

**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

NUMMERSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna matchlikt i olika numerär

Hur?

Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

Anvisningar

2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen. Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna. Byt nummer/motståndare efter viss tid.

Progression: Alla på planen

Alla spelare på planen hela tiden. Båda lagen gör fortfarande mål i båda målen.

