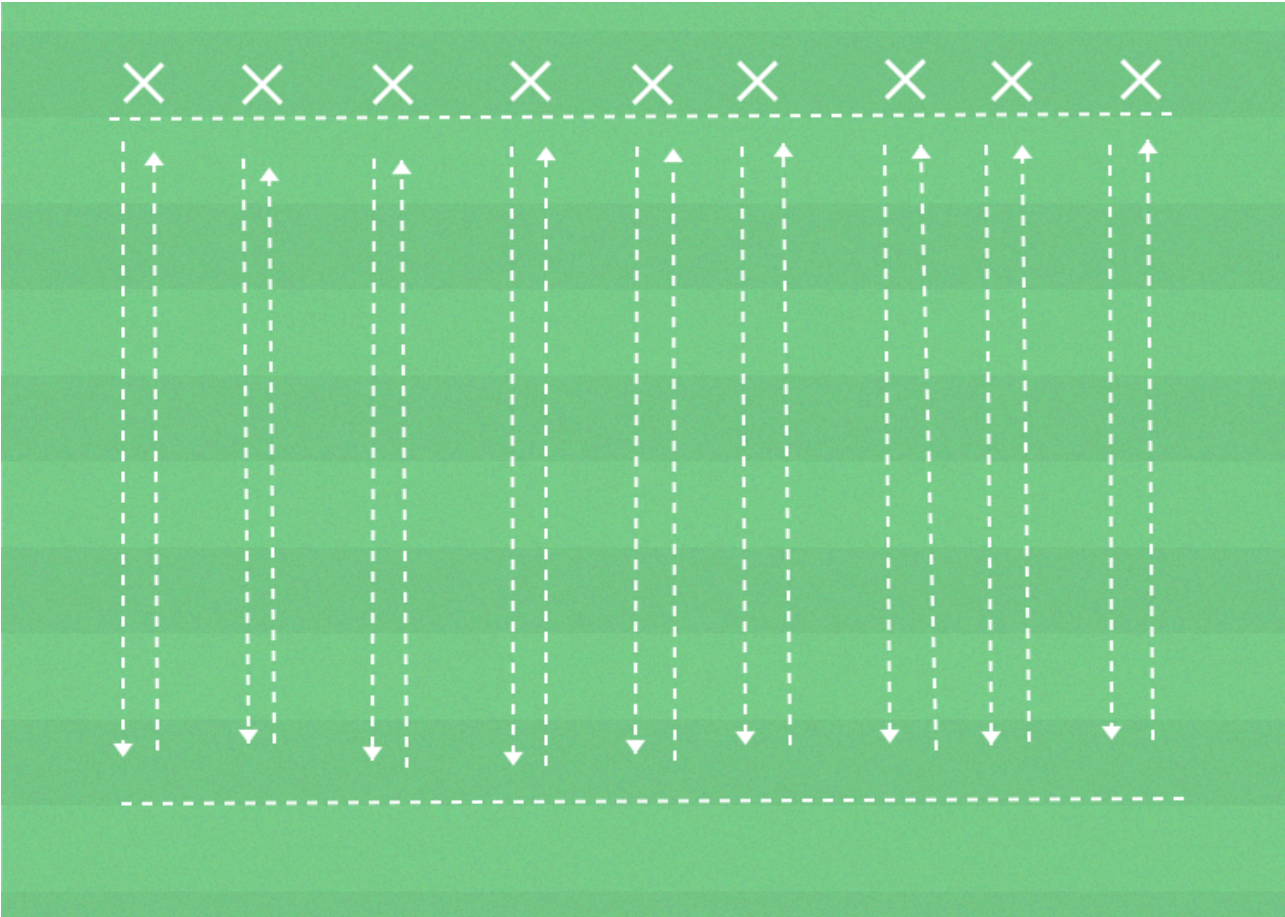


Uppvärmning+knäövningar- 15 min



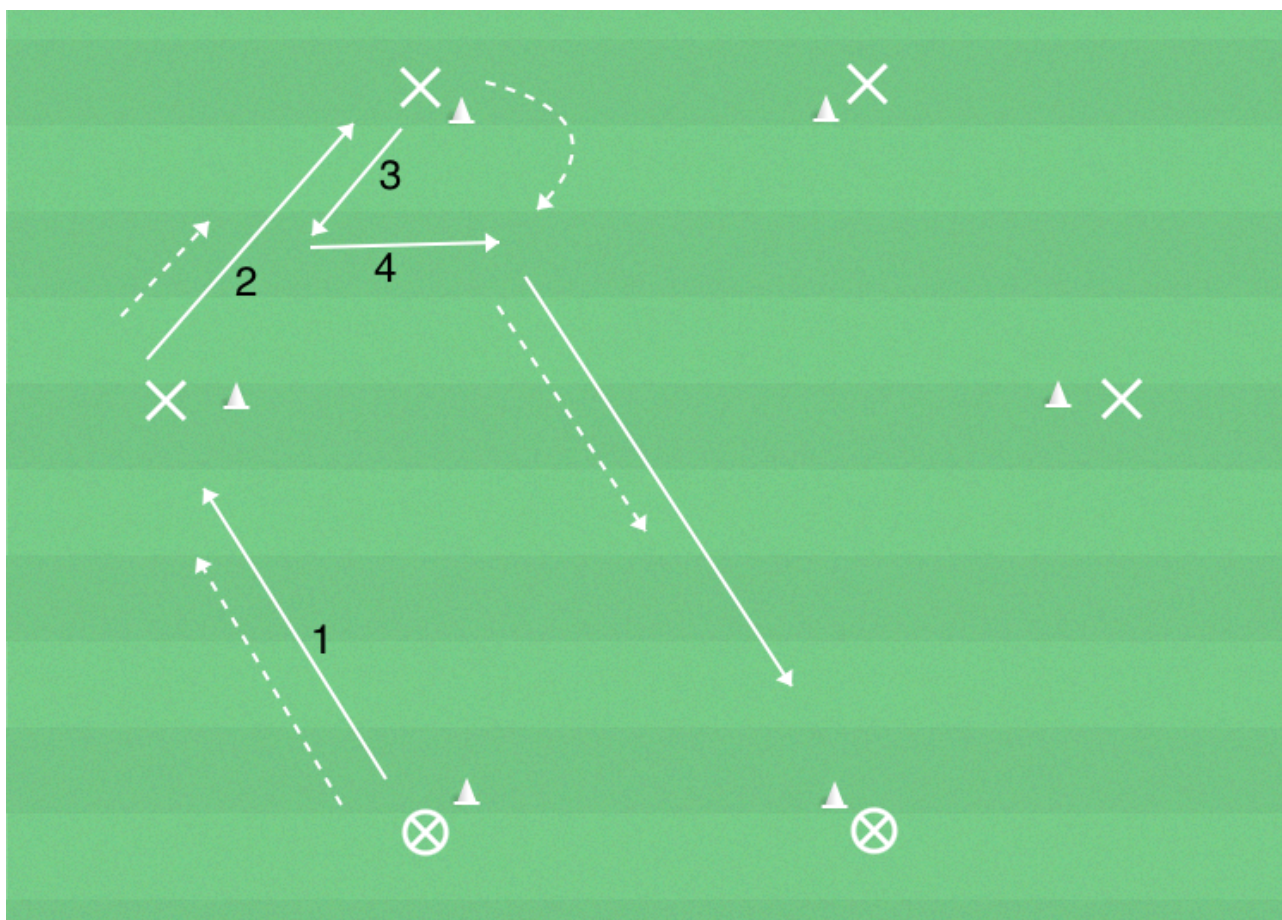
Liverpool passningsövning- 10min

8-10 spelare. Ca 14m mellan översta och nedersta konen.

1. Spelare 1 passar 2. Spelare 1 springer och tar spelare 2s plats.

2. Spelare 2 tar emot bollen och passar 3. 3 passar tillbaka på ett tillslag. 2 slår en diagonal pass in i ytan i mitten. Spelare 2 tar 3s plats.

3. Spelare 3 tar en båglöpning runt konen för att ta emot bollen. 3 passar ner till 1 på andra halvan av övningen, där övningen fortsätter i samma mönster. Spelare 3 tar 1ans plats på andra halvan.

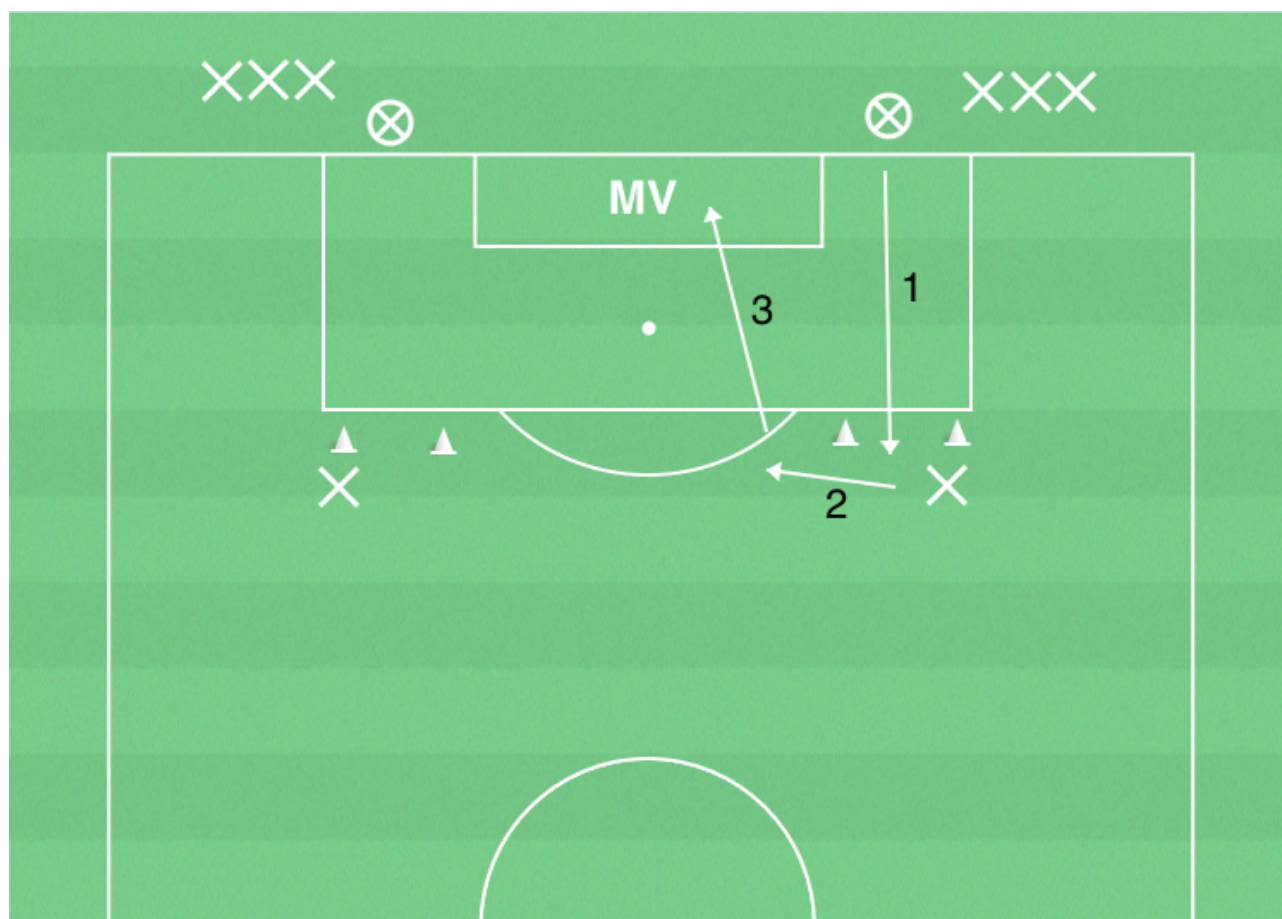


Avslut-2 tillslag-höger,vänster- 15min

Komma till avslut och göra mål.

10-14 spelare.

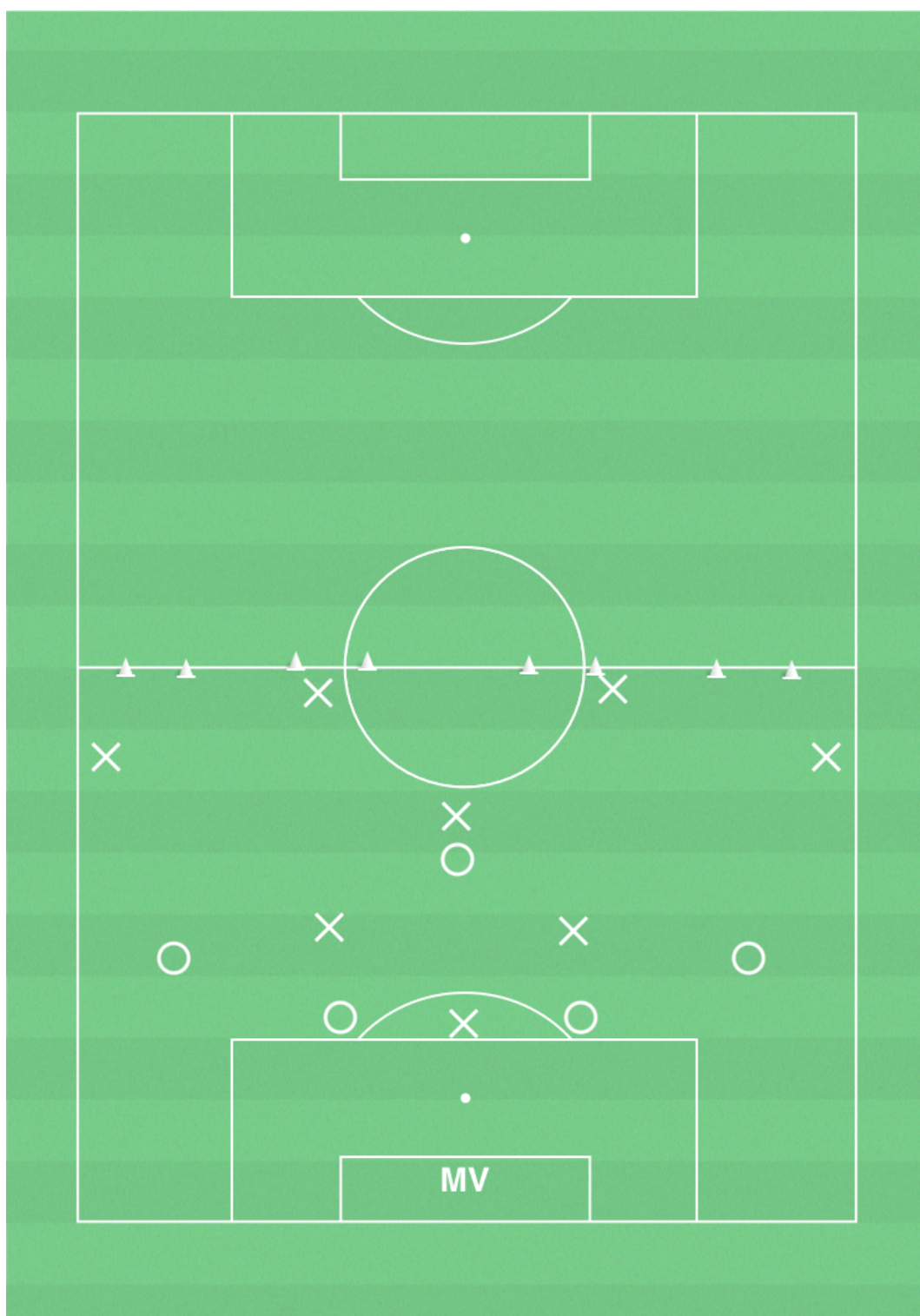
Passning längs marken från spelare vid målstolpe genom konporten till spelare vid porten. Spelare som avslutar använder 2 tillslag, mottagning i sidled och avslut.



Anfallsspel överbelastning- 20 min

Komma till avslut och göra mål.

Ca 15 spelare, anpassa efter deltagare. 9v9 halvplan. Komma till avslut och göra mål. Försöka spela sig fram till målchans genom passningar längs marken. Påpeka tålamod, hitta ett bra målchansläge. Om försvarande laget vinner bollen spelar de hem till målvakt eller gör mål i konmålen.



Matchspel-

