Träning 26/9 Pojkar 2017

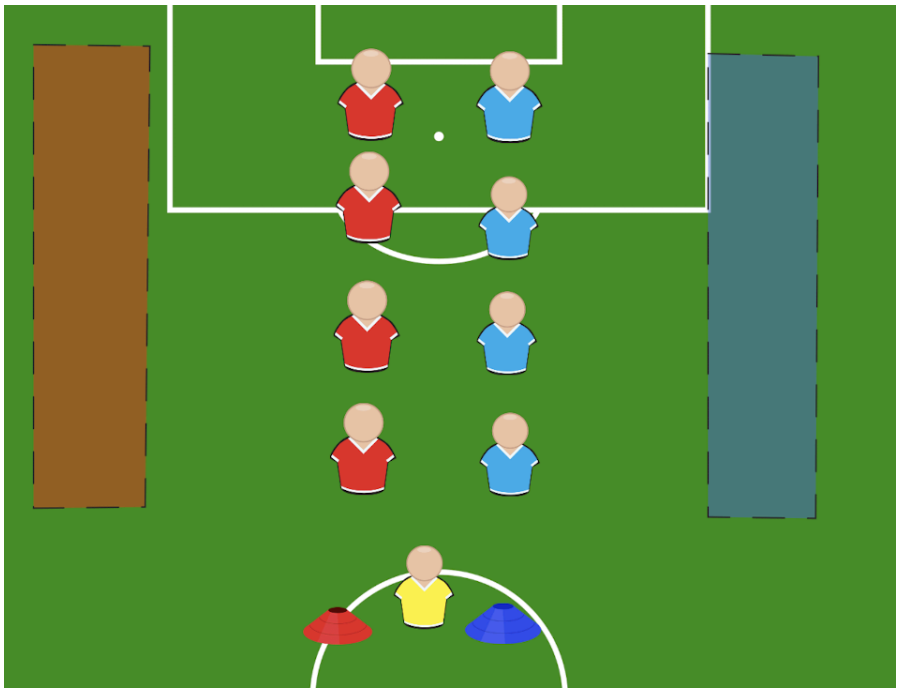
Planen kommer som tidigare säsonger att delas upp i 3-4 grupper. Samtliga grupper kommer köra samma övningar, vid varje vattenpaus byter vi till nästa övning. Vi försöker i den mån det går att avsluta med att spela match.

<u>Övning 1</u>
Röd och blå

Dela in barnen i två jämnt antal barn i varje lag. Lagen ställer sig på två linjer och med ansiktena mot varandra. Båda lagen har var sitt bo/fristad bakom sig.

Om tränaren **ropar röd** ska det **blåa laget snabbt försöka springa till sitt bo/fristad**, och det röda laget ska jaga och kulla så många blåa som möjligt. Kör först utan boll, kör sedan att båda lagen har boll men att de som jagar springer utan boll medans dem som blir jagade DRIVER boll.

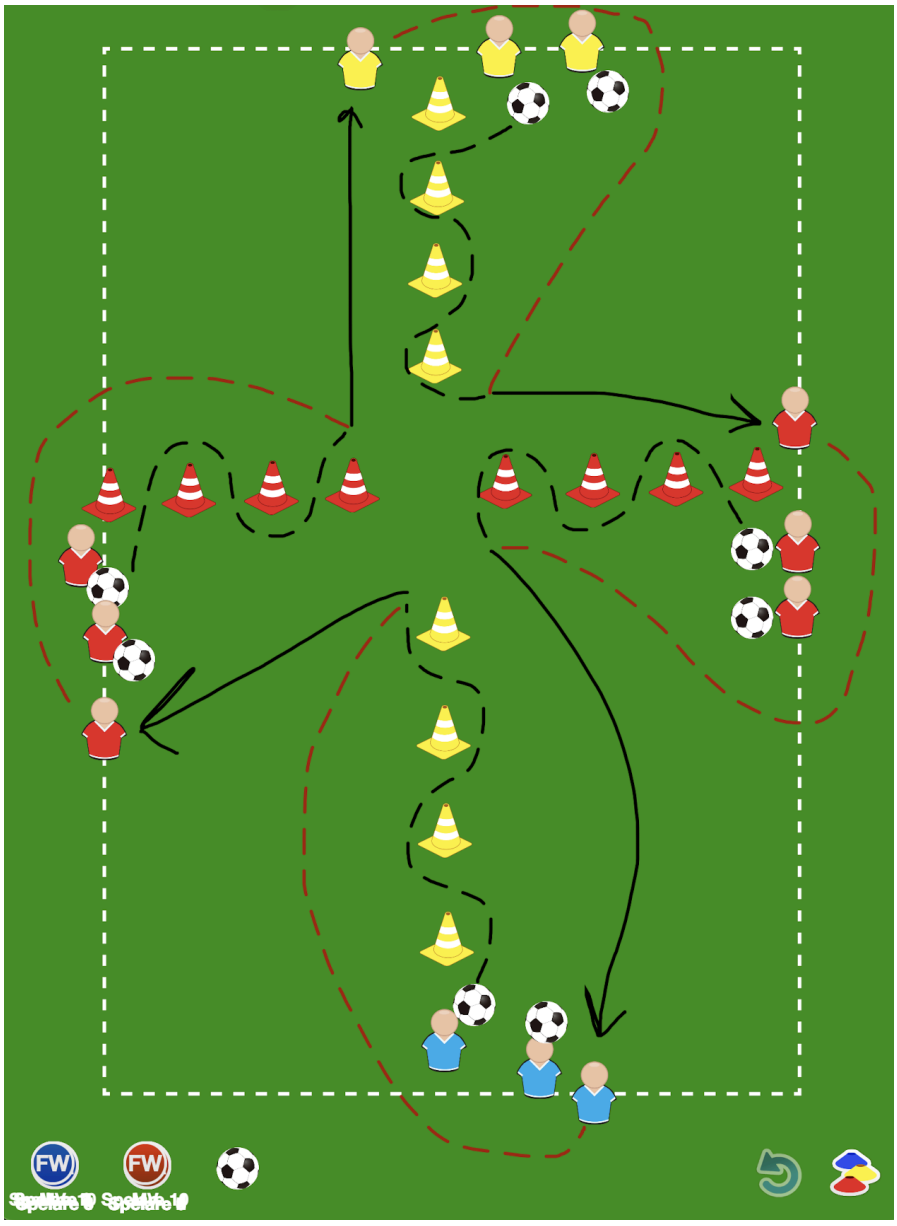
Ledarna ser till att barnen gör sig redo för nya omgångar. Efter lika många löpningar för båda lagen så kan man som alternativ summera antalet kullade. Man får en poäng för varje kullad.



Övning 2
Driva bollen, passa och

Anvisningar
Se bild, 4 grupper **utan** rotering. **Streckad svart** linje är steg 1 (slalom), **solid svart** linje är steg 2 (driva till kompis som inte har boll), **streckad röd** linje är steg 3 (tillbaks till sin kö med antingen grodhopp eller annat fysiskt moment).

Variation
Börja **moturs som i bild**, byt till **medurs**.



Övning 3

Skott övning

* **Blå spelare** kör slalom (gula koner) och avslutar på mål
* **Gul spelare** kör också slalom samtidigt (röda koner)
* **Blå och gul spelar mot varandra 1v1**

