

Liga 96

Tema:
Fint o Dribbling 1-1

Anvisningar

Lay out

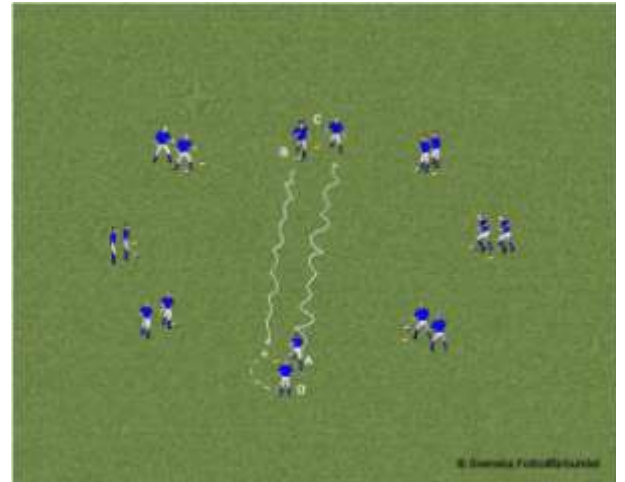
Övning 4

Organisation

2 spelare varav en med boll vid varje kon, formerade i en cirkel. Konerna placeras mitt emot varandra parvis. Jämmt antal par är nödvändigt.

Anvisningar

Bollhållare, till exempel A+B, driver över till motsatt kon och passar/lämnar över till spelaren utan boll, till exempel C+D. Alla bollhållare agerar samtidigt. Sedan driver de nya bollhållarna (till exempel C+D, över på samma sätt).



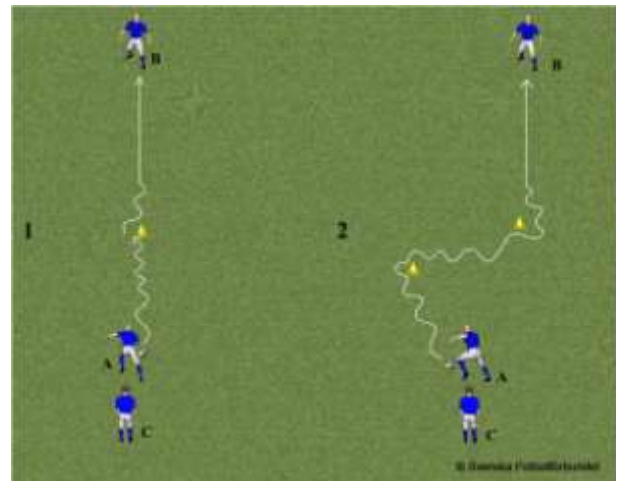
Övning 5

Organisation

3 spelare.
Avståndet mellan spelarna kan variera. Ett lämpligt avstånd att utgå ifrån kan vara 10-15 meter.

Anvisningar

1. A driver mot konen, som fungerar som en tänkt motståndare, gör en fint och dribblar förbi. A passar/gör en överlämning till B och tar Bs plats. B driver mot konen och så vidare.
2. Som (1), men nu runt två koner.



Övning 6

Organisation

Yta: 40x20 meter.
Mål = 5 meter.

Anvisningar

A, B, C och D anfaller mot E, F och G, som har H till målvakt.
A ska endast ge understöd och inte befinna sig framför B, C eller D.
Efter avslutat anfall blir de tidigare anfallarna försvarare och så vidare.
Byt också roller inom lagen.
Vid väggspel, överlämning eller överlappning, får A avsluta om han/hon lyckats utföra momentet med någon av B, C eller D.

