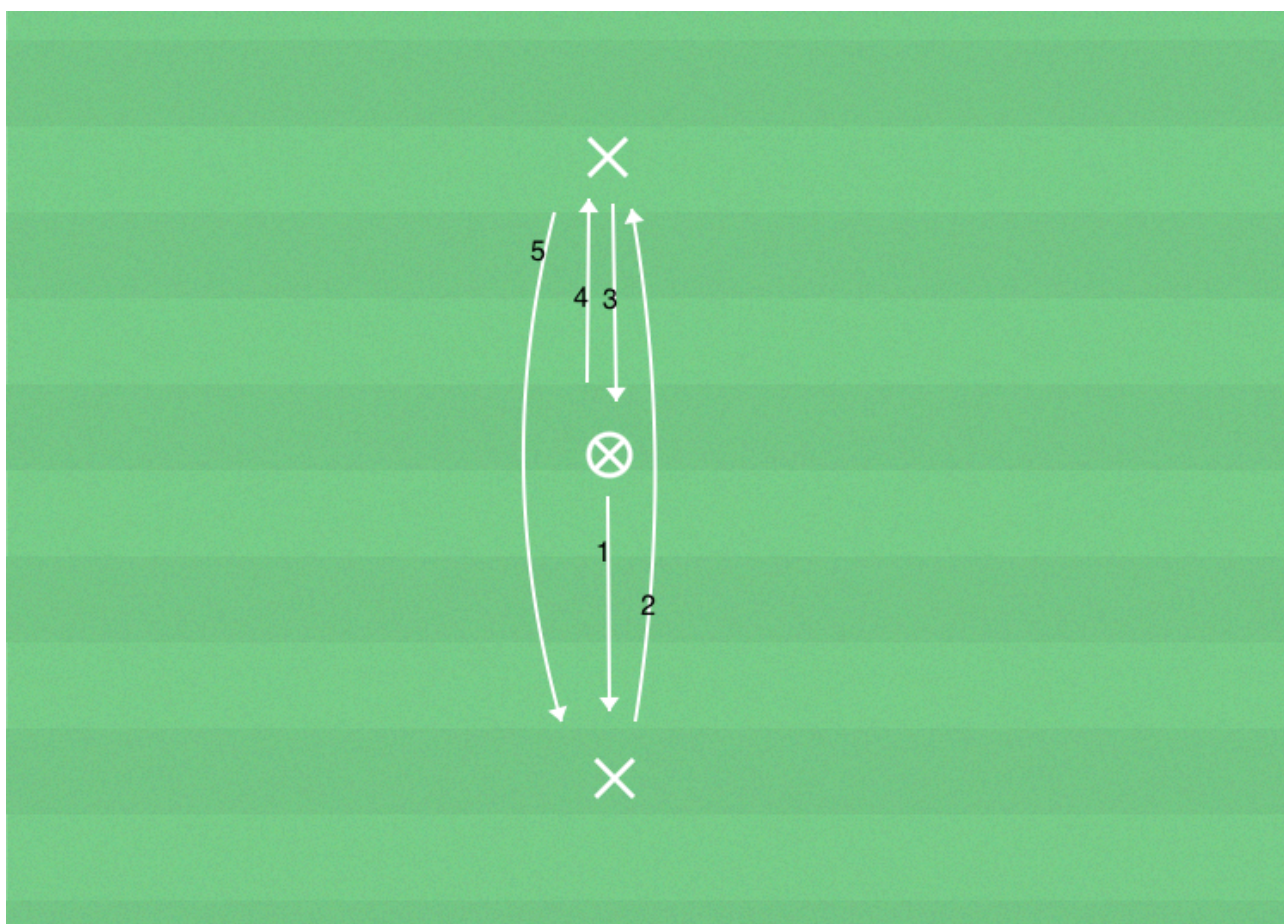


● Uppvärmning med boll - 15min

● Kort / Lång pass-LLBK B - 10 min



1v1- 15min

Vad?

Komma till avslut och göra mål

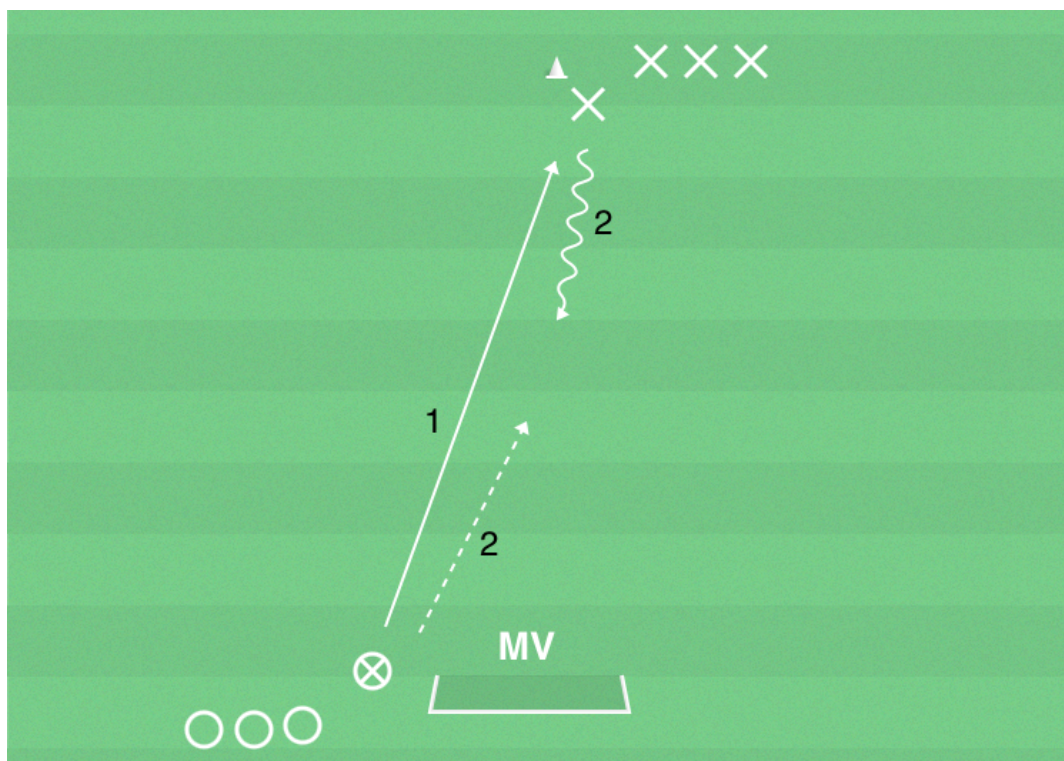
Organisation

8-12 spelare. 1 mål

Anvisningar

Anfallande spelare utmanar med fart för att komma till avslut. Försvarande spelare tränar på försvarsspelets grunder.

Övningen startar med att försvarande spelare som är placerad bredvid målet spelar upp bollen till anfallande spelare.





Arsenal - 20min

Vad?

Kontring

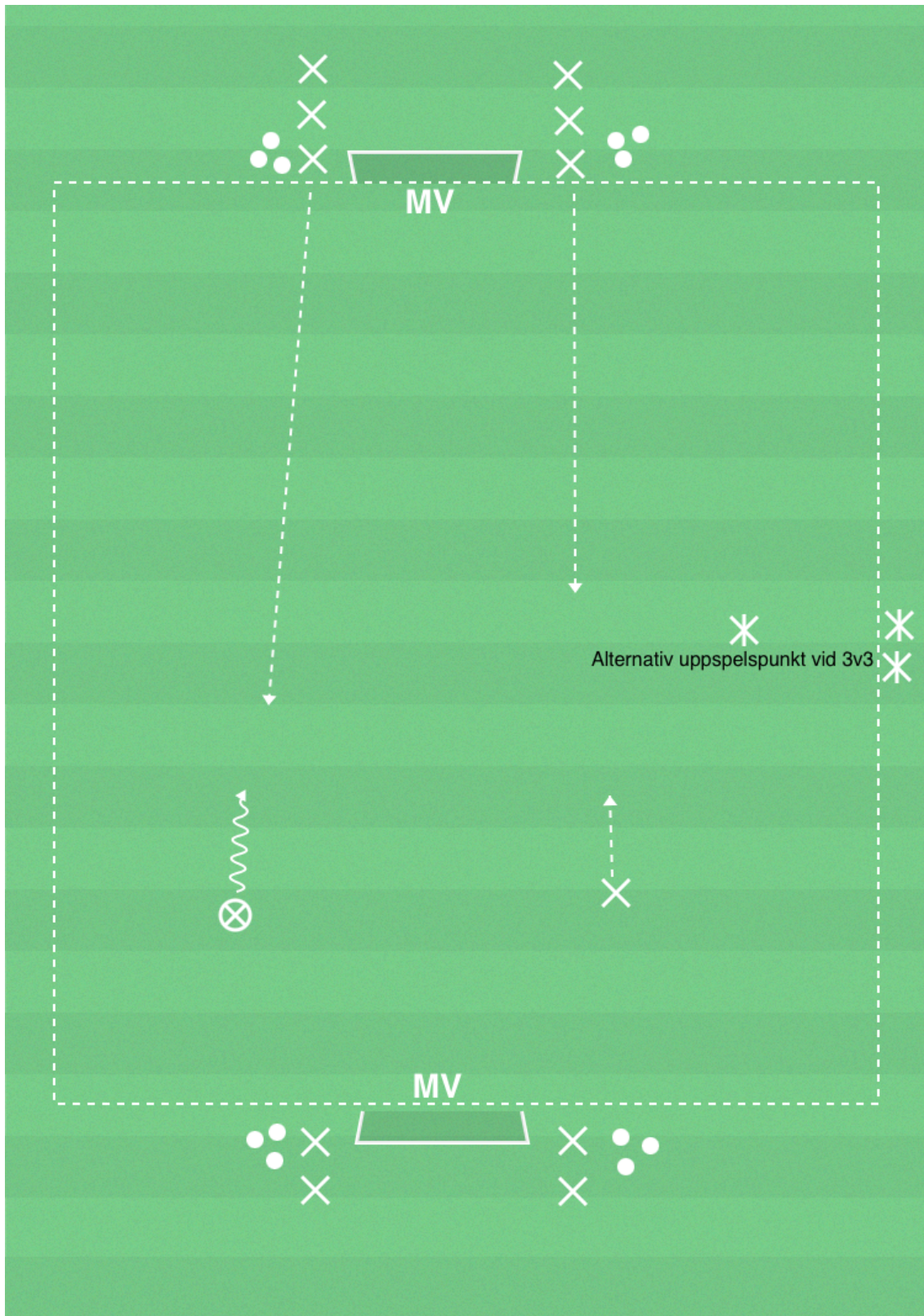
Organisation

12-16 spelare, 2 mål.

Anvisningar

2 mot 2, kan även utföras 3 mot 3 med en uppspelspunkt i mitten.

2 spelare startar genom att anfalla mot två försvarare från motsatt sida. Spela sig fram eller utmana för att komma till avslut. Håll farten framåt, använd korslöpningar för att hitta spelbar yta. Efter avslut eller om bollen är "död" ställer anfallande spelare om snabbt för att försvara och 2 nya anfallare startar. Tänk på snabba omställningar och alltid vara beredd med nya anfallare.



● Matchspel - 1 stor eller 2 små planer