

● Uppvärmning med boll - 15min

● Djurgårdens IF

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna på bollnehav och komma till avslut.

Hur?

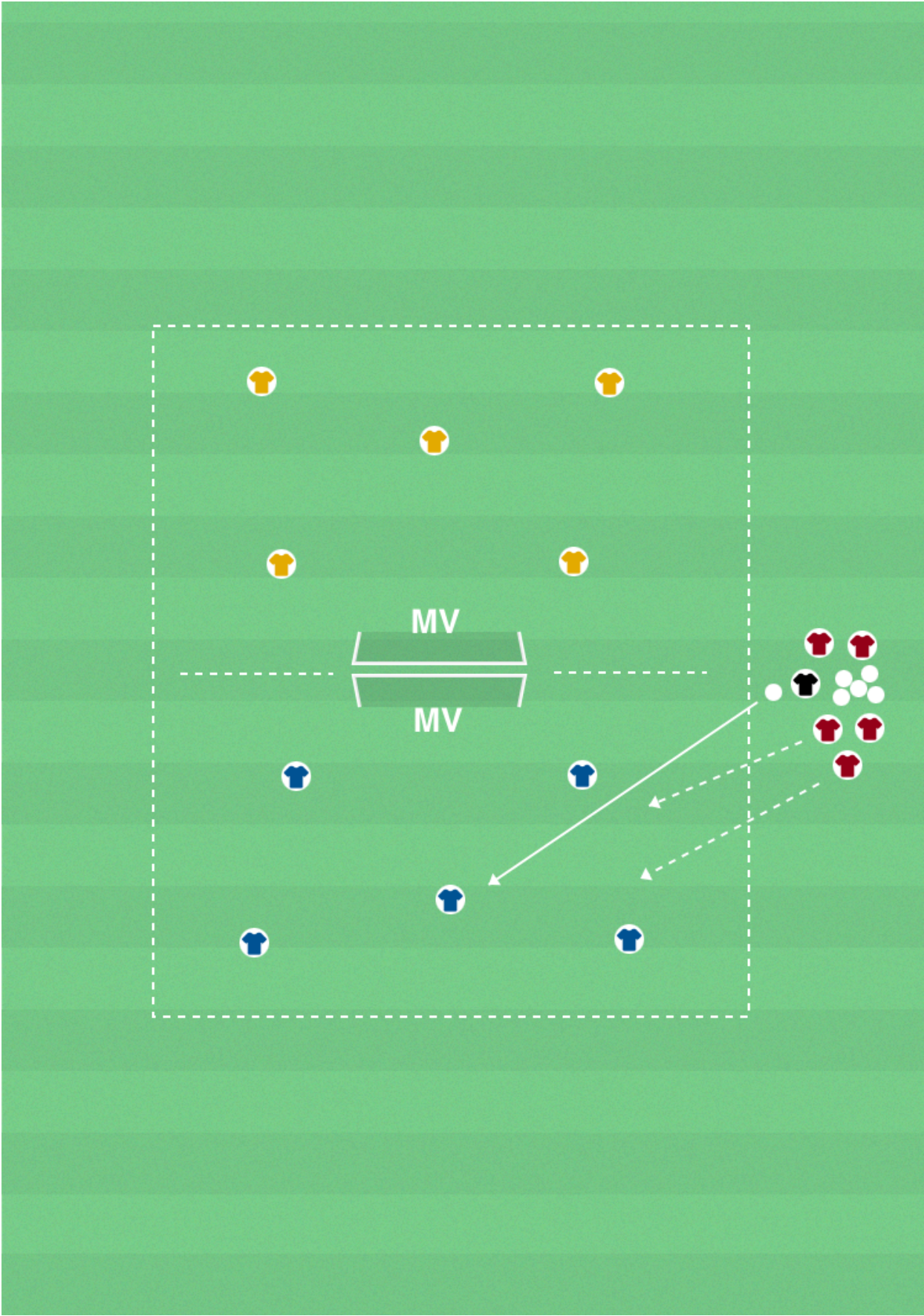
Högt bolltempo och hård press från de två som jagar.

Organisation

15-18 spelare. 2 mål. Yta anpassad efter antal spelare.

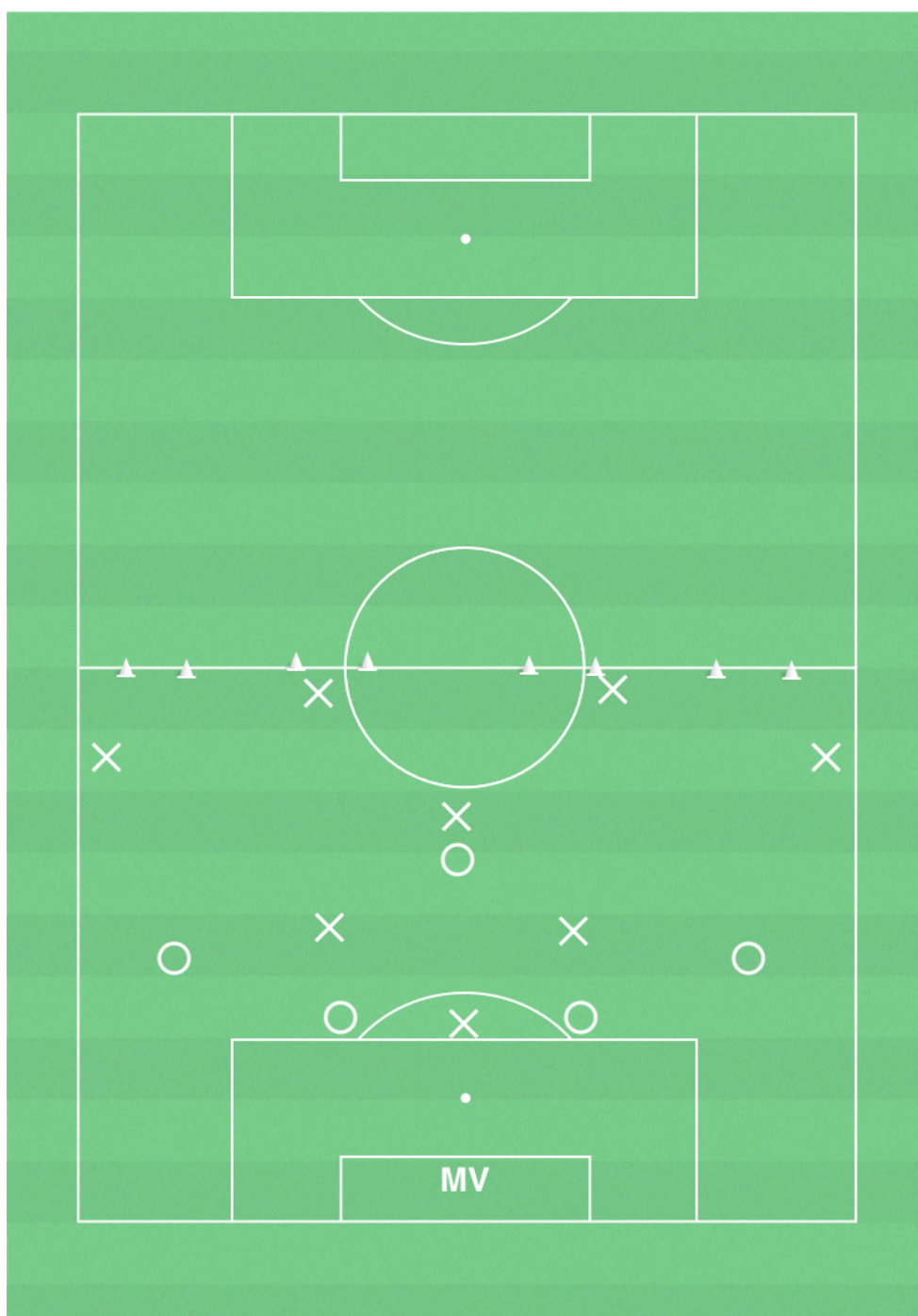
Anvisningar

Kona upp spelyta efter antal spelare. Ställ upp två mål åt varsit håll mitt i spelytan. Dela upp i tre lag. Börja med ett lag på vardera sida och ett lag som börjar vid sidan i mitten. En ledare spelar in en boll till något av lagen och två från laget på sidan löper in och pressar. Bollförande lag ska genomföra tex. 6 passningar och sen komma till avslut. Lyckas bollförande lag göra mål spelar ledaren in en boll till andra sidan och två nya från laget i mitten pressar. Bryter spelarna som pressar bollen byter det laget plats med laget som tappade bollen.



● Anfallsspel överbelastning-Napoli-Komma till avslut och göra mål.

Ca 15 spelare, anpassa efter deltagare. 9v9 halvplan. Komma till avslut och göra mål. Försöka spela sig fram till målchans genom passningar längs marken. Påpeka tålamod, hitta ett bra målchansläge. Om försvarande laget vinner bollen spelar de hem till målvakt eller gör mål i konmålen.





Matchspel 1 eller 2 planer