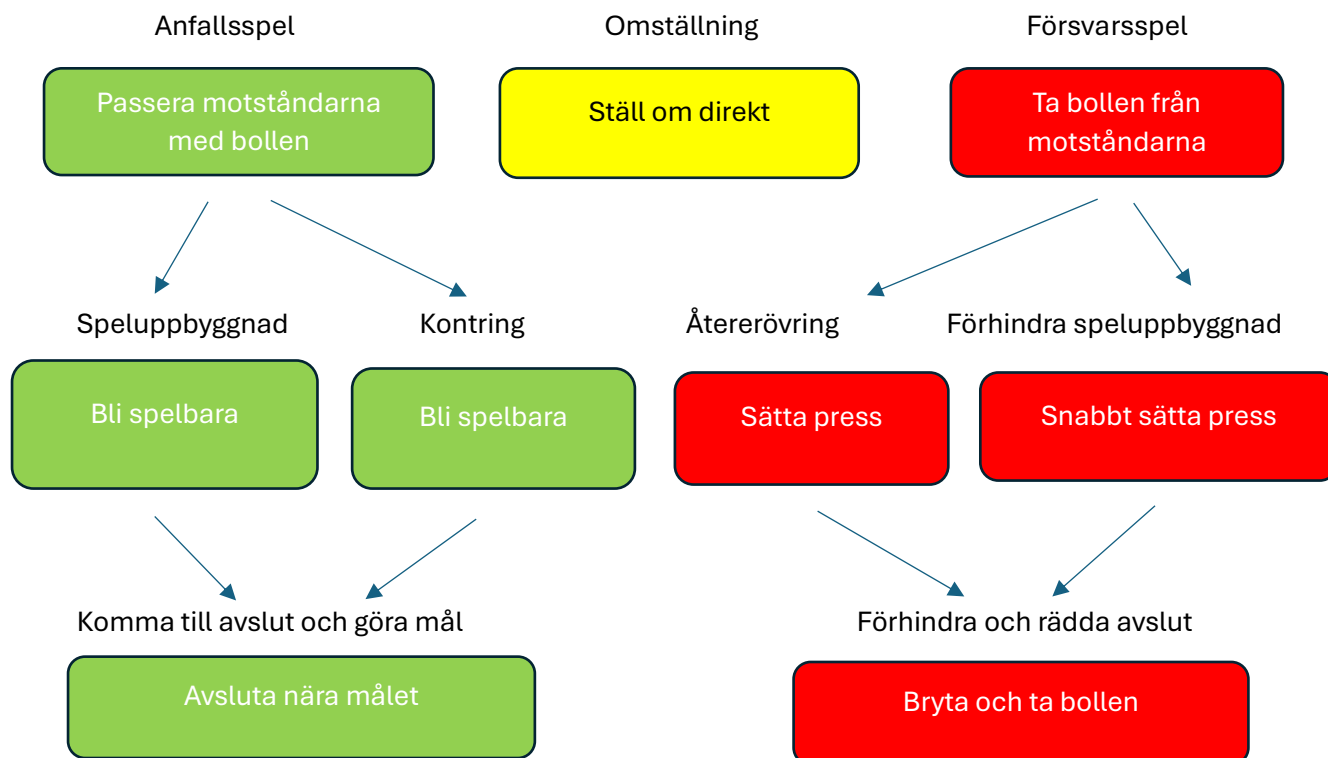


Vad händer i matchen? Detta pratar vi om med spelarna vid match.

Vi vill se detta hända i spelets skeden.



Vad prioriterar vi i spelets skeden?



Att träna på för **laget** kollektivt i anfallsspelet

Spelbarhet.
När och hur gör vi oss spelbara?

Att träna på för **laget** kollektivt i försvarsspelet

Försvarssida.

Färdigheter (tekniker) att träna på **individuellt** för spelaren i spelformen 5 - 5.

Driva Vända Skjuta
Ta med bollen
Passa bollen
Utmana, finta och dribbla

Bryta
Pressa
Markera

Färdigheter (tekniker) att träna på för målvakter. (alla provar målvaktsspel i spelformen 5 - 5)

Rulla bollen
Kasta bollen

Fånga bollen (grepp)
Kasta sig (falla)

Koordination. Händer, fötter, hoppa, krypa, kullerbytta... lekar

Regler! Hur är vi mot varandra. Lär ut Mölndalshjärtat. (våga, berömma, 100%)

Enkla fotbollsregler vid match.

[Länk till spelarutbildningsplanen med träningsprogram.](#)





Utgangspositioner 5-5.

