

## Liga 96

Tema:  
Spelträning

### Anvisningar

### Lay out

#### Övning 7

**Organisation**

3 mot 3 eller 4 mot 4 med 2 målvakter.

**Anvisningar**

Spel pågår på 3 planer samtidigt.

Allsvenskan spelar mot mål och målvakter.

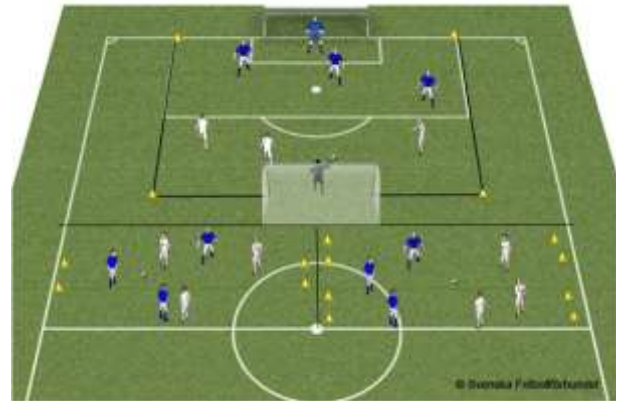
Superettan mot ett konmål på var sida.

Division 2 mot 2 konmål på var sida.

Det lag som vinner allsvenskan står kvar och

det lag som förlorar flyttas ner i Superettan.

Vinnare i Superettan flyttas upp i Allsvenskan och förloraren till Division 2 och så vidare.



#### Övning 8

**Organisation**

3 lag med 4 spelare i varje. 2 målvakter.

Spelyta efter färdighet.

**Anvisningar**

2 lag spelar mot varandra. Vid mål går förlorande lag av planen och "vilande" lag spelar.

Max. tid per match är 2 minuter.

Vid oavgjort lämnar lag som varit inne längst planen.

Spelas bollen utanför planen till t ex inkast,

hörna spelas ny boll ut från målvakt till det

lag som skulle haft inkast eller hörna.

Räkna antal vinster per lag.



#### Övning 9

**Organisation**

Yta: ca 20x20 meter.

3 lag med 4 spelare i varje.

**Anvisningar**

2 lag spelar mot varandra och ett lag agerar "väggar" i hörnen av spelytan.

Sök så många väggspel som möjligt på 3

minuter.

Byt uppgifter.

