



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## PALLES 1 MOT 1

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

- Anfall och försvar 1 mot 1
- Starta förflyttning vid bollmottagning

### Hur?

- Vad gör jag innan bollen kommer fram? Tittar upp och bestämmer vilket mål jag ska gå mot.
- Hur tar jag emot bollen? Börjar direkt driva åt det håll jag bestämt mig för.

### Öva - organisation

- 2 PUG-mål
- 2 koner
- 6-10 spelare, jämnt fördelade bakom de två konerna

### Öva - anvisningar

- 1 A slår en lång passning till B
- 2 B tar emot bollen och försöker göra mål i något av PUG-målen. A försvarar och försöker förhindra mål.
- 3 Båda spelarna byter kö.

