

Liga 96

Tema:
Skott o Avslut

Anvisningar

Lay out

Övning 14

Praktisera

Organisation: Hela laget och 2 målvakter.
Avstånd mellan målen 15-20 meter.
Anvisningar: A passar B, som försöker passa direkt till framspringande A som skjuter.
A och B byter plats.
C passar D o s v.



Övning 15

Organisation

9-12 spelare och målvakt.
Avstånd efter färdighet.

Anvisningar

A driver bollen kort och passar B, som springer i djupled.
Samtidigt springer C in på plan och agerar försvarsspelare.
A och B försöker avsluta mot C.
A till B, B till C och C till A.



Övning 16

Organisation

Yta: 20x10 meter (målet = 5 meter).
A och B är anfallsspelare och C är målvakt.
Kan också utföras mot riktiga mål.
2 spelare/boll.

Anvisningar

A spelar en passning mot planens mitt till B som springer fram och skjuter direkt (1).
A driver bollen några meter förbi mitten och passar snett bakåt till B, som skjuter direkt (2).
A och B passar bollen till varandra när de rör sig mot planens mitt, där någon av dem skjuter (3).
Byt roller efter ca 5 skott på övning 1 och 2 och efter 10 skott på övning 3.
Se till att passen kommer från både vänster och höger. Öva alla typer av skott.
För att öva volleyskott, kan bollen nickas mellan spelarna på variant 3.

