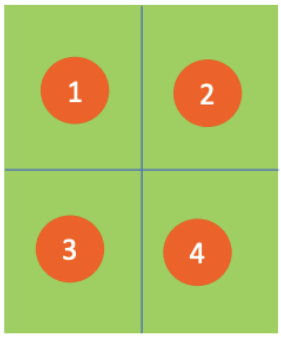
Träning 15/8 Pojkar 2017

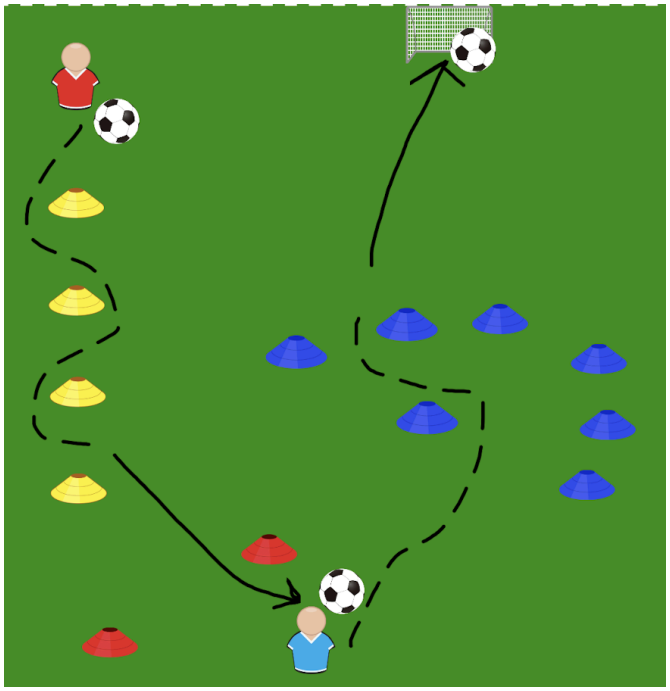
Planen kommer som tidigare säsonger att delas upp i 4 stationer och barnen delas in till någon av dessa till att börja med. Rotation sker medurs mellan stationerna. På station 4 spelar vi match. Vi roterar alltid medurs



Station 1

Driv, dribbla, passa/skjut

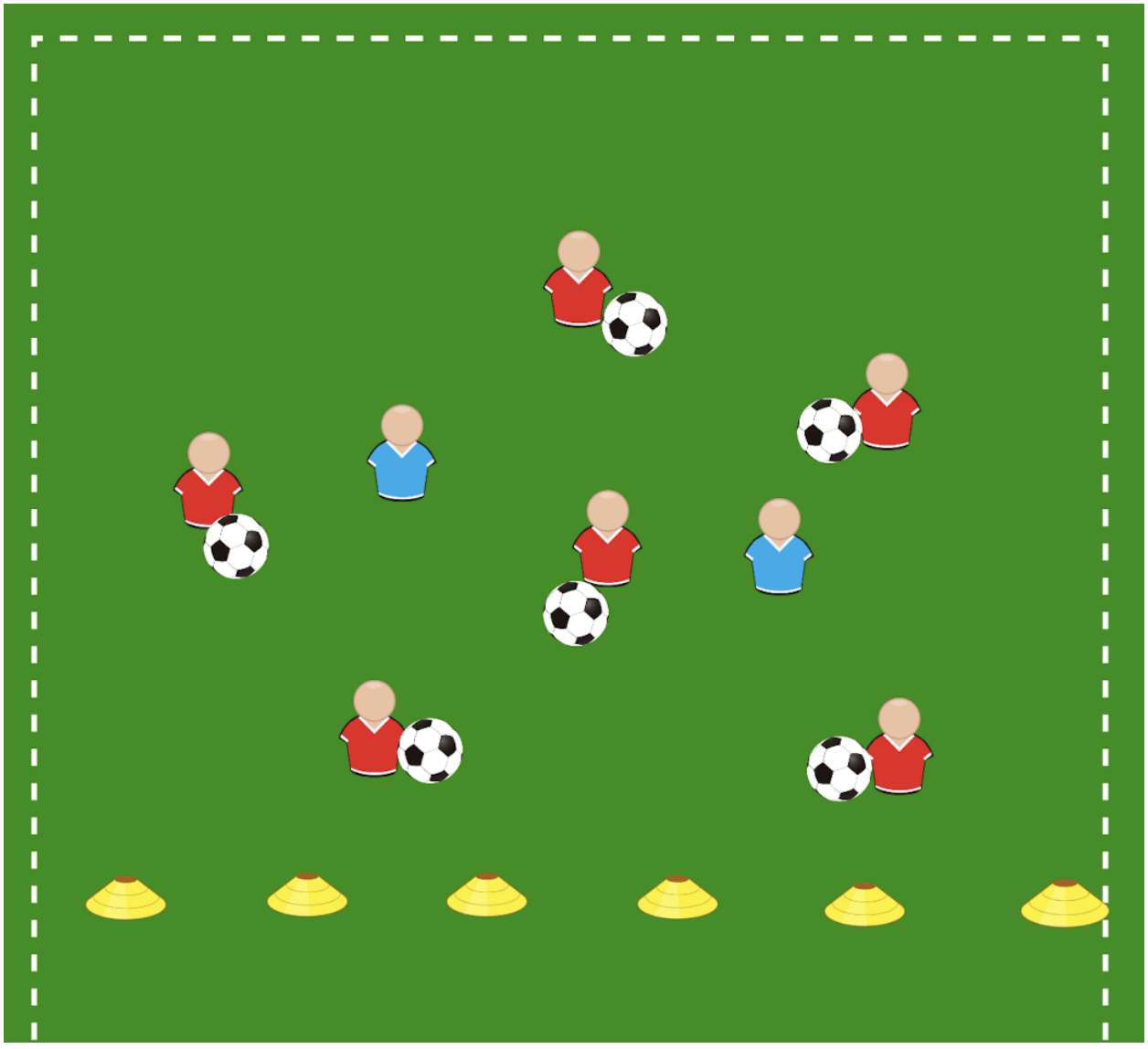
Spelare röd kör slalom för att sedan passa spelare blå som driver till konskogen och dribblar sig igenom den för att sedan avsluta med ett skott på mål.



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
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.

Glöm ej att rotera grupperna

