

Liga 96

Tema:
Skott o Avslut

Anvisningar

Lay out

Övning 8

Organisation

Yta: En planhalva.
5-10 spelare + målvakt.
1 boll/spelare.

Anvisningar

A driver fram och skjuter från lämpligt avstånd. När A skjutit driver B fram och så vidare. När A skjutit, tar han/hon Bs position och så vidare.

Kan användas även för att träna skott på liggande boll, men då måste konerna flyttas närmare mål.

För att göra övningen mer matchlik kan till exempel spelare A2 försöka jaga ikapp och bryta.



Övning 9

Organisation

6-9 spelare fördelade på 3 led samt 1 målvakt.

Anvisningar

Förste spelare i led A driver mot mål och försöker göra mål.

Därefter startar förste i led B och så vidare. Byt led efter avslut.

Stegring

Andre spelaren i varje led startar vid en kon ca 5 meter bakom bollhållaren, och startar när denne startar sin drivning mot mål. Spelare 2 försöker jaga ikapp och bryta. Byt uppgifter.



Övning 10

Organisation

5-8 spelare. 1 målvakt.

Anvisningar

A passar B, som med hög fart rundat en kon.

B tar emot bollen och skjuter.

Nästa pass från C till A som avslutar och så vidare.

Byt platser.

