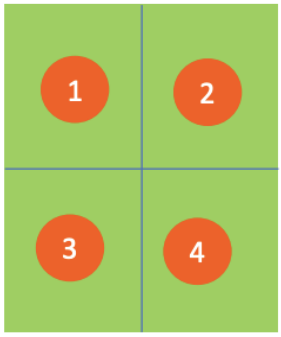
Träning 2/5 Pojkar 2017

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

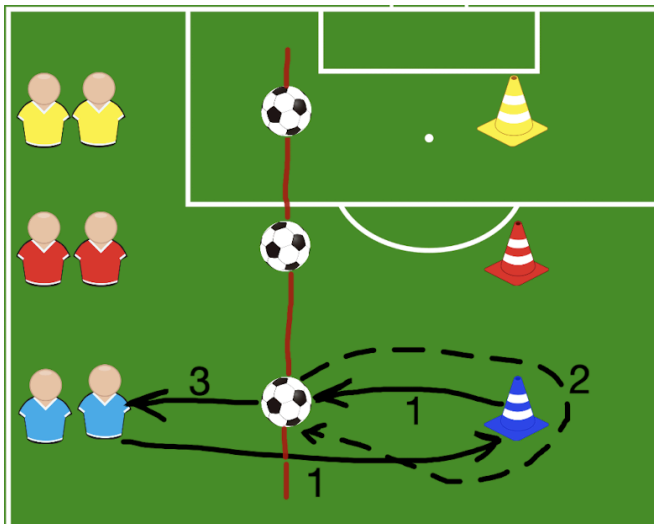


<u>Station 1</u>
Bollstafett

Avstånd mellan spelare och kona: 16-20 meter. I den här övningen arbetar spelarna i par och kör stafett. Tanken är att man:

1. Springer utan boll och rundar kona
2. Springer till boll, tar med sig den runt kona och lägger den på linje/platt kona
3. Springer till sin kompis och byter

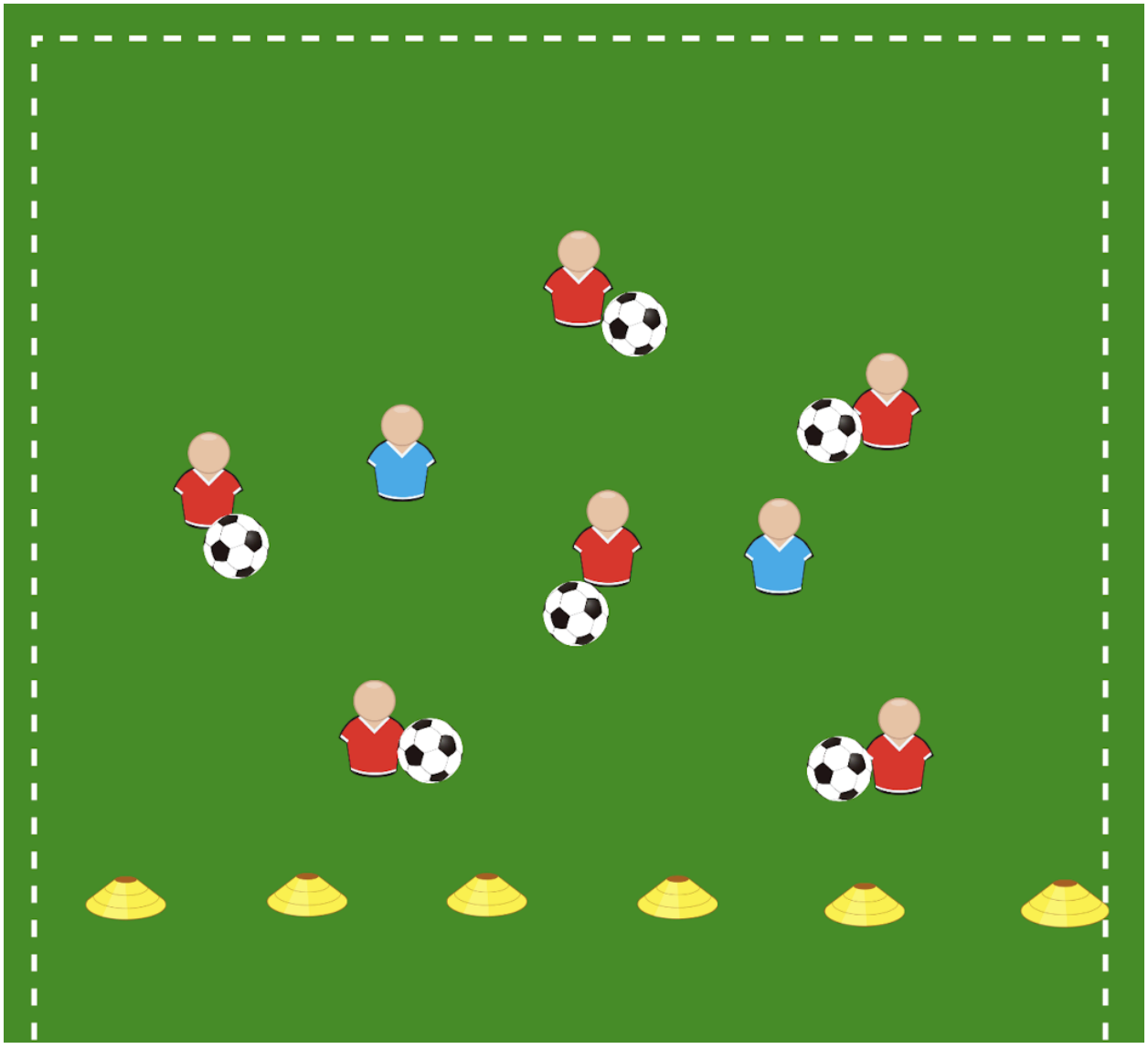
Börja samma bana fast utan boll på 2. Därefter introducera boll.
Syfte: Få spelarna att testa sina bollkontrollfärdigheter.
Variation: Kör höga knähopp när de i steg 1 kommer till bollen



Station 2
Frysull

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

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.

