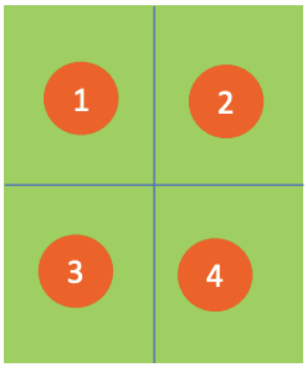
Träning 7/3 Pojkar 2017

Planen kommer som tidigare säsonger att delas upp i 4 stationer. På station 4 spelar vi match, vi låter målen vara ihopfällda och fäller upp dem under vattenpausen efter uppvärmningen eftersom spelarna ska tillbaka till den zon de först delades in i.



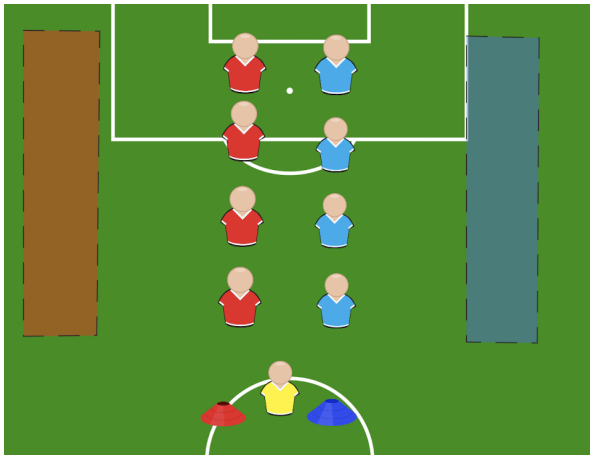
Uppvärmning 5 minuter. Vi kör denna på samtliga 4 stationer till att börja med

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 visar röd kon i luften ska det blåa laget snabbt försöka springa till sitt bo/fristad, och det röda laget ska jaga och kulla så många blåa som möjligt. Det viktiga är att konerna är av olika färg. Finns det inte olika färger så kör vi att en tränare står i mitten av planen och ropar röd eller blå.

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.

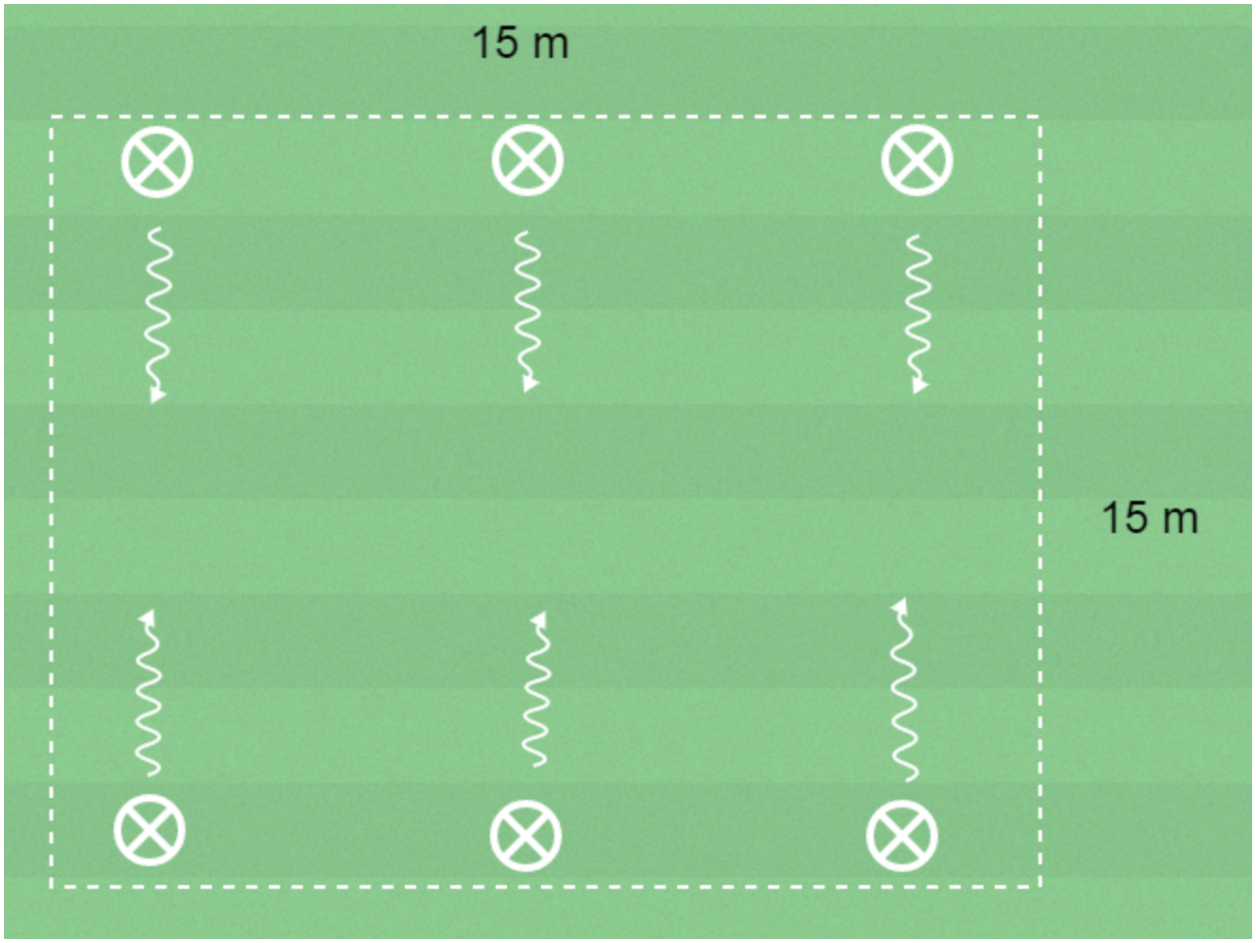


Station 1

Färdighetsövning - driva

Yta 15 x 15 meter, bollar och koner. Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.

Dem som är avancerade kan man para ihop och låta dem göra en fint på varandra men att båda går åt höger när de möts i mitten om ni märker att det finns några i er grupp som är bra på att driva boll.



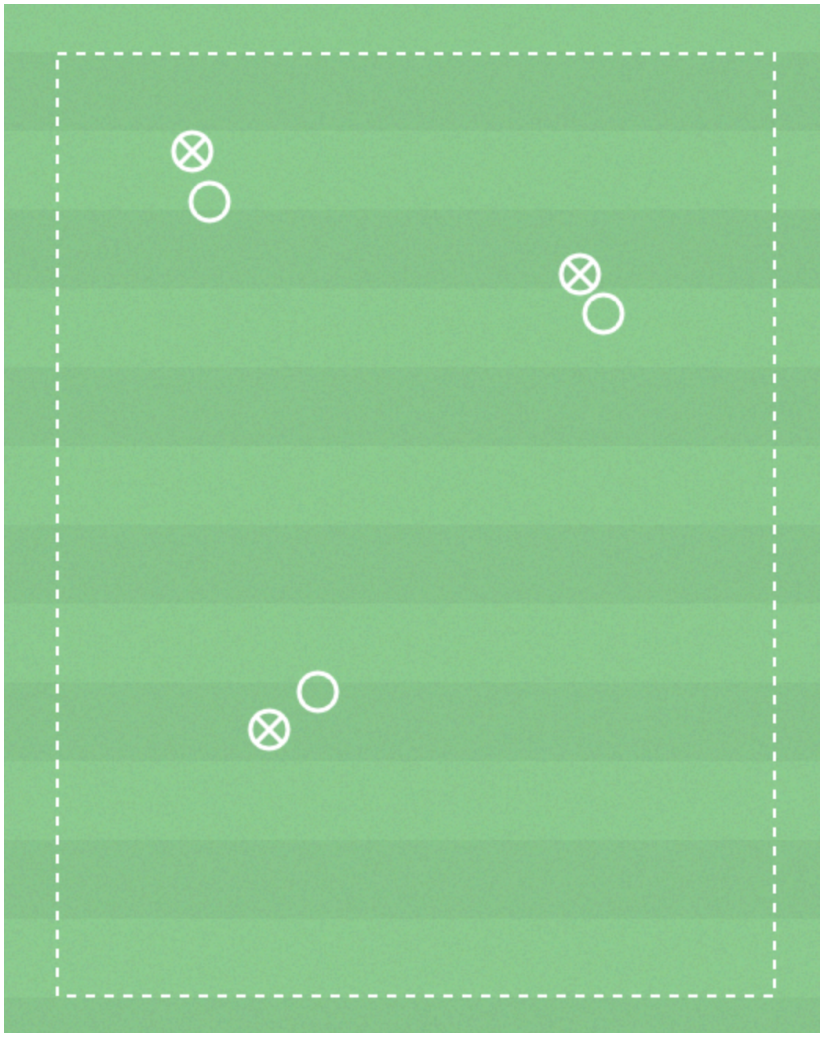
Station 2

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.

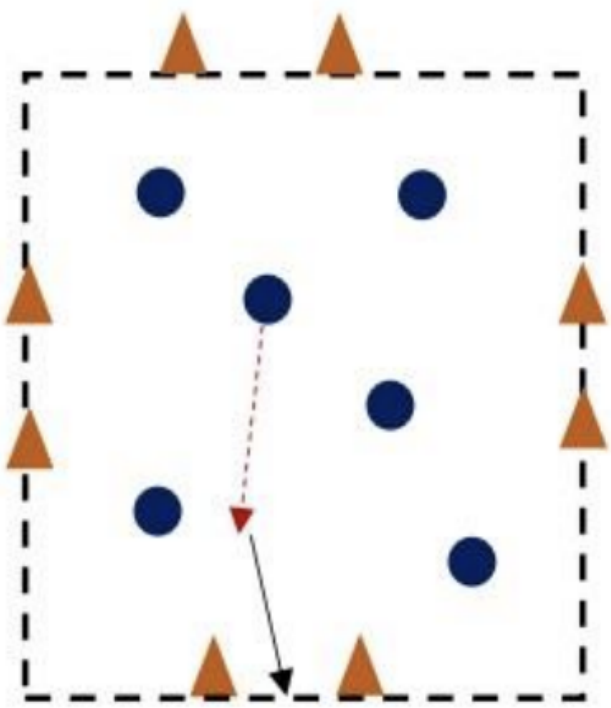


Station 3

Hitta målet

Yta 10x10 alternativt 15x15 meter. Spelarna delas upp i två lag, ett anfallande och ett försvarande. Anfallande laget får varsin boll och rör sig runt i ytan. Försvarande laget får enbart följa spelare men ej ta boll. När ledare skriker mål skall anfallande lagets spelare snabbt hitta ett mål att skjuta mål på medans det försvarande laget får lov att försöka ta boll. Inga målvakter tillåtna. **Byt anfall och försvar efter 5 minuter**

NOT: Blir det för komplicerat för barnen så ger ni dem varsin boll istället och struntar i anfall/försvar.



Station 3

Spel 3mot3

Som vi alltid kört, match 3 mot 3 på små mål. Två planer a 12x12 meter, max 15x15 meter. Vi vill ha trånga ytor så att barnen oftare blir tvungna att försöka driva förbi motspelare.

