Träning 26/9 Pojkar 2017

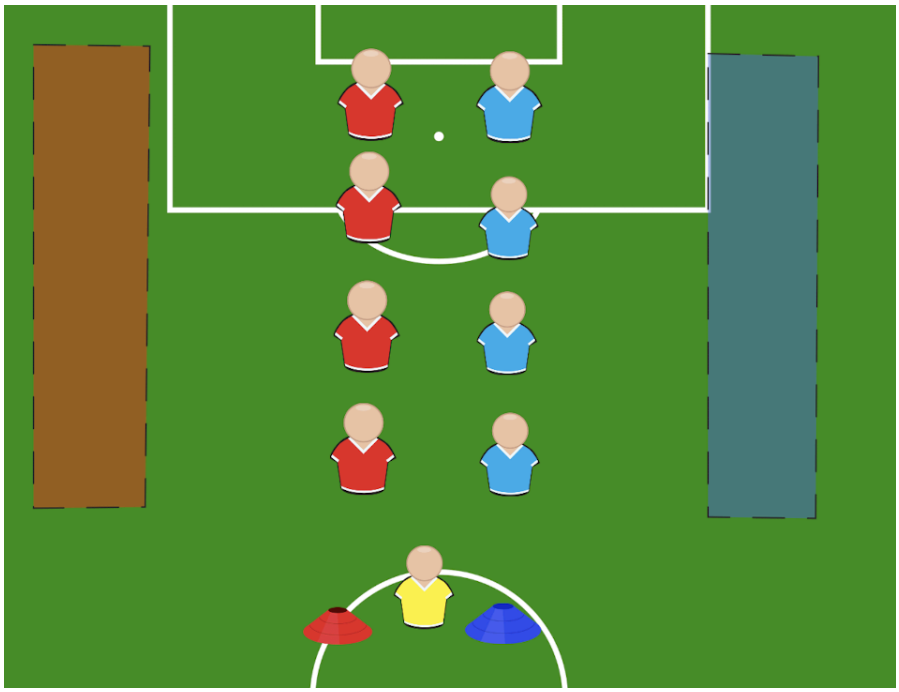
Planen kommer som tidigare säsonger att delas upp i 3-4 grupper. Samtliga grupper kommer köra samma övningar, vid varje vattenpaus byter vi till nästa övning. Vi försöker i den mån det går att avsluta med att spela match.

<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.

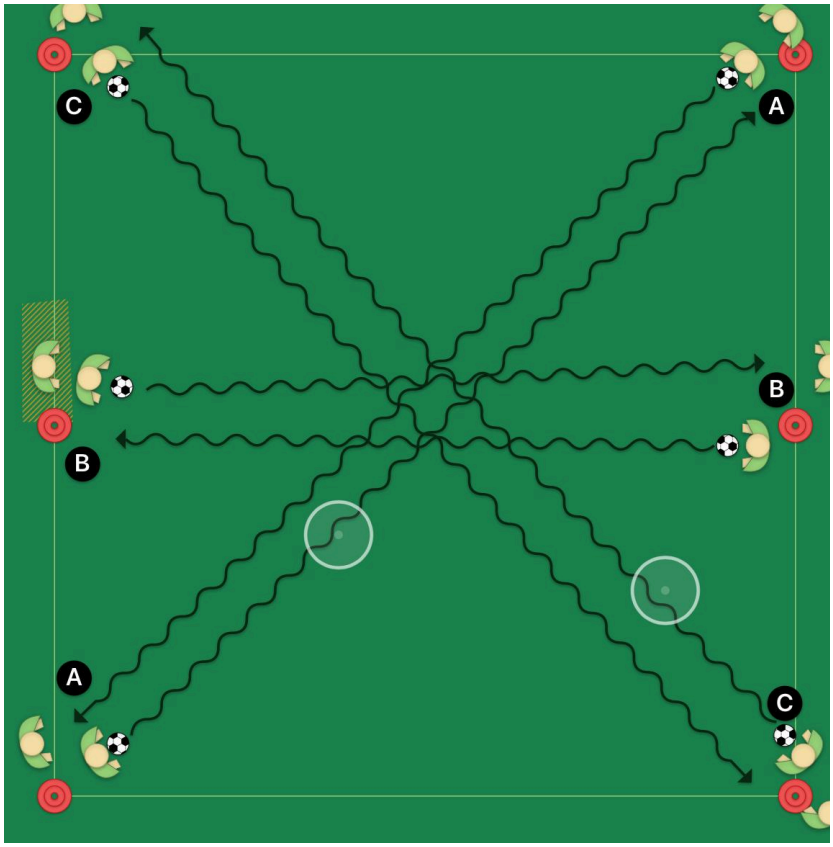


Övning 2
Driva bollen och se upp för krock

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.



Övning 3

Driv, skjut och driv tillbaka

Spelarna ska driva slalom igenom de två första konerna för att sedan skjuta skott. **När de skjutit så hämtar dem bollen** och kör slalom/sicksack igenom **4 koner** som är påvägen tillbaka. Alla spelare har varsin boll här. Nästa spelare börjar efter att den framför plockat bollen. **Vid stor grupp kör vi två mål**

Variationer

- Få spelarna göra detta med enbar vänster fot
- Låt spelarna runda de två första konerna innan de skjuter

