



Namn: Ajax

Nr:

Typ av övning:

Possession - spelövning

Svårighetsgrad:

2/5

Syfte med övningen:

Öva beslutsfattande
i både anfall och
försvar.

Jobba med spelbarhet

Instruktion:

3vs3 eller 4vs4 utan MV

Ett lag som anfaller

Ett lag som försvarar

Laget som anfaller får göra
mål på bägge målen.

Spela i korta matcher om
1 minut.

Laget som försvarar ska
enbart hålla bollen och jobba
med possession inom laget

Eftersom det finns 2 mål
att göra mål på ställer det
krav att hålla koll åt samtliga
håll