

Liga 96

Tema:
Skott o Avslut

Anvisningar

Lay out

Övning 11

Organisation
8-12 spelare samt 2 målvakter.
Avstånd efter färdighet.

Anvisningar
A slår en diagonalpass till B, som springer i djupled, tar emot och skjuter.
Samtidigt passar C till D och så vidare.
A till B, B till C, C till D och D till A.



Övning 12

Organisation
8-10 spelare och målvakt.

Anvisningar
1. A passar B, som passar tillbaka till A. B springer runt en kon och får pass i djupled av A som B avslutar.
Byt uppgift.

2. A passar B, som tar emot, driver kort runt en markering och passar A, som springer i djupled och avslutar.
Byt uppgift.



Övning 13

Praktisera
Organisation: 6-12 spelare samt målvakt.
Avstånd efter färdighet.
Anvisningar: A driver kort och skjuter.
Därefter springer A runt en kon och får passning från B, som A avslutar.
A2 driver kort och skjuter.
C passar in bollen till A2 o s v.
Byt uppgifter efter en stund.

