

VAD
Spel 11v11

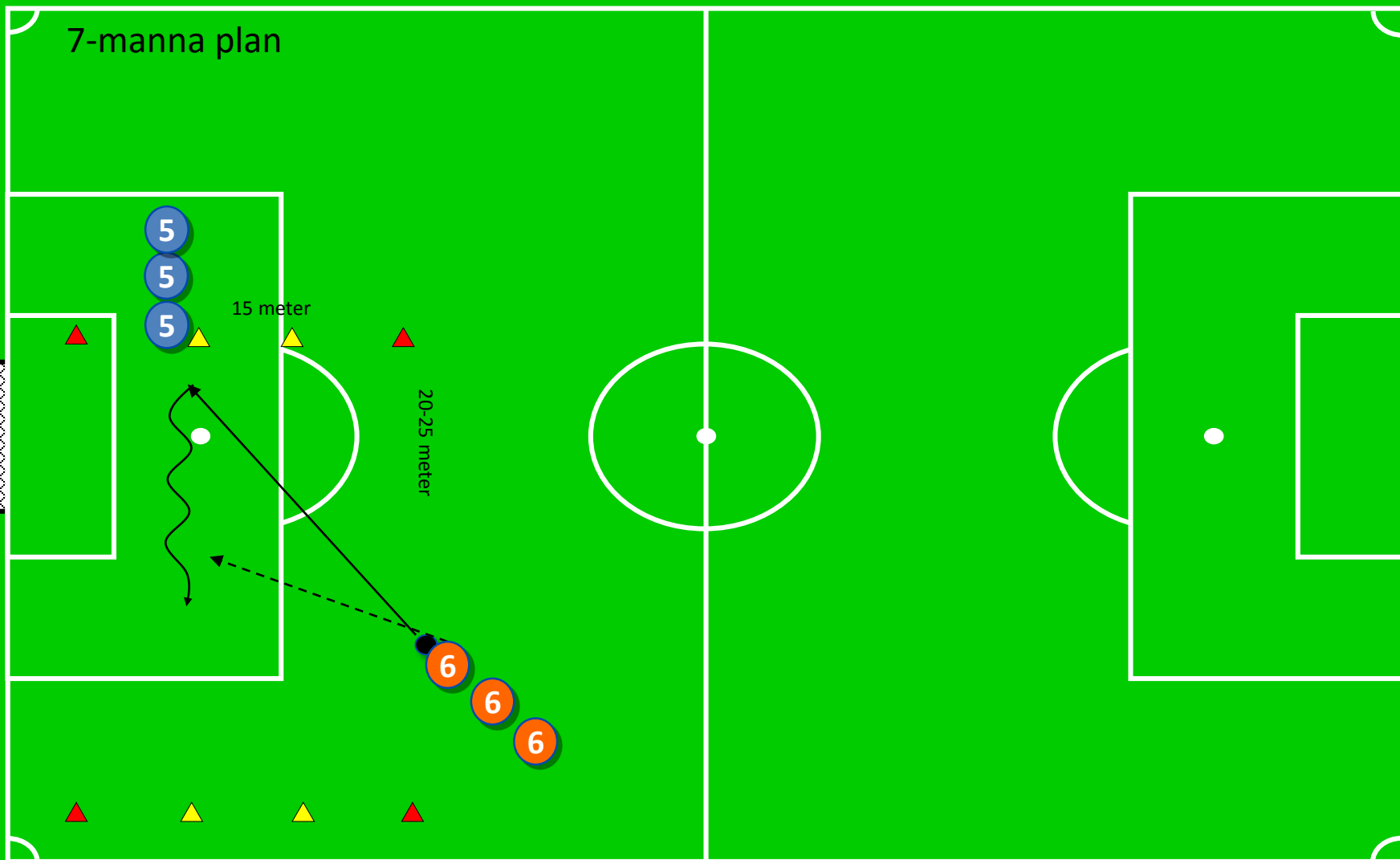
ORGANISATION
4-5 lag 10-15 min matcher

INSTRUKTION
-Vinklar
-Orientering

VARFÖR
För att se all i match.

ANVISNINGAR
Fritt spel med ett fokus på djupledspel

STEGRING



VAD
Station 1= 1v1

VARFÖR
För att kunna hantera 1 mot 1
situationer bättre på match.

ORGANISATION

Yta: 20-25*15
Bollar, västar, koner

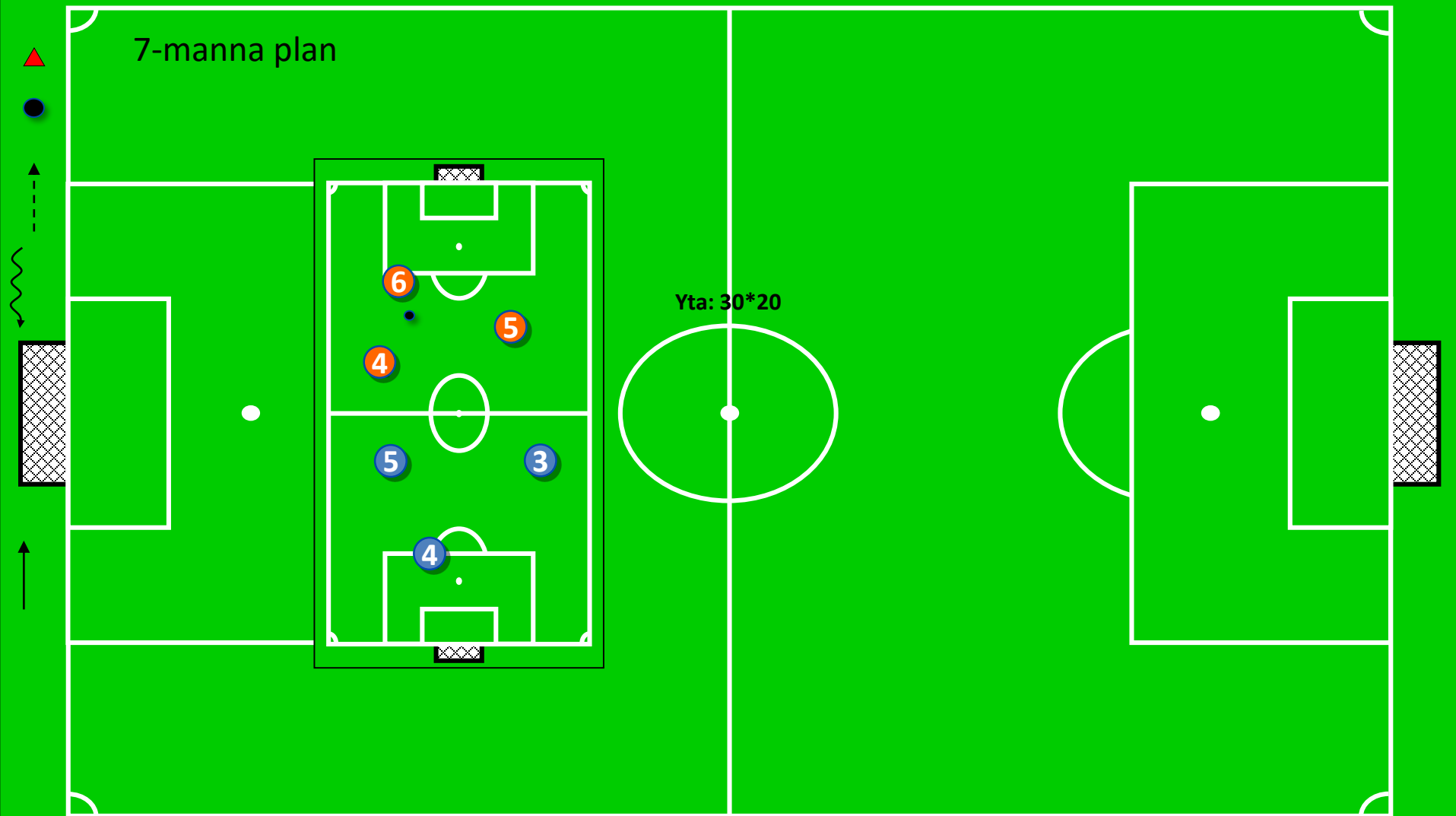
ANVISNINGAR

Försvaren spelar bollen på blå spelare, blå spelare utmanar
försvararen och ska göra mål.
Vinner försvararen boll så kontrar han. Byt led.

INSTRUKTION

OFF – Drivteknik – finta
Def – Pressavstånd – Fotställning- Tackla

STEGRING



VAD
 Sation 2=
 Spel 3v3

ORGANISATION
 Yta: 30*20
 3-4 lag som spelare 1 minuters matcher,
 bollar, västar, koner

ANVISNINGAR
 Fritt spel

INSTRUKTION
 Def- Pressavstånd – Fotställning-Tackla
 Off- Drivteknik- finta - Anfallsvapen

VARFÖR



VAD

Station 3 =

Passningsövning med inriktning djupledspel.

VARFÖR

För att kunna vinna ytor i match.

ORGANISATION

8-12 spelare, yta 30*25, bollar och koner.

ANVISNINGAR

Nr 6 spelar nr 3 som möter och gör ett tillbakaspel till nr 6. Nr 6 spelar bollen framför nr 3 som löper i djupled.

Nr3 spelar till nr 14.

Övningen körs parallellt på motsatt sida.

Spelarna följer bollen.

HUR/INSTRUKTION

-När ska vi löpa i djupled? Vad är signalen?

(När man uppfattar att bollen är på väg till en rättvänd och opressad medspelare)

-Spela bollen på rätt fot (Rätt fot = Den fot som gör att bolmotagaren kan behålla fart och ta ett bra beslut.)

STEGRING

Nr 7 och Nr 8 agerar passiv/Aktiv försvarare