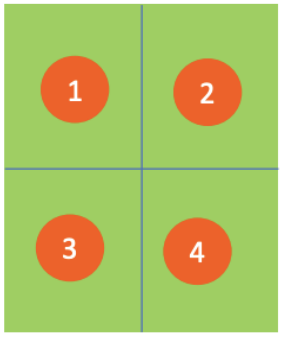
Träning 22/8 Pojkar 2017

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

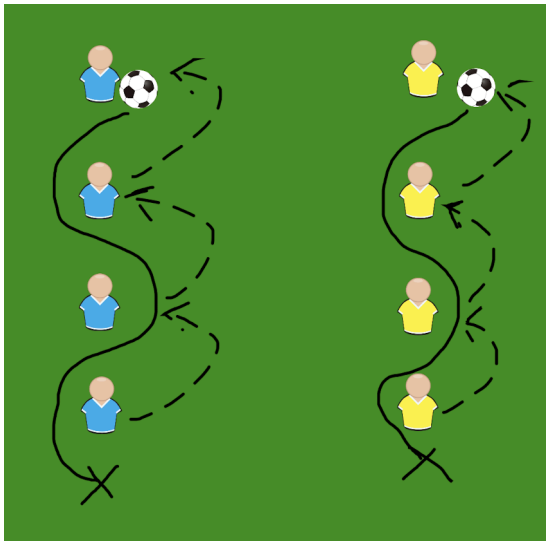


<u>Station 1</u>

Bollstafett över och under

Spelarna ska transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren har en boll i händerna. Bollens ska transporteras genom ledet genom att varannan spelare lämnar över den över huvudet och varannan mellan benen. Den sista spelaren springer **slalom** fram med bollen **i händerna** och ställer sig först. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. **Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.**

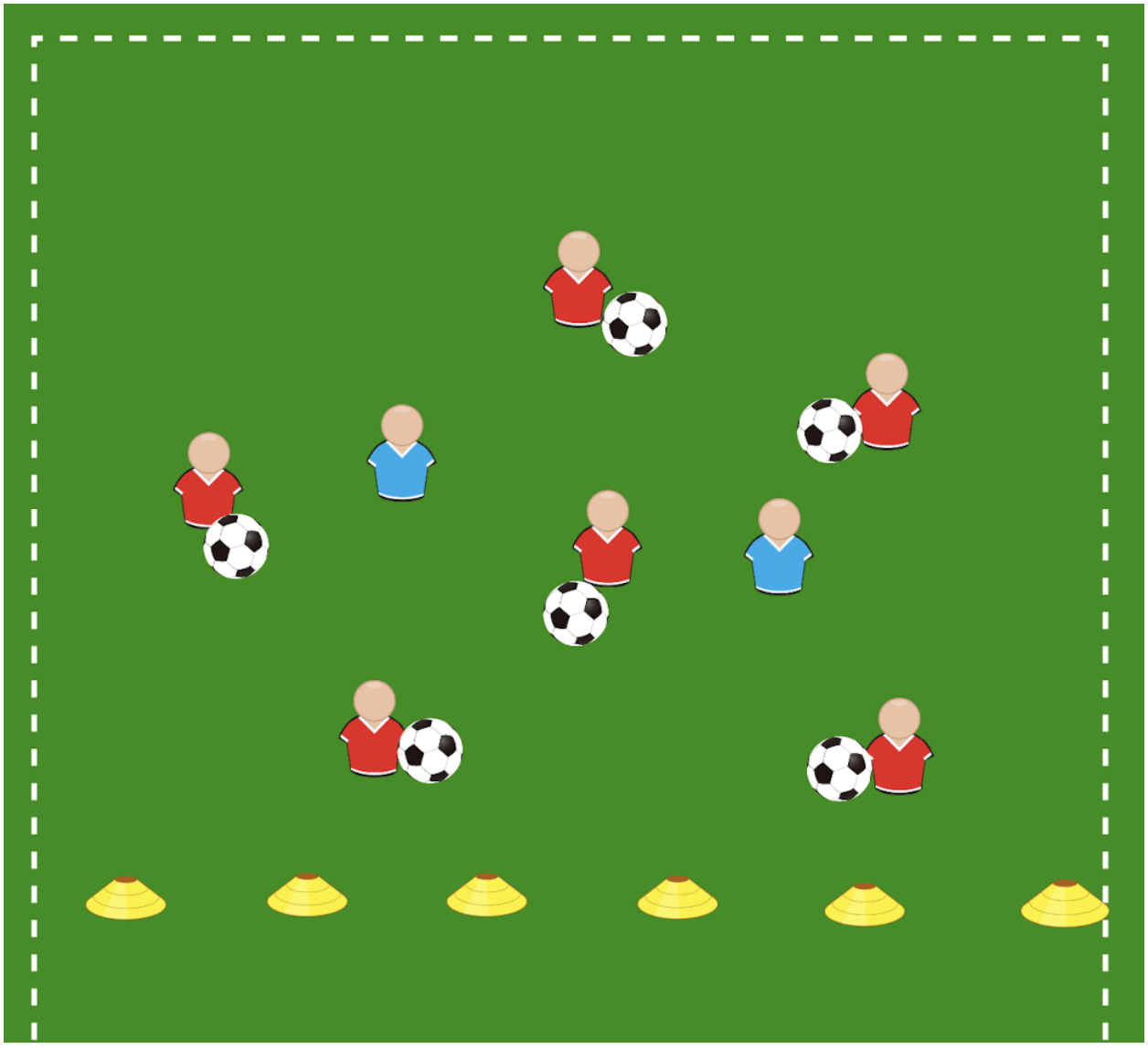
<u>Variationer</u>
- Dela in barnen i två jämnt antal barn i varje lag om ni blir 8-10 stycken.
- Första två gångerna kör ni **UTAN boll**. Andra gångerna, med boll.
- Sista spelaren **dribblar** med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.



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 3

Driva bollen och se upp för krock

Anvisningar

Yta 15x15 meter. Spelarna är indelade i tre grupper – A, B och C. Varje grupp har fyra spelare och två bollar och är indelade så att två spelare står på ett ställe i ytan och två spelare står på ett annat ställe i ytan. På tränarens signal ska spelare från respektive grupp driva över bollen till de andra spelarna i gruppen, på andra sidan av ytan, där de lämnar över bollen till väntande spelare. Låt sedan spelarna göra det här ett tag.

Variation

Börja med att spelare använder vilka fötter som helst, sedan bara använda höger fot och byt till sist att de enbart får använda vänster fot

Införa att spelarna ska driva över till andra ytan på signal från ledare.

Rotera grupperna så att barnen får variera sina riktningar

I bilden nedan rör sig både grupp A och C diagonalt över ytan, och grupp B rör sig horisontellt. Målet är att skapa så mycket trafik i mitten av ytan som möjligt så spelarna lär sig undvika kollision medans de driver boll.

