

Liga 96

Tema:
Spelträning

Anvisningar

Lay out

Övning 1

Organisation

2 lag med 3-4 spelare i varje samt 1 målvakt.
En spelyta på ca 15x 20 meter ca 10 meter framför mål.

Anvisningar

Tränaren spelar in bollen på spelplanen.
2 lag spelar mot varandra och ska försöka komma till skott inom spelytan.
Vilket lag gör mest mål?



Övning 2

Organisation

2 lag med 5-7-spelare i varje.
Spelyta efter färdighet.

Anvisningar

Ett lag ska försöka ha 10 pass i rad för att få 1 poäng.
Det andra laget försöker bryta och ha 10 pass i rad och så vidare.



Övning 3

Anvisningar

Två lag med 4-6 spelare i varje samt målvakter.
Spelyta ca 20x30 meter.

Anvisningar

Vilket lag gör flest mål på 3 minuter?
Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen startar andra laget målvakt spelet med ny boll.

