

Speluppbyggnad

5 min Uppvärmning Löpning i grupp

12 min Bollskottuppvärmning

8 min Knäkontroll

15 min Övning 1 - Färdighet

5 min Paus

15 min Övning 2 - Färdighet

5 min Paus

20 min Match

5 min Stretchning i ring och eftersnack

Ibrakadabra

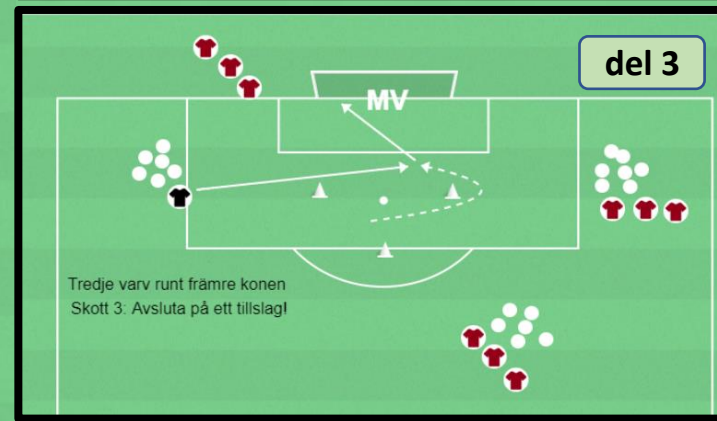
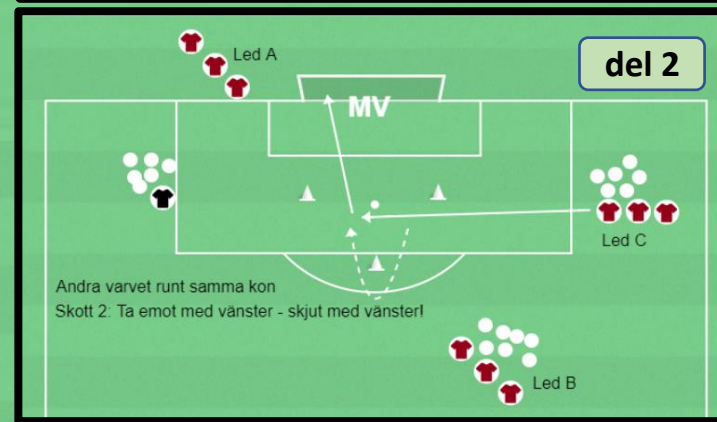
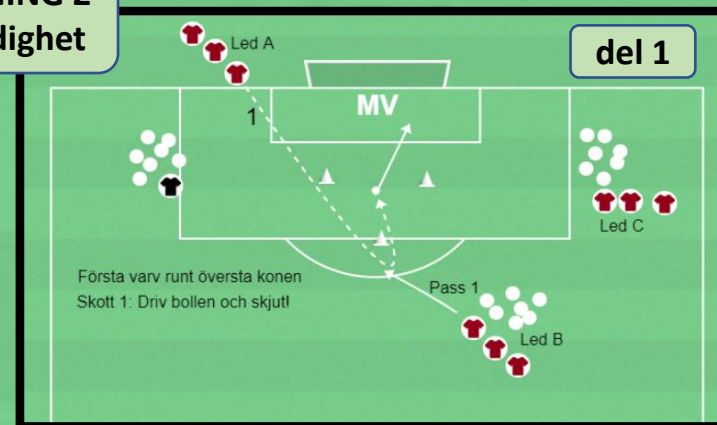
C

Avslut i Zon

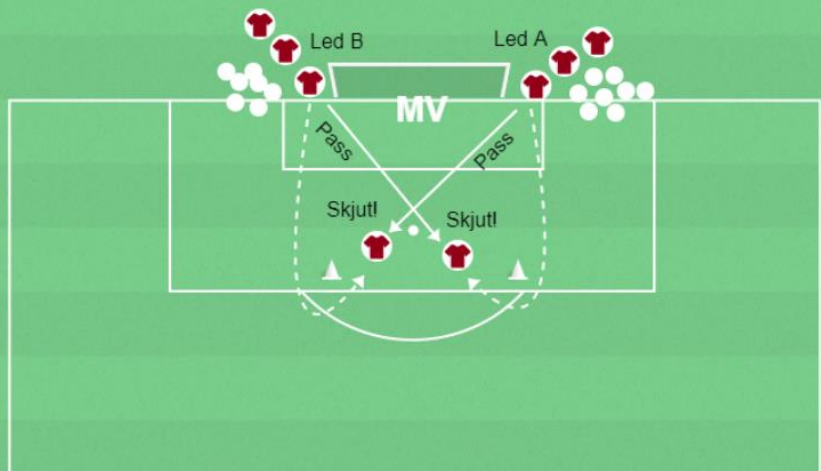
Lottas 3 avslut

Pass – Avslut 1 (90 min)

ÖVNING 2 Färdighet



BOLLSKOTTUPPVÄRMNING



ÖVNING 1 - Färdighet



IBRAKADABRA



Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Övningen förbättrar spelarnas avslutningsförmåga.

Hur?

Tajma in löpning med passning och avsluta mot mål.

Organisation

Målvakt.

Hälften av spelarna vid varsin stolpe.

Anvisningar

Två led på varsin sida bakom målet.

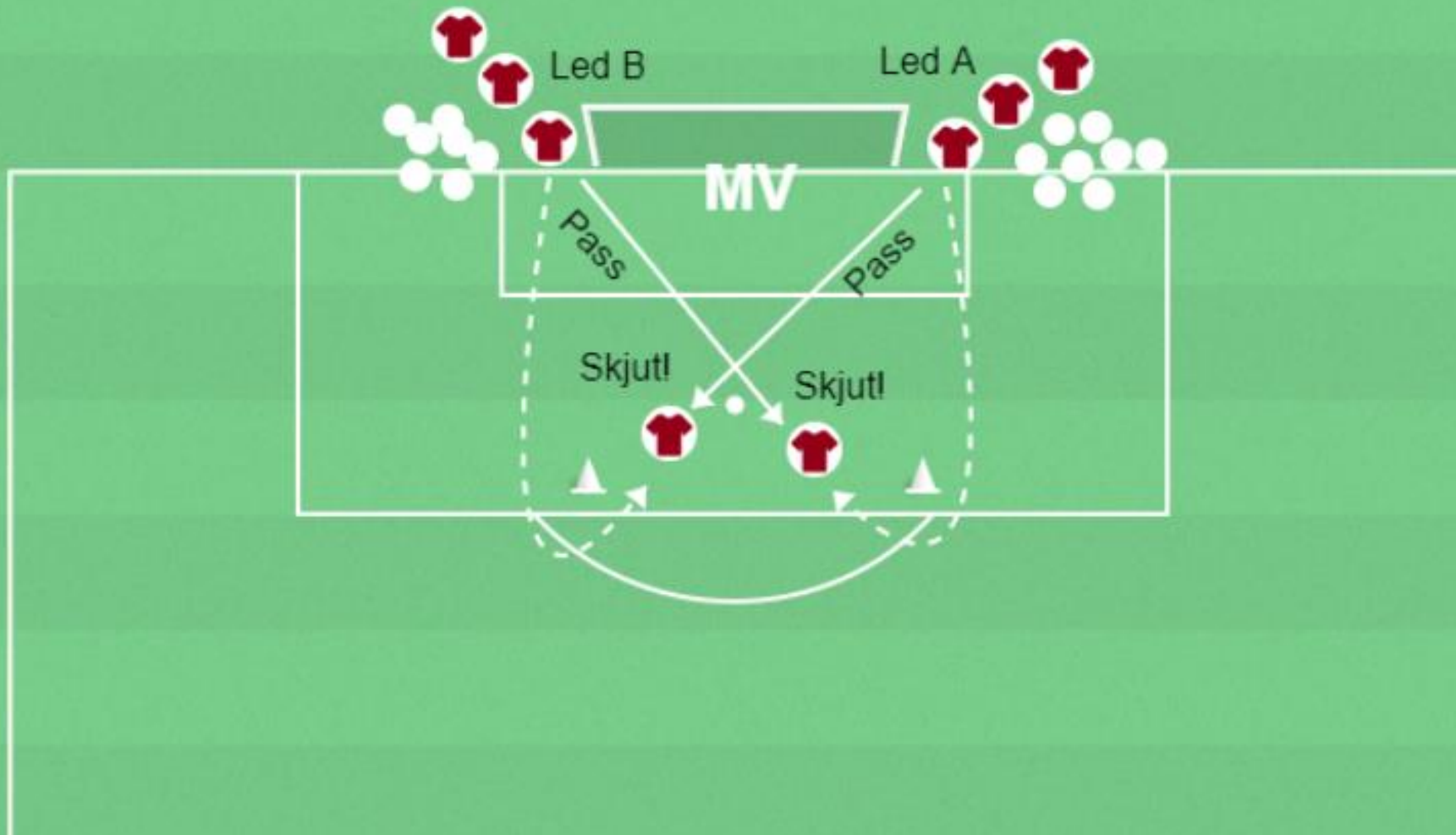
Led A startar löpning runt kon och får pass från spelare i Led B.

Avslut mot mål.

Spelare i Led B som passat tar löpning och får passning av nästa spelare i Led A.

Spelarna ställer sig efter avslut vid i motsatt led.

Ibrakadabra



AVSLUT I ZON



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Ökar avslutsfärdigheten.

Hur?

Via väggspel komma till avslutsläge och få iväg avslut.

Anvisningar

Spelare i Led B tar en löpning mot Led A.

Spelare i Led A passar bollen och påbörjar löpning mot "Avslutskvadraten".

Spelare B väggpassar till spelare A som tar emot bollen utanför kvadraten - driver den in kvadraten och avslutar inom kvadraten.

Spelare B ställer sig sist i Led A.

Spelare A ställer sig sist i Led B.

Avslut i Zon



LOTTA SCHELINS TRE AVSLUT, DEL 1



Anvisningar

AVSLUT 1

Spelaren i Led A gör en löpning runt kon och tar emot passning från spelare i Led B, tar med sig bollen in i "skott-zonen" och avslutar.

AVSLUT 2

Spelaren tar ett till varv runt konen och får en passning av spelare i Led C. Ta emot med vänstern och skjut med vänstern!

AVSLUT 3

Spelaren tar sedan ett varv runt ena främre konen och från passning från en ledare vid sidan. Avsluta med 1 tillslag.

Spelaren som skjutit ställer sig i Led B

Spelaren som passat i Led B ställer sig i Led C

Spelaren som passat i Led C ställer sig i Led A

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna på att snabbt få till tajming och avslut när bollen kommer in i boxen.

Avslut två och tre på ett tillslag!

