

4v3 Piraten

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Matchspel där olika färdigheter förstärks beroende på om man spelar i numerärt överläge eller underläge.

Anfall 4:an - Passa, Direktpass, Söka ytor, Utnyttja ytor, Skott, Direktskott, Driva med boll, Dribbla, Dueller

Anfall 3:an - Söka ytor, Utnyttja ytor, Driva med boll, Dribbla, Dueller, Skott

Försvar 4:an - Pressa, Dueller, Täcka ytor

Försvar 3:an - Täcka ytor, Dueller, Täcka skott, Pressa

Hur?

Matchspel med numerärt överläge åt ena hållet. Där det numerärt underlägsna laget kan även få poäng för den ackumulerade tiden i bollinnehavet. Där det ska överstiga 25% av matchtiden. Tex 30sek totalt under en 2min match.

Frågor att jobba efter är de färdigheter man ser i anfall och försvar för de respektive lagen och hur man kan komma till dessa eller utföra dessa.

Organisation

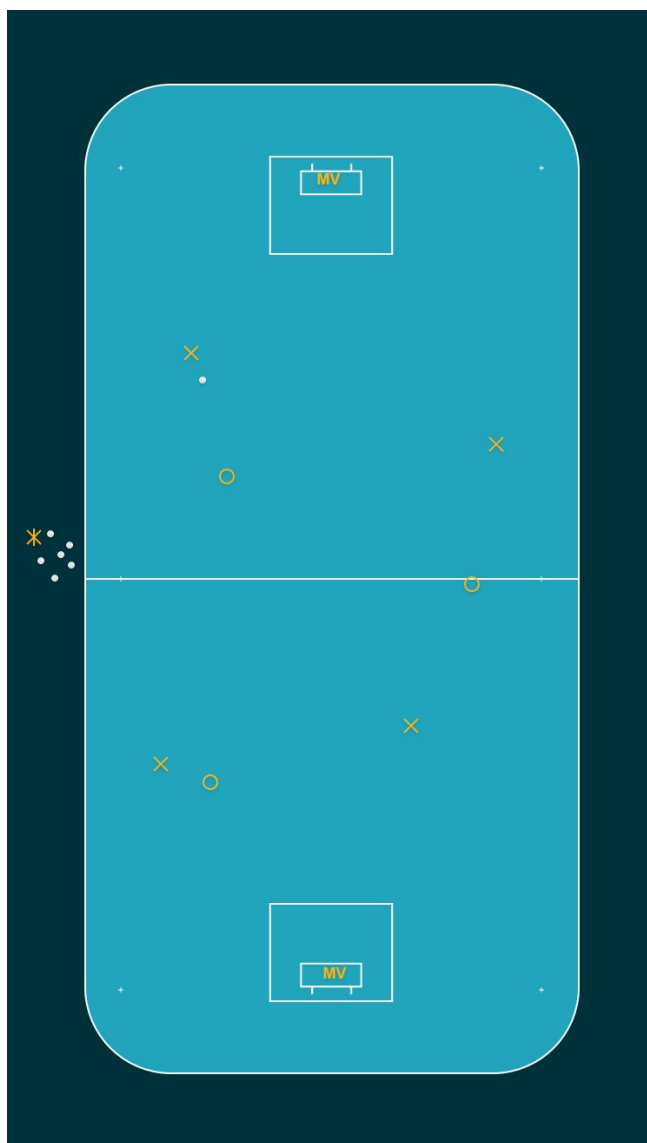
Bygg en spelplan för gruppens kunskapsnivå. Men en tumregel att jobba efter kan vara

Röd nivå - 30x15m 4v3

Blå nivå - 20x10m 3v2

Övningen går även att spela på 40x20m med 5v4 istället då.

Inga inslag under matchtiden utan släng in en ny boll alt så ligger bollarna på målen så får målvakterna kasta in ny boll.



Anvisningar

Börja med tekning på mitten. Välj matchtid efter förmåga. Men ca 2min/match är en rimlig speltid. Byt spelare därefter och jobba med respektive grupp för att

För Röd nivå eller högre finns det möjligheter att jobba efter principer som laget använder sig av i ordinarie spelet i match.

Har man inga målvakter så går övningen lika bra men man får andra förstärkande effekter i spelet.