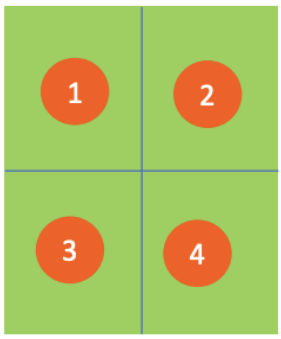
Träning 30/8 Pojkar 2017

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

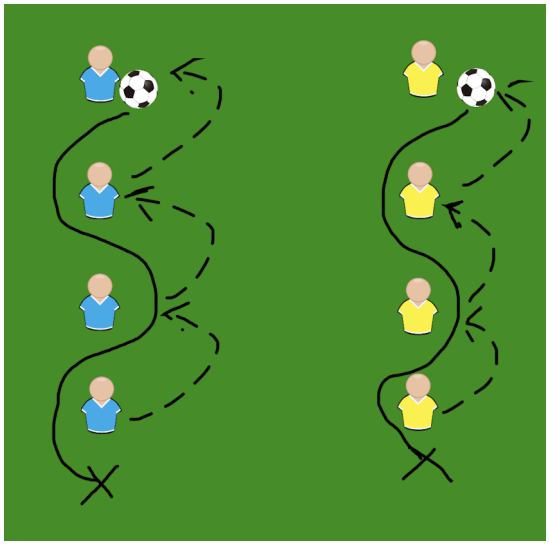


<u>Station 1</u>

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.**

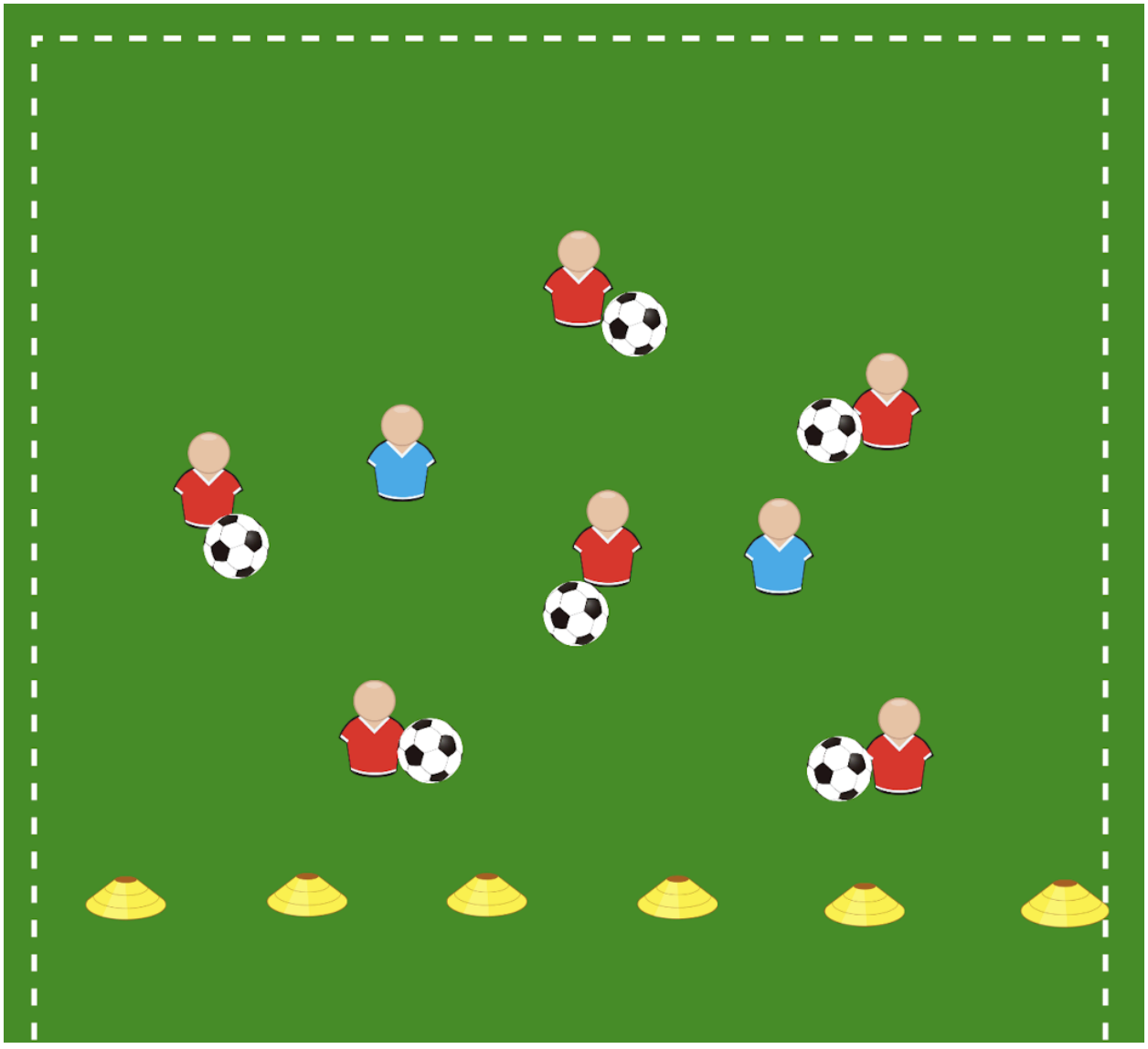
<u>Variationer</u>
- Dela in barnen i två jämnt antal barn i varje lag om ni blir 8-10 stycken.
- Första två gångerna kör ni **UTAN boll**. Andra gångerna, med boll.
- Sista spelaren **dribblar** med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.



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
1v1 situation

Anvisningar
Grupp **gul** och **blå** springer båda och möts i kvadraten, **blå har boll**. **Gul ska försvara, blå ska anfalla** mot två mål. Vi byter sida efter ett tag.

Variation
1 blå v 2 gul
2v2

