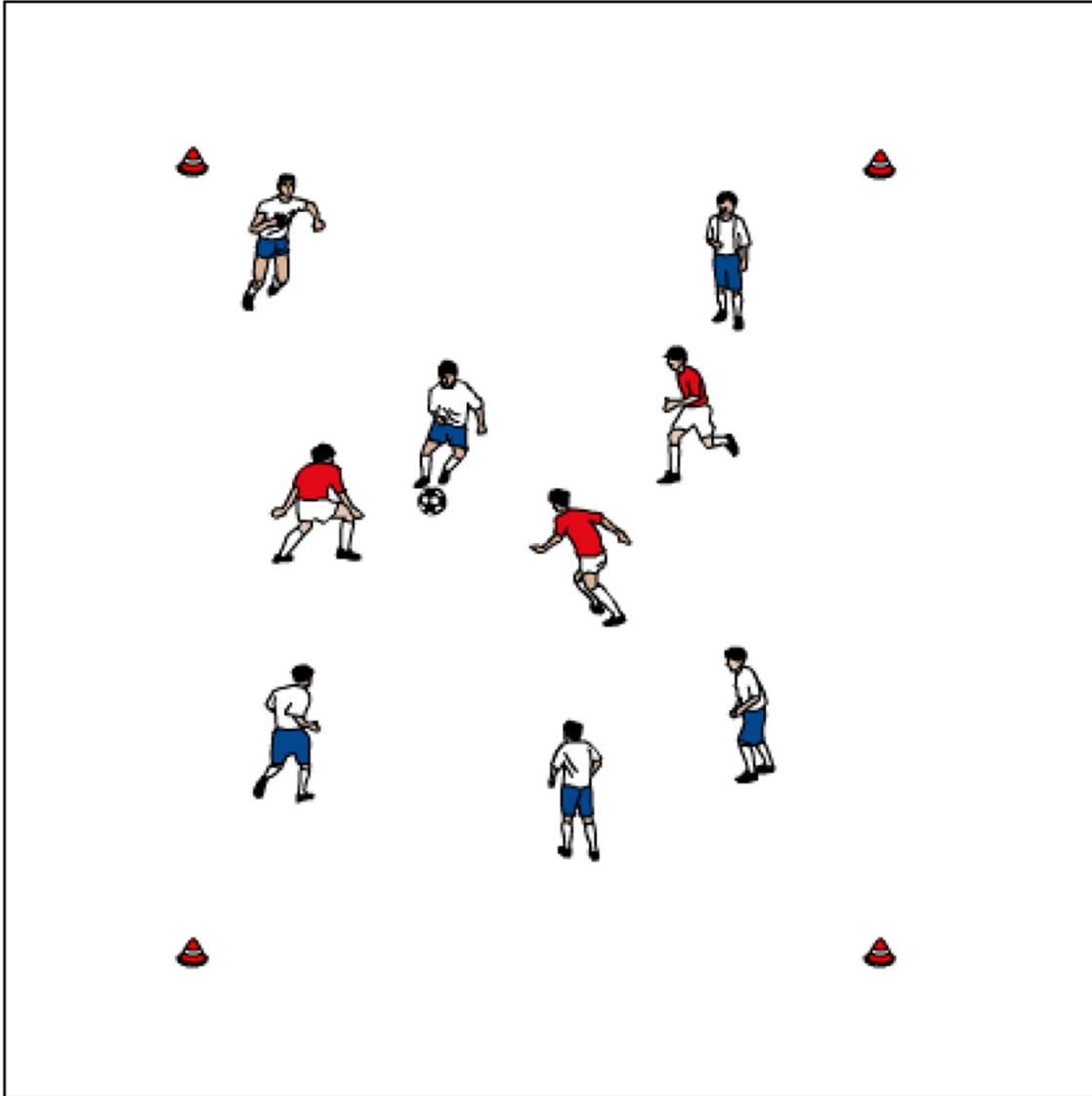




Positionsspil - 6v3



Instruktion

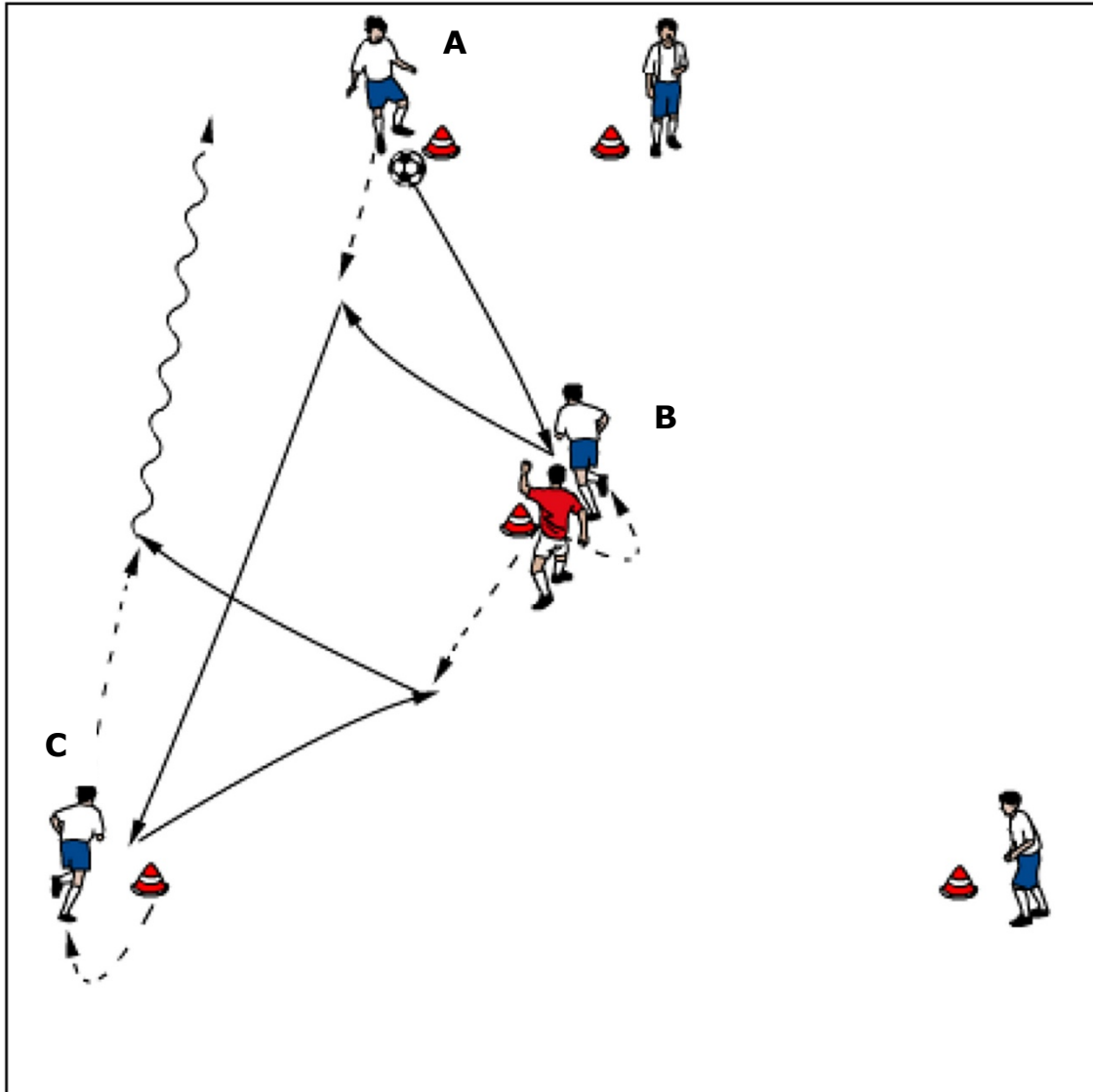
6v3 – presholdet bytter efter et givent tidsinterval ex. 2 min.

Fokuspunkter

Forberedelse før boldmodtagelse
Korrekt positionering i forhold til spillet
At turde spille - flyt bolden hurtigt
Pasningskvalitet



Rijeka Øvelse / Pasningsøvelse - teknisk



Instruktion

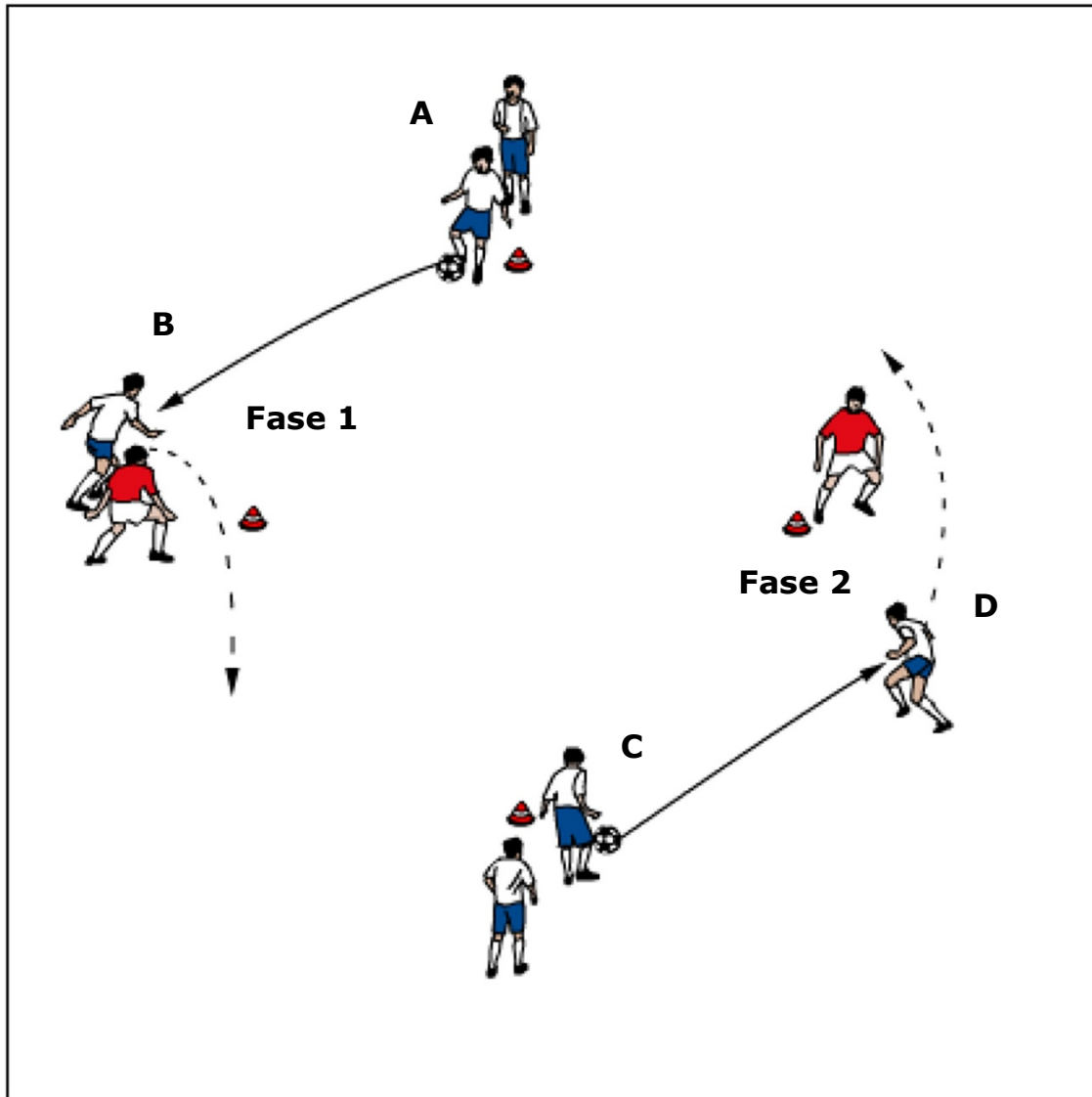
A spiller til B som afhængig af presset kan vende selv med bolden eller lægge af til A. Bolden spilles herefter til C fra A eller B. C spiller bande med B og dribler hjem.

Fokuspunkter

- At vende med bolden
- At spille forbi nærmeste spilstation
- Bandespil
- At skabe vinkler i spillet
- At vælge løsning i forhold til pres



Magiske 3-kant / Ajax øvelse - teknisk



Instruktion

A spiller til B som vender og dribler hjem – senere sættes bandespillet på – der spilles i vinkel og dribler herefter hjem.

Fokuspunkter

Aktiv første berøring
At blive retvendt
At skabe vinkler
1v1
Temposkift
Sammensatte bevægelser (dribling/finte)