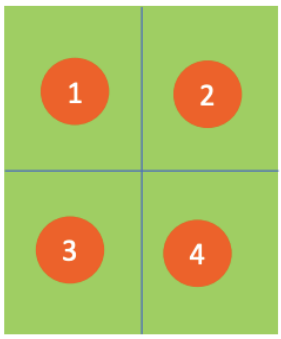
Träning 30/5 Pojkar 2017

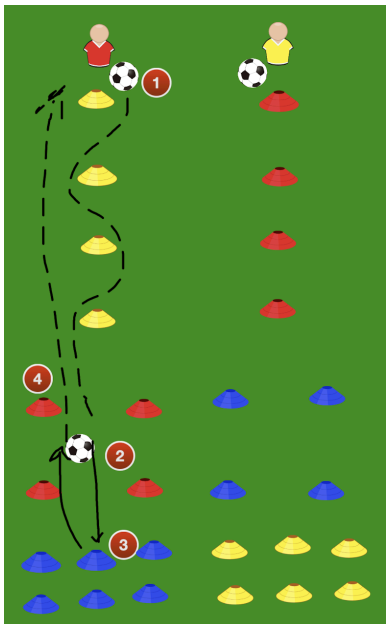
Planen kommer som tidigare säsonger att delas upp i 4 stationer. På station 4 spelar vi match.



<u>Station 1</u>
Bollstafett

I den här övningen arbetar spelarna i två lag och kör stafett. Laget som blir färdigt först efter att ha staplat alla konor på hög vinner.
Syfte: Bollkontroll

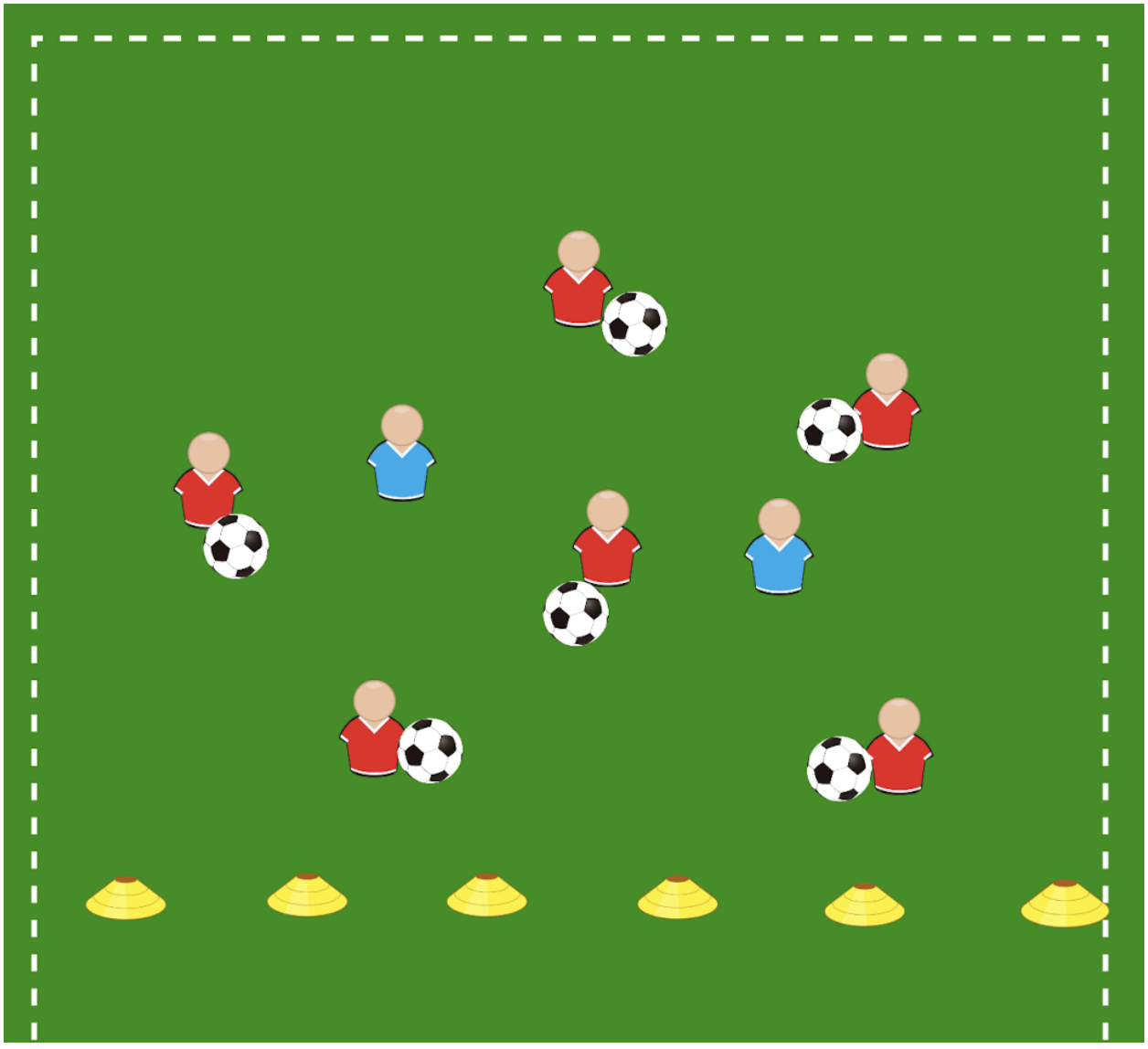
1. Sicksackar med boll och tar sig till kvadraten (2)
2. Stoppa boll och spring till (3)
3. Staplar en kona på en annan och springer tillbaka till boll i kvadrat (4)
4. Tar bollen hela vägen till sin kompis utan att sicksacka



Station 2
Fryskull

Yta: 15x20 meter alternativt 15x15 om brist på plats.

Vi börjar med att två spelare startar som "frysare" medan resten av spelarna alla börjar med en boll. Spelarna dribblar runt spelområdet och försöker undvika frysarna som försöker tagga dem. Om en spelare fryses måste de stanna där de är och sitta på sin boll. Lagkamrater kan tina upp frysta spelare genom att dribbla förbi dem och ge dem en high five.
NOTERA: Om spelare med boll går utanför plan ska de göra 5 höga hopp innan dem får komma in på planen igen.



Station 1
Samla tunnlar

Yta: 10x10 meter alternativt 15x15 om möjligt. I den här övningen arbetar spelarna i par, en med bollen och en utan.

Spelaren utan boll står med benen isär och räknar hur många gånger deras partner gör en tunnel på någon av de andra spelarna. Spelarna byter uppgifter efter **5 minuter** och den som har gjort flest tunnlar vinner. Tunnel kan göras både bakifrån eller framifrån på den som står med benen isär.

Syfte: Få spelarna att testa sina bollkontrollfärdigheter till max. Ju snabbare de kan gå, desto fler poäng kommer de att få.

