



# UTOMHUSTRÄNING 13/4-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

## 3. Numerärt överläge (spel, avslut, inlägg) (20min)

### Syfte

Spel och avslut i numerärt överläge efter inlägg.

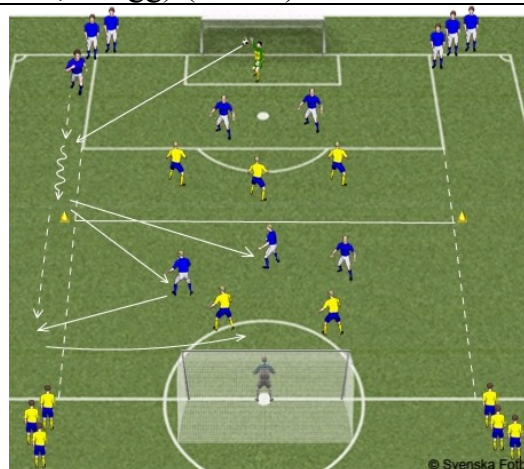
### Organisation

Spelyta: 50x30 meter.

Två lag med 6-8 spelare i varje, samt 3 fasta spelare i varje lag där 2 är forwards och 1 mittfältare. 2 målvakter.

### Anvisningar

Målvakt 1 startar anslaget med utkast i ytterzon till en spelare som springer i djupled. Han/hon driver bollen kort och passar till någon av sina 3 medspelare. Dessa 3 ska försöka spela sig till avslut mot 2 försvarsspelare, eller spela ut bollen till spelaren i ytterzon, som slår inlägg som de 3 kan avsluta. Anfallen ska vara korta. Vid brytning, mål eller skott utanför startar anfall från motsatt sida och så vidare. Byt uppgifter efter en stund.



Stegring

2 ytterzoner i v s en från varje ytterzon är med i anslaget.

## 4. Matchspel (2 måls spel) som styrs upp allt eftersom (20min)

### Organisation:

**7 mot 7 inkl målvakter**

**8 mot 8 inkl målvakter**

**Beroende på hur många vi blir**

**(Kör över hela planen)**

Viktigt för oss ledare att hela tiden gå in och prata i spelet, samtidigt som vi agerar domare.

1. Kör 2-tillslagsprincipen (5min)
2. Kör 8-passningar inom laget = 1 poäng xtra (5min)
3. Kör Mål efter inlägg = 1 poäng xtra (5min)