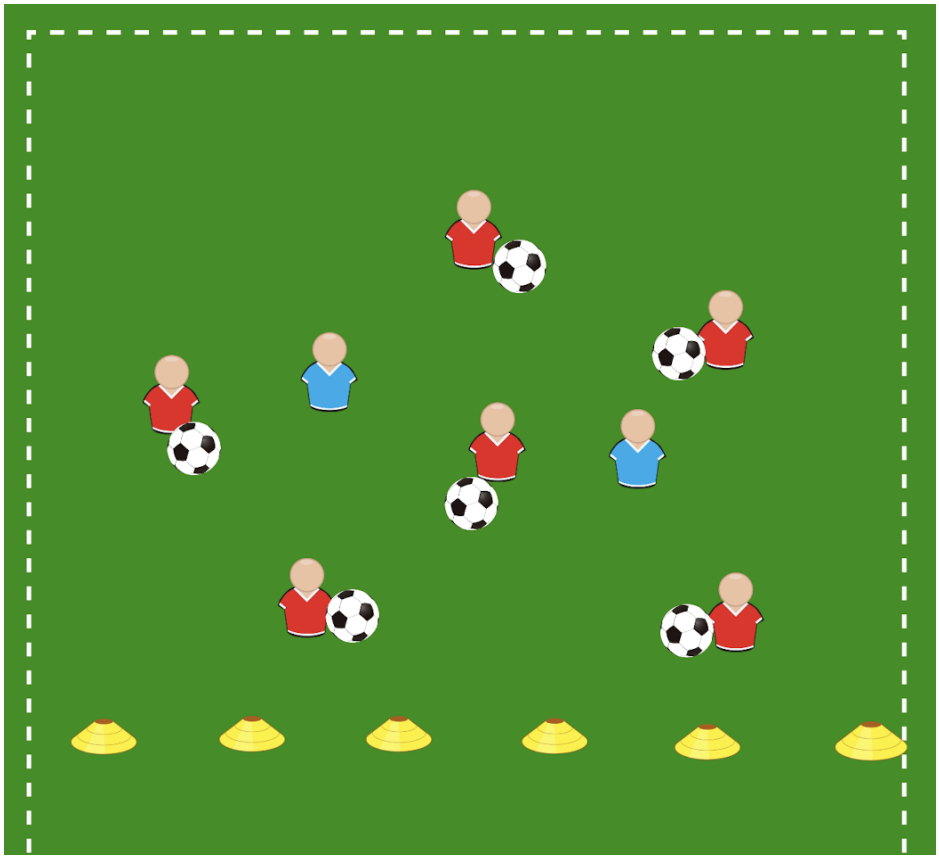
Träning 30/8 Pojkar 2017

Planen kommer som tidigare säsonger att delas upp i 3-4 grupper. Samtliga grupper kommer köra samma övningar, vid varje vattenpaus byter vi till nästa övning. Vi försöker i den mån det går att avsluta med att spela match.

<u>Övning 1</u>

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.



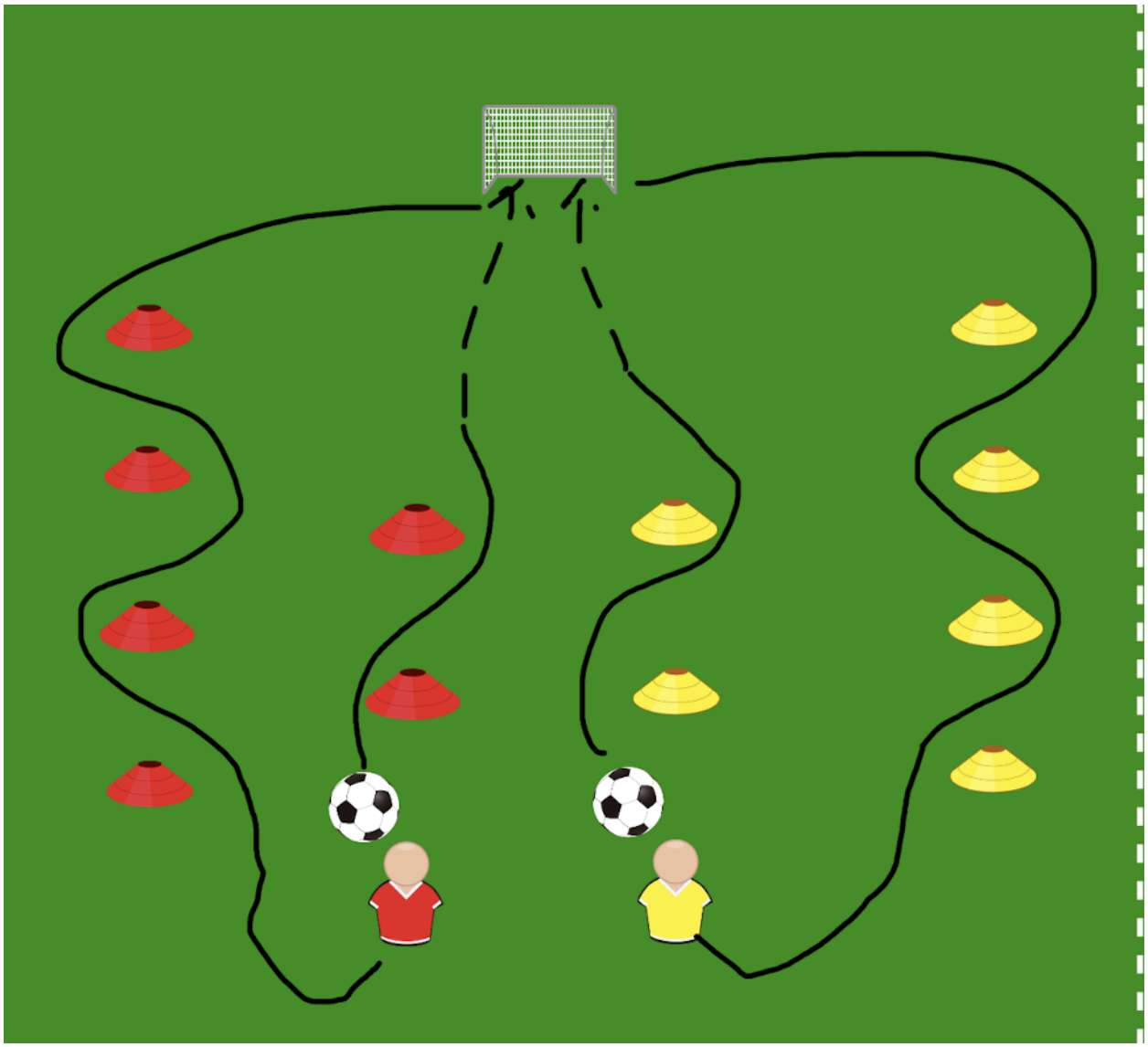
Övning 2

Driv, skjut och driv tillbaka

Spelarna ska driva slalom igenom de två första konerna för att sedan skjuta skott. **När de skjutit så hämtar dem bollen** och kör slalom/sicksack igenom **4 koner** som är påvägen tillbaka. Alla spelare har varsin boll här. Nästa spelare börjar efter att den framför plockat bollen. **Vid stor grupp kör vi två mål**

Variationer

- Få spelarna göra detta med enbar vänster fot
- Låt spelarna runda de två första konerna innan de skjuter



Övning 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

