

Liga 96

Tema:
Spelträning

Anvisningar

Lay out

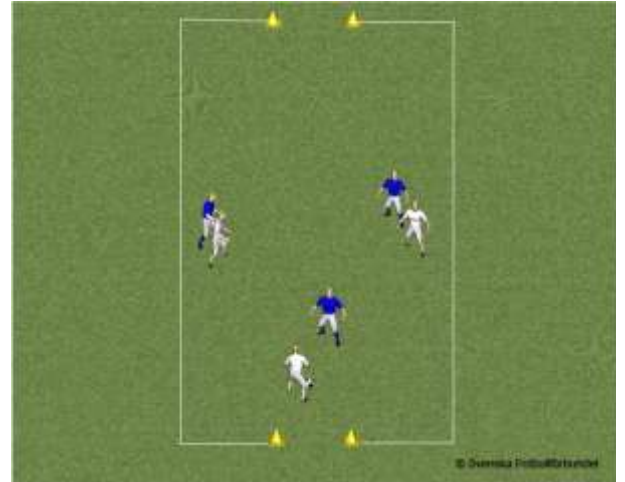
Övning 4

Organisation

Yta: 30x20 meter. Målens storlek ca 2 meter.

Anvisningar

Fritt spel 3 mot 3 eller 4 mot 4.



Övning 5

Organisation

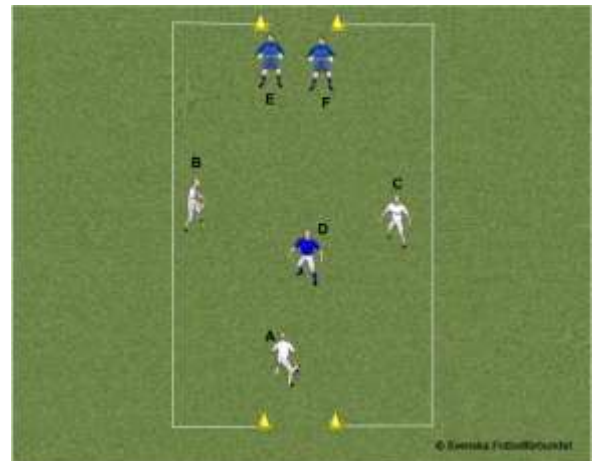
Yta: 30x15 meter. Målens storlek ca 8 meter.

Alternativt mål = ta sig över kortlinjen med bollen under kontroll.

Anvisningar

A, B och C anfaller mot D, som har E och F som målvakter.

Efter avslut eller då D bryter och passar någon av sina målvakter är anfallet avslutat. D, E och F anfaller därefter mot A, som har B och C som målvakter och så vidare.



Övning 6

Organisation

Yta: 20x15 meter. Med eller utan mål (riktiga mål eller konmål) och med eller utan målvakter.

Anvisningar

Spel 2 mot 2, fritt eller lämplig styrning kopplas till syftet.

