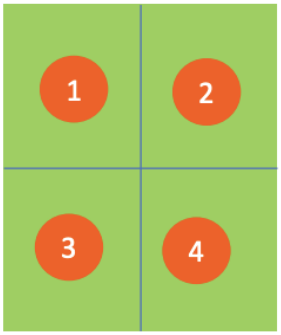
Träning 21/3 Pojkar 2017

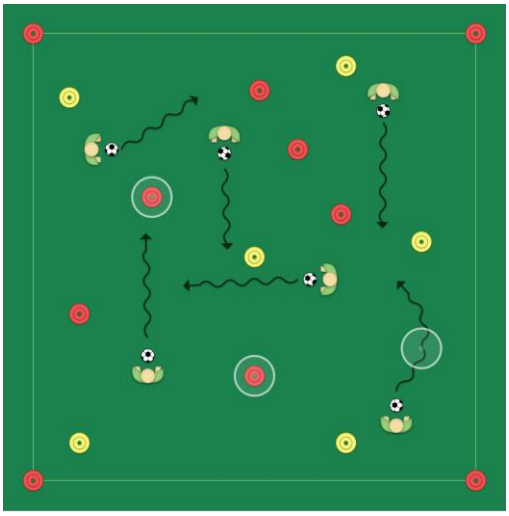
Planen kommer som tidigare säsonger att delas upp i 4 stationer. På station 4 spelar vi match.



<u>Station 1</u>
Driva och stanna bollen vid färgad kona

<u>Anvisningar</u>
Yta 15 x 15 meter. Spelarna driver fritt var sin boll i ytan, **viktigt att de håller sig innanför kvadraten**. Det finns lika många gula konor som spelare i ytan. På samma sätt finns det lika många röda konor. Till en början ska spelarna på signal från tränaren hitta en fri kon att driva bollen till och stanna där. Därefter kan vi ta nästa steg **där spelarna ska hela tiden ha koll på vilken färg på konen som tränaren håller upp. Gul kon => spelarna ska stanna vid en gul kon och vice versa. Bollen ska stannas genom att man sätter sulan på den.**

<u>Variationer</u>
- Om det kommer en ny grupp som består av fler spelare än den tidigare => Kör tävlingsmoment där den spelare som inte hittar en kon, får göra någonting annat. Plocka bort en kon i taget. Vem är kvar till slutet? De som åker ut gör skridskohopp vid sidan av

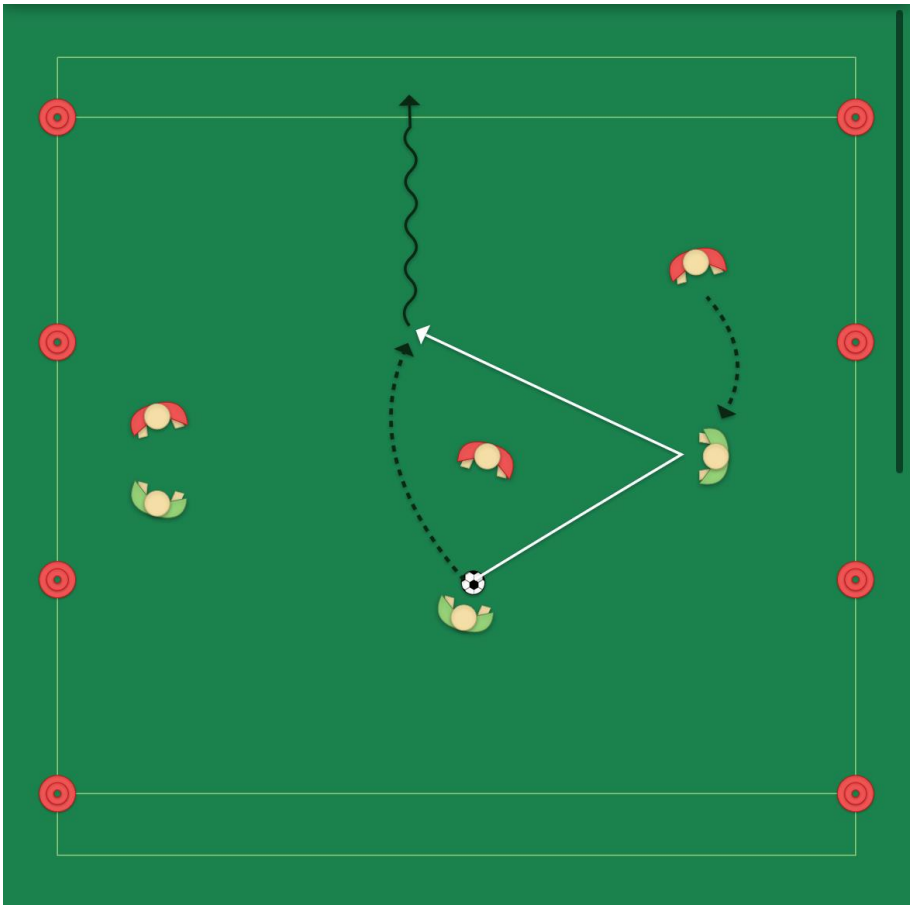


Station 2

Driva bollen, ta sig förbi spelare och stanna bollen innanför en yta

Anvisningar
Yta 10x10-15 meter. Smålagsspel på liten yta. Mål görs om bollen drivs över och stoppas bakom motståndarens mållinje. **NOTERA:** Bollen måste stoppas, det räknas alltså inte om man sparkar iväg den.

Variationer:
- Stegen: Var 30e sekund byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande:
3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3



Station 3

Boule

Anvisningar

Yta 15x20 meter. Spelarna har varsin boll. En kona läggs ut i ytan. Det gäller för spelarna att deras boll stannar så nära konan som möjligt. De får skjuta exakt när de vill, spelarna får själva välja taktik alltså att antingen köra direkt eller vänta på att andra skjuter först.

Variationer

- Skott med höger fot
- Skott med vänster fot
- Rulla med höger hand
- Rulla med vänster hand

