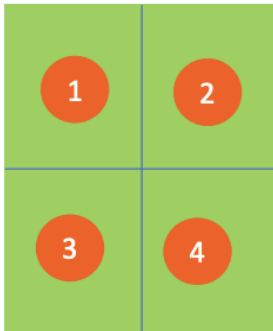


Träning 14/3 Pojkar 2017

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



Station 1

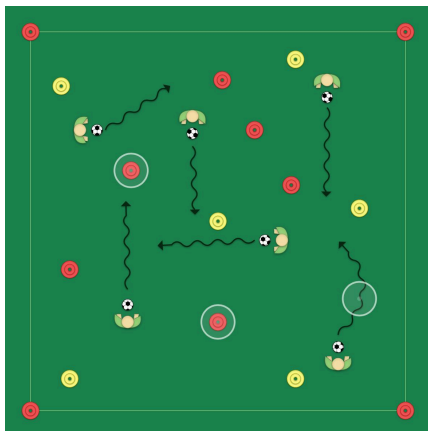
Driva och stanna bollen vid färgad kona

Anvisningar

Yta 15 x 15 meter. Barnen driver var sin boll i ytan, **viktigt att de håller sig innanför kvadraten**. Spelarna driver fritt i ytan. Det finns lika många gula konor som spelare i ytan. På samma sätt finns det lika många röda konor som spelare. **Spelarna ska hela tiden ha koll på vilken färg på konen som tränaren håller upp. Om tränaren hållit upp en gul kon vid given signal, ska spelarna stanna vid en gul kon och vice versa. Bollen ska stannas genom att man sätter sulan på den.**

Variationer

- 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? Bestäm aktivitet till de spelare som "åker ut". Låt dem inte bara stå vid sidan och vänta – låt dem exempelvis jonglera eller leka med bollen.
- Ledare: Rör er runt i och omkring ytan. Oftast kommer spelarna att röra sig med bollen där du befinner dig.



Station 2

Driva bollen och se upp för krock

Anvisningar

Yta 15x15 meter. Spelarna är indelade i tre grupper – A, B och C. Varje grupp har fyra spelare och två bollar och är indelade så att två spelare står på ett ställe i ytan och två spelare står på ett annat ställe i ytan. På tränarens signal ska spelare från respektive grupp driva över bollen till de andra spelarna i gruppen, på andra sidan av ytan, där de lämnar över bollen till väntande spelare. Låt sedan spelarna göra det här ett tag.

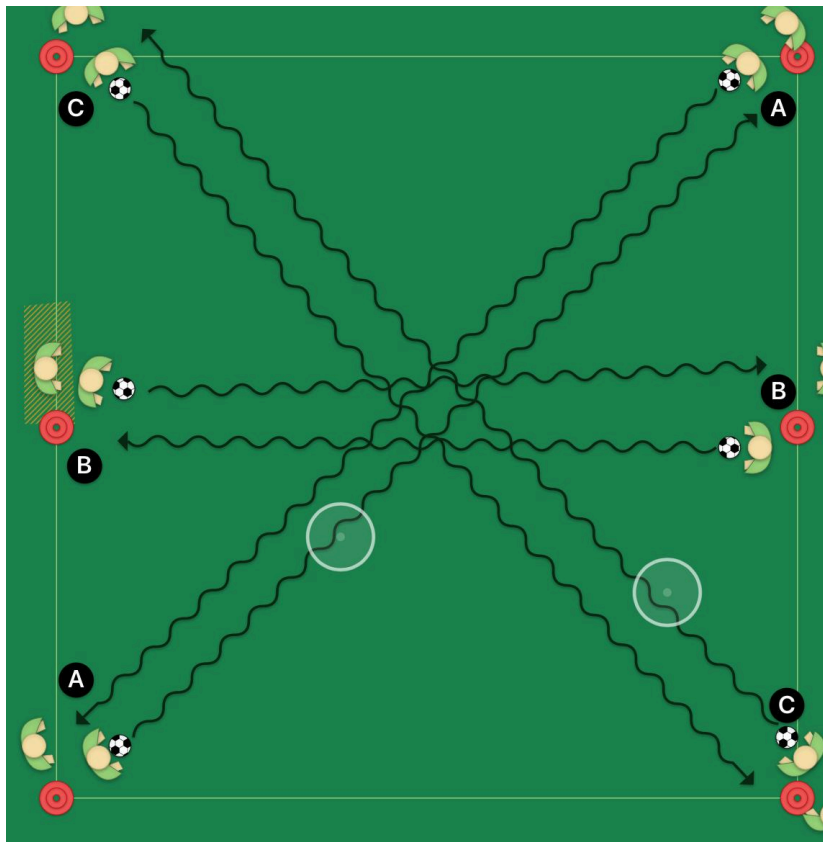
Variation

Införa att spelarna ska driva över till andra ytan på signal från ledare.

Rotera grupperna så att barnen får variera sina riktningar

I bilden nedan rör sig både grupp A och C diagonalt över ytan, och grupp B rör sig horisontellt. Målet är att skapa så mycket trafik i mitten av ytan som möjligt så spelarna lär sig undvika kollision medans de driver boll.

Glöm ej att rotera grupperna



Station 3

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.

