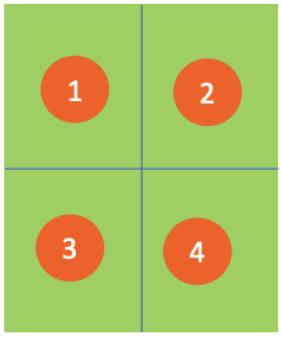
Träning 11/4 Pojkar 2017

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



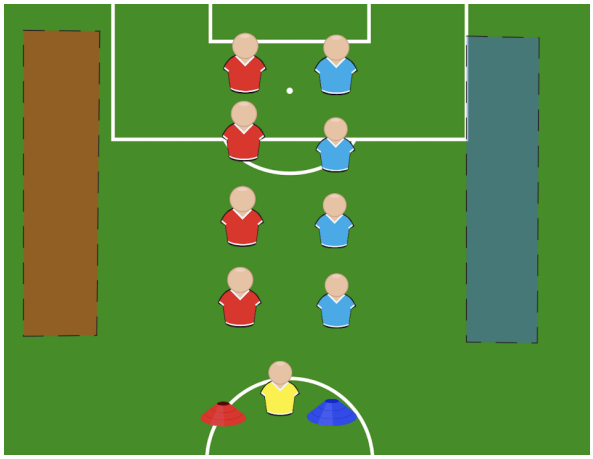
Uppvärmning 5 minuter. Vi kör denna på samtliga 4 stationer till att börja med OM vi är tillräckligt med ledare

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.

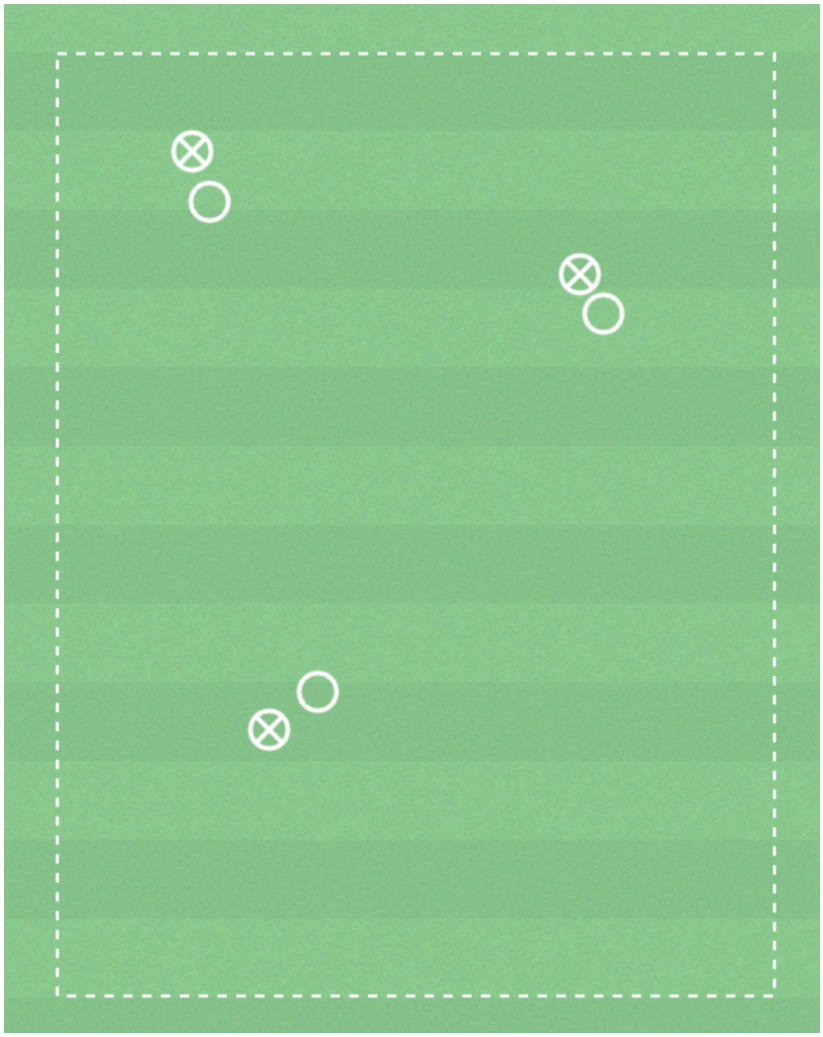


Station 1
Samla tunnlar

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: Få spelarna att testa sina bollkontrollfärdigheter till max. Ju snabbare de kan gå, desto fler poäng kommer de att få.



Station 2

Driva bollen och se upp för krock

Anvisningar

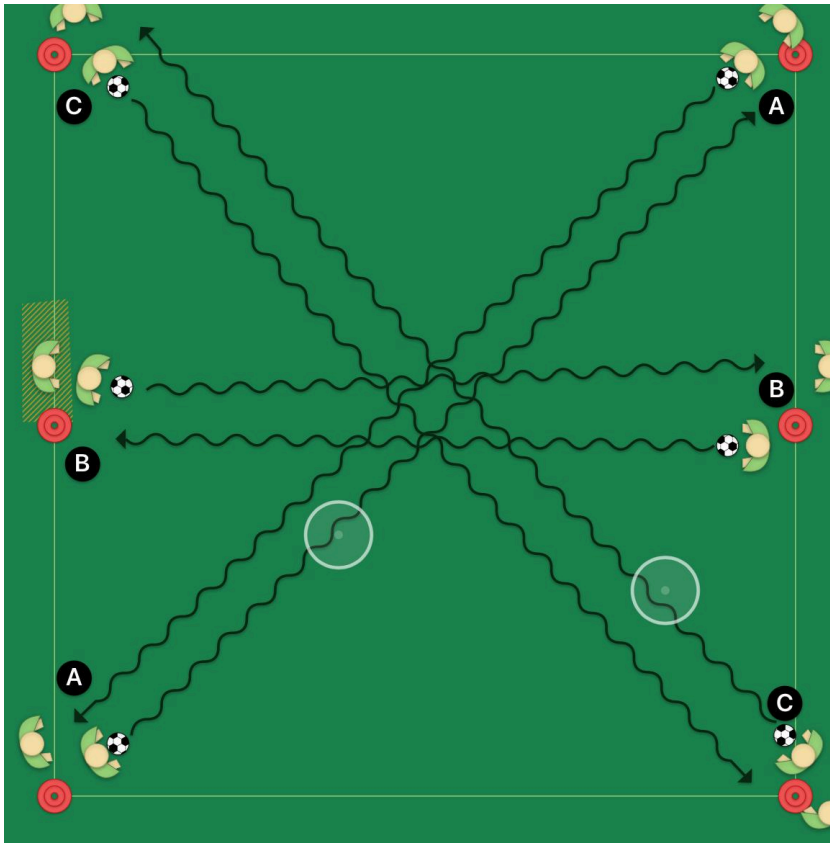
Yta 15x15 meter. Spelarna är indelade i tre grupper – A, B och C. Varje grupp har fyra spelare och två bollar och är indelade så att två spelare står på ett ställe i ytan och två spelare står på ett annat ställe i ytan. På tränarens signal ska spelare från respektive grupp driva över bollen till de andra 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

Driva bollen, ta sig förbi spelare och stanna bollen innanför en yta

Anvisningar
Yyta 15x15 meter. Dela upp så hälften har varsin boll och 4 stycken som är utan boll med väst.

Variationer:
Uppgiften är att driva bollen åt det håll tränaren säger. Spelarna delas upp och startar på ytans alla fyra linjer. De ska sedan driva bollen IN I KVADRATEN i den riktning tränaren säger: **framåt, bakåt, höger, vänster.** De olika riktningarna betyder olika delar av spelplanen beroende på var man startar, UTGÅ DÄRFÖR IFRÅN SPELARENS RIKTNING om spelare frågar vad som menas med höger, vänster. De kommer förstå om ni visar först själva!
Västarna står och väntar på att ledaren ropar ut order “pressa”.

När ledare ropar "pressa" springer de med västar in i kvadraten och ska försöka erövra bollarna och driva ur ytan med bollarna. Bollhållarna ska försöka driva ut från ytan i valfri riktning utan att förlora boll. Bollarna är i spel tills de drivits ut från ytan. Tappar man boll som bollhållare så får man självklart ta tillbaka.

NOT: Rotera västar och bollhållare efter ett par minuter.

