

Liga 96

Tema:
Passning Mottagning

Anvisningar

Lay out

Övning 8

Organisation

Yta: 30x40-50 meter beroende på antal spelare.
5 mot 5 eller 6 mot 6 utan mål.

Anvisningar

Det gäller för bollhållande lag att hålla bollen inom laget så länge som möjligt med korta och långa passningar. Det lag som har flest pass i rad i varje spelomgång har vunnit. Spela i intervaller om 3 minuter med vila emellan.



Övning 9

Organisation

Yta: 20-25x15 meter.
Två lag med 4 eller 6 spelare där lagen spelar 2 mot 2 eller 3 mot 3 med 4 eller 6 rörliga väggar.

Anvisningar

A spelar mot B. Bollhållande lag har tillgång till alla "väggspelare". Om A passar "egen vägg" A, byter dessa plats med varandra. Om A passar andra lagets "vägg" B, spelas bollen tillbaka till bollhållande lag A. När B vinner bollen gäller samma principer.

Organisation

Spelyta: Ca 30 x 30 meter.
Ett lag med 6 spelare och ett lag med 3.
Ett stort mål på ca 30 meter och ett mindre på ca 3 meter.

Anvisningar

Laget med 6 spelare gör mål i det mindre målet och laget med 3 spelare gör mål i det större.
Laget med 3 spelare gör mål genom att dribbla bollen genom det stora målet.
Laget med 6 spelare har högst 2 tillslag i passningsspelet när de försöker avsluta.
Byt uppgifter efter en stund.



Övning 10

