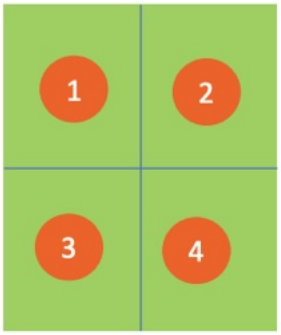
Träning 28/3 Pojkar 2017

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

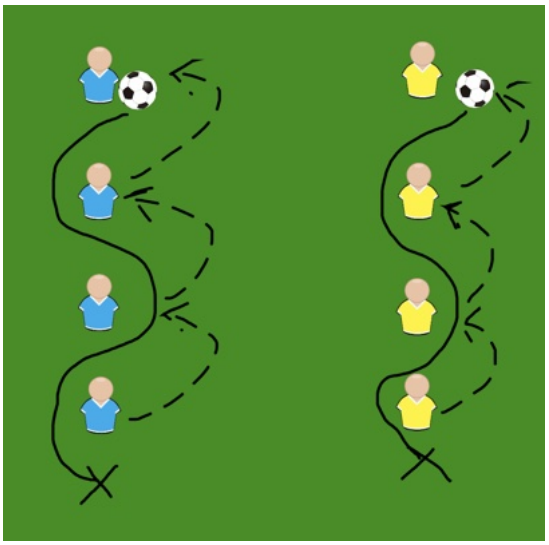


<u>Station 1</u>

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.
- Sista spelaren **dribblar** med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.



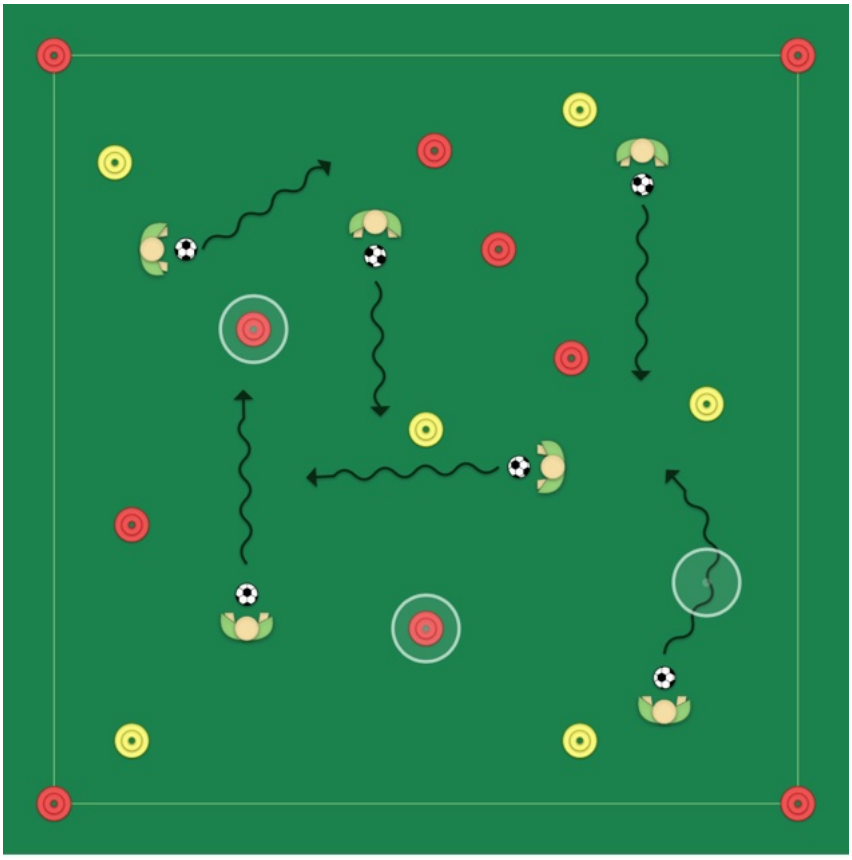
Station 2

Driva och stanna bollen vid kona

Anvisningar

Yta 12 x 15 meter. Spelarna driver fritt var sin boll i ytan, **viktigt att de håller sig innanför kvadraten**. Det finns lika många konor som spelare i ytan. Till en början ska spelarna på signal från tränaren hitta en fri kon att driva bollen till och stanna där. Om det är för många spelare så går det bra att man står max 2-3 vid en kon.

Efter 5 minuter eller när spelarna kommit in i det kan man lägga till att man blir jagad av tränarna. Blir man kullad innan man hittar en kon så får man 3 upphopp eller situps som straff.



Station 3

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

