

Liga 96

Tema:
Skott o Avslut

Anvisningar

Lay out

Övning 5

Organisation

Yta: En planhalva.
6-10 spelare + målvakt.
1 boll/spelare.

Anvisningar

Spelare B startar en djupledslöpning mot mål. Samtidigt börjar A driva bollen framåt och passar B, som tar emot bollen i fart och kommer så snabbt som möjligt till skott. Nästa passning kommer från led B till den spelare i led A som slog föregående passning och så vidare. Spelarna byter led efter avslut. OBS! Skytten fullföljer på eventuella returer.



Övning 6

Organisation

3-6 spelare. 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar

Tränare 1 kastar bollen till mötande A, som nickar tillbaka. Därefter kastar Tränare 2 en boll med lite studs, som A avslutar på halvvolley.

Variation

Pass efter marken och skott.



Övning 7

Organisation

Spelarna i två led samt 1 målvakt.
Tränaren med bollar. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar

Tränaren spelar fram bollen. Spelaren som kommer först till bollen är anfallsspelare och går på avslut. Den andre blir försvarsspelare.

