

## Liga 96

Tema:  
Spelträning

### Anvisningar

### Lay out

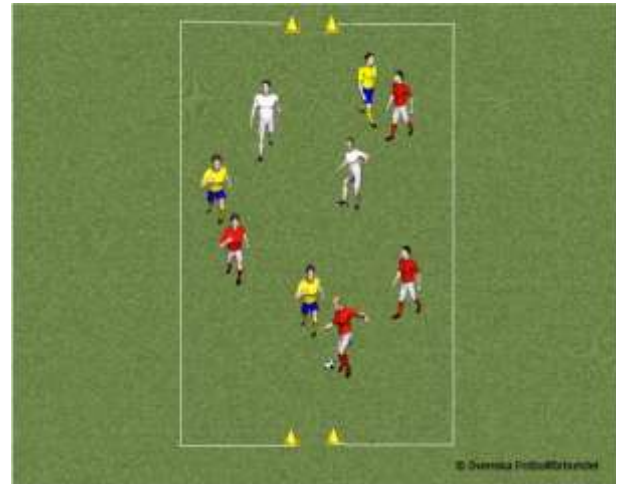
#### Övning 13

**Organisation**

Yta: 40x20 meter. Mål = 3 meter.  
Anfallande lag: 5 spelare. Försvarande lag: 3 spelare.

**Anvisningar**

Spelarna A tillhör alltid det lag som har bollen, men får inte göra mål.  
Tillslagsbegränsning är lämpligt.



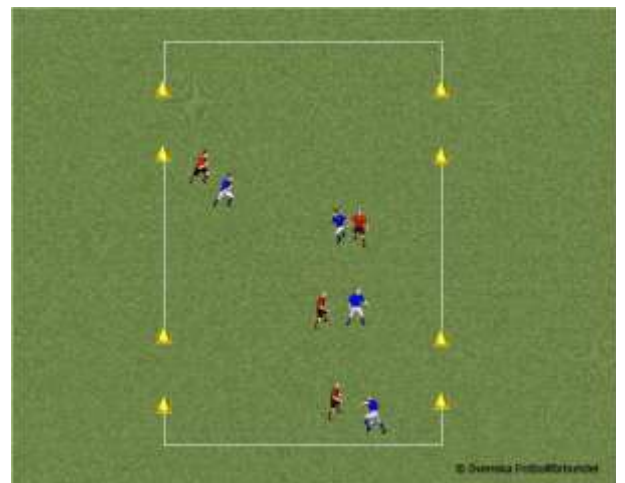
#### Övning 14

**Organisation**

Yta: 40x20 meter. 4 konmål á 3 meter.

**Anvisningar**

Spel 4 mot 4.  
Mål får göras i bägge konmålen, vilket också innebär att varje lag försvarar två konmål (en långsida) – samma konmål hela tiden.  
Om försvarande lag erövrar bollen blir de anfallare.



#### Övning 15

**Organisation**

Yta: 40x20 meter. Mål = 5 meter.

**Anvisningar**

Spel 4 mot 4.  
Mål görs i konmål.  
Om försvarande lag bryter, blir de anfallare.  
Vid träning av omställning från försvar till anfall: Reservbollar runt planen. När bollen spelas utanför någon av begränsningslinjerna måste den hämtas av den spelare som sist berörde bollen. Motståndaren sätter snabbt igång spelet med en ny boll och försöker utnyttja den 4 mot 3-situation som uppstått.

