

Liga 96

Tema:
Spelträning

Anvisningar

Lay out

Övning 10

Organisation

6-8 spelare på varje lag. Spelyta efter antal spelare. Ett antal konmål på ca 1,5 meter.

Anvisningar

2 lag spelar mot varandra och ska göra mål på ett antal konmål, som är utplacerade på planen.

Passning genom ett konmål med lyckad mottagning på andra sidan ger 1 poäng. Mål kan ej göras i samma konmål två gånger i rad.

Spela ca 3 minuter och vila.



Övning 11

Organisation

Spelyta: ca 30x20 meter.

Två lag med 6-8 spelare i varje samt 2 målvakter.

Anvisningar

Spelet startar med att målvakten kastar ut bollen till en av sina medspelare, därefter spel 2 mot 2.

Efter avslut, boll utanför plan eller mål startas ett nytt anfall från andra laget, med nya spelare från varje sida.

Max. tid för varje spelperiod är 30 sekunder



Övning 12

Organisation

Spelyta: 30x20 meter. Målens storlek ca 5 meter.

Anvisningar

A, B och C spelar mot E och D som har F som målvakt.

Efter avslutat anfall eller om D eller E har brutit och spelar egen målvakt F, anfaller D, E och F mot A och B, som har C som målvakt.

Byt roller inom laget efter hand.

