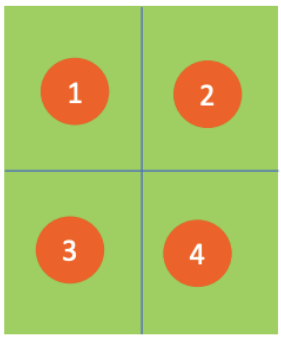
Träning 2/5 Pojkar 2017

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

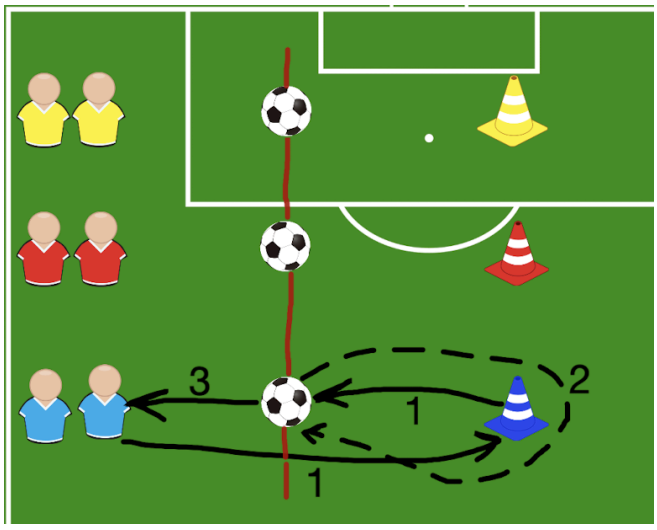


<u>Station 1</u>
Bollstafett

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. Det lag som blir klart först får poäng
Variation: Kör höga knähopp när de i steg 1 kommer till bollen



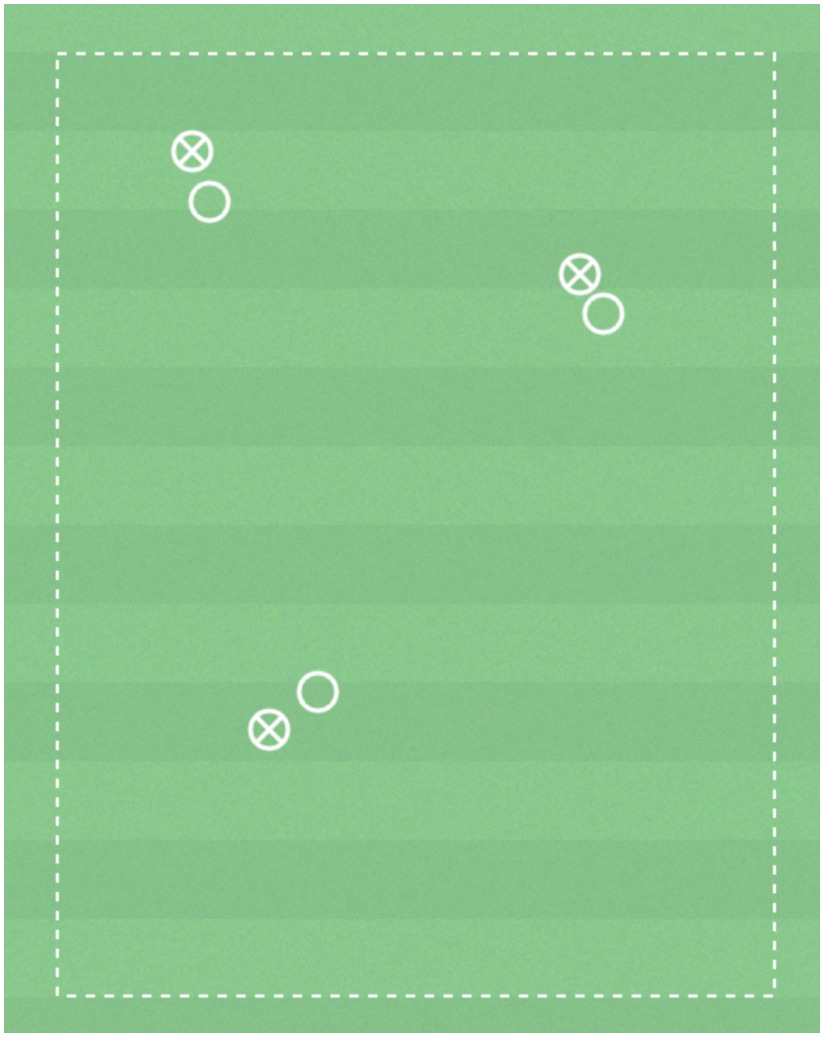
Station 2

Samla tunnlar

Yta: 10x10 meter alternativt 15x15 om möjligt. I den här övningen arbetar spelarna i par, en med bollen och en utan.

Spelaren utan boll står med benen isär och räknar hur många gånger deras partner gör en tunnel på någon av de andra spelarna. Spelarna byter uppgifter efter **5 minuter** och den som har gjort flest tunnlar vinner. Tunnel kan göras både bakifrån eller framifrån på den som står med benen isär.

Syfte: Maximera antal touch



Station 3

Driva bollen och se upp för krock

Yta 15x15 meter. Spelarna är indelade i 6 grupper. Varje grupp har två spelare och en boll. På tränarens signal ska spelare från respektive grupp driva bollen diagonalt, enligt pilar nedan, till den andra spelaren i gruppen på andra sidan av banan och lämna över bollen till väntande spelare. Låt sedan spelarna göra det här ett tag för att sedan byta fot genom att byta riktning.

Syfte: Driva boll med så många touch som möjligt.
Variation: Spelarna som kommer korsa varandra i mitten av kvadraten (höga konerna) ska göra skottfint.

