Träning 10 augusti

* **Samling**

* **Uppvärmning – Hämta bollar**

Organisation: bollar, 12x7m (ca), koner, västar Anvisningar 2 lag. Det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje. Anfallarna ska ta sig över mittzonen utan att bli av med sin svans (väst). På vägen tillbaka ska de driva bollen. Det försvarande laget ska då ta bollen och driva tillbaka bakom linjen. Det är tillåtet att ta tillbaka bollen tills någon spelare drivit över sin linje. Spelare som blir av med sin svans eller boll springer tillbaka till linjen och provar igen. Det andra laget ska försöka ta spelarnas bollar. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut

* **4 stationer**

1. **Teknikträning** (liknande det vi har kört förut att driva bollen på olika sätt etc, finns massor av övningar man kan göra.

Tips på övningar se. (välj några stycken)[**https://www.youtube.com/watch?v=7ug44PpPQMI**](https://www.youtube.com/watch?v=7ug44PpPQMI)

1. **Smålagsspel med två mål**
2. **Kubbstafett (den Erik körde på sommaravslutningen)**

Kubbstafett. 4 bollar ligger upplagda på koner för varje lag i en linje. Med en femte boll ska man försöka pricka ner varje boll (en i taget), När man skjutit i väg bollen springer man och hämtar den och lämnar över till nästa spelare. Endast en boll i taget får rullas ner. Ramlar fler ner läggs de tillbaka på konen. När man fått ner alla bollar ska kungen skjutas ner. Det lag som skjuter ner kungen vinner.

1. **Smålagsspel med fyra mål alt. skottövning**

* **Avslutslek – Bollar i mitten**
* **Samling – Vad har vi tränat på?**

### **Uppvärmning – uppdelat på två planer (alltså 4 lag)** Hämta bollar (12 min) *Organisation*: bollar, 12x7m (ca), koner, västar *Anvisningar* 2 lag. Det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje. Anfallarna ska ta sig över mittzonen utan att bli av med sin svans (väst). På vägen tillbaka ska de driva bollen. Det försvarande laget ska då ta bollen och driva tillbaka bakom linjen. Det är tillåtet att ta tillbaka bollen tills någon spelare drivit över sin linje. Spelare som blir av med sin svans eller boll springer tillbaka till linjen och provar igen. Det andra laget ska försöka ta spelarnas bollar. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut

**Teknikträning, bollkontroll för yngre**

Tips på övningar se. (välj 2-3 stycken) <https://www.youtube.com/watch?v=7ug44PpPQMI>

**Skottövning (förslag – annars egen)**

