

Liga 96

Tema:
Skott o Avslut

Anvisningar

Lay out

Övning 17

Organisation

2 lag med 3-4 spelare i varje samt 1 målvakt.
En spelyta på ca 15x 20 meter ca 10 meter framför mål.

Anvisningar

Tränaren spelar in bollen på spelplanen.
2 lag spelar mot varandra och ska försöka komma till skott inom spelytan.
Vilket lag gör mest mål?



Övning 18

Organisation

2 lag med vardera 4-5 spelare. 2 inläggare och 1 målvakt.
Spelyta ca 15x15meter.

Anvisningar

Inläggarna A och B slår inlägg som något av de 2 lagen försöker avsluta.
Vilket lag gör mest mål på 3 minuter?
Byt inläggare efter en stund.



Övning 19

Organisation

Yta: Straffområdet.
4 anfallare mot 2 försvarare + målvakt.
Tränaren (alternativt spelare) med bollar.

Anvisningar

Tränaren spelar in bollen till någon av de 4 anfallsspelarna, som får spela inom straffområdet och försöka komma till skott så fort som möjligt, men de får inte skjuta inom mållområdet.
Om försvararna bryter, ska de försöka nå tränaren. Hamnar bollen utanför straffområdet räknas det som brytning.
Räkna antalet mål på bestämd tid.



Övning 20

Organisation

16-20 spelare och 2 målvakter.

Anvisningar

2 mot 1 på en sida och 3 mot 2 på andra.
Anfallsspelarna byter sida ofta.
Försvarsspelarna är uppdelade på fler spelare och byter efter varje anfall. Byt uppgifter efter ett tag.
Försvarsspelarna ska pressa så högt upp som möjligt för att ge anfallsspelarna större chans till fler anfallskombinationer.

