

Liga 96

Tema:
Fint o Dribbling 1-1

Anvisningar

Lay out

Övning 7

Anvisningar

Spelyta: 30x30 meter delad med markering vid halva plan
2 lag med 3-6 spelare i varje samt 2 målvakter.
Ett antal bollar hos målvakterna.

Organisation

Båda lagen har vid övningens start 2 spelare på defensiv planhalva och 1 spelare på offensiv planhalva d v s 3 spelare i varje lag. Målvakten i lag A kastar ut bollen till en av sina medspelare på defensiv planhalva, på bilden A1. A1 och A2 försöker spela sig förbi B1 och passa A3 på offensiv planhalva. Bryter B1 springer B2 eller B3 över och understöder i anfallsspel.

På bilden passar A1 till A3 vilket innebär att A2 följer med till offensiv planhalva och försöker avsluta i den 2 mot 2 situation uppstår mot B2 och B3.

Bryter någon av spelarna i lag B passar de bollen till sin spelare på offensiv planhalva, B1.

B2 eller B3 följer med över för att hjälpa B1 att avsluta. Även någon av A2 eller A3 följer med över till defensiv planhalva för att hjälpa A1 i en ny 2 mot 2 situation och så vidare. Byt spelare efter ca 3 minuter.



Övning 8

Organisation

Fritt antal spelare uppdelade på 2 lag samt 2 målvakter.
Spelplan ca 30x30 meter.

Anvisningar

Tränaren spelar in en boll och ropar hur många spelare från respektive lag A och B som ska spela. T ex 3 mot 2, 4 mot 3, 2 mot 1 etc.

Spelet fortsätter tills anfallet är avslutat eller bollen passerar linjerna.

