



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ZICK-ZACK MED AVSLUT

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

- Driva bollen, vända , växla tempo
- Skjuta i fart

Öva - organisation

- 1 mål (5-manna)
- 7 koner
- 4-8 spelare i kö bredvid målet

Öva - anvisningar

- 1 Driv bollen genom slalombanan
- 2 Driv rakt till kon A
- 3 Vänd och driv mot kon B
Samtidigt startar nästa spelare
- 4 Vänd och driv i hög fart mot målet
- 5 Avsluta i höjd med kon C

