

Liga 96

Tema:
Fint o Dribbling 1-1

Anvisningar

Lay out

Övning 1

Organisation

1 boll/spelare.
Alla spelare inom en begränsad yta, vars storlek beror på antalet spelare och på om man vill träna med många spelare inblandade.

Anvisningar

Driv bollen framåt med varierat sätt att driva. Lägg in finter och gör dribblingar genom att agera som de andra spelarna är motståndare.



Övning 2

Organisation

Fritt antal spelare som arbetar parvis.
3 kvadrater på ca 10x10 meter.

Anvisningar

A startar från kvadrat 1 med att driva bollen in i kvadrat 2. Här möter A spelare B som han/hon ska försöka finta och dribbla sig förbi och ta sig in i kvadrat 3. A måste ha bollen under kontroll för att försöket ska betraktas som lyckat. A har 5-10 sekunder på sig att nå kvadrat 3 och får då 1 poäng.



Övning 3

Organisation

4-6 spelare.
Avstånd mellan A och B 10-15 meter.

Anvisningar

A och B startar samtidigt och driver mot varandra, gör en fint på lämpligt avstånd från varandra (ganska nära) och dribblar förbi. Båda spelarna går till höger respektive vänster varannan gång. Bollhållarna (A+B) passar/gör en överlämning till nästa spelare (C+D), som agerar på samma sätt.

