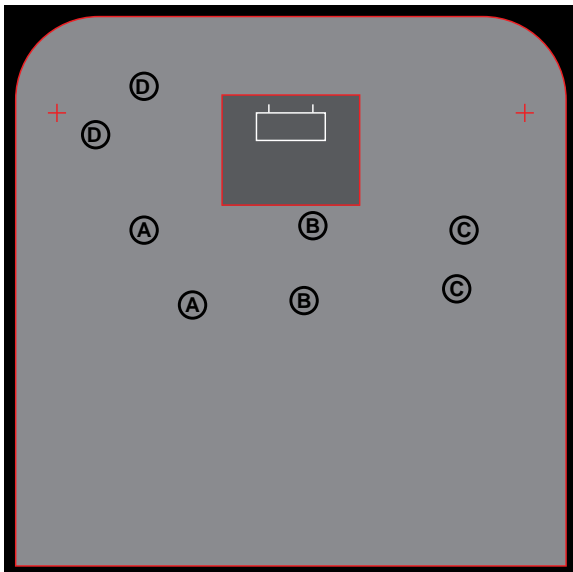


Himmel eller Helvete

Wembley Double



Övning: Himmel eller helvete

Syfte: Att träna på beslut och Give and Go samt duellspel

Genomförande: Man delar upp gruppen i två och två. Beroende på hur stor gruppen är så kan man med fördel spela på båda planhalvorna. För att skapa lite mer ytor. Är man tex 8spelare så har man 4st 2manna-lag. Dessa lag möter varandra på en planhalva mot ett mål. När ett lag gör mål så får det gå av. Så spelar man tills det inte är endast ett lag kvar.

Viktigt att tänka på: Försök att sätta hyffsat jämna grupper så att det inte blir uppenbart att en grupp inte hänger med.

Detta kan användas med fördel som en uppvärmningsövning.