Träning 28 maj

* **Samling - syfte**

* **Uppvärmning – Flest mål vinner**
* **3 stationer**

1. **Doppboll**
2. **Fyra hörn med försvarare**
3. **Gul och blå**

* **Dansstop**
* **Samling – hej då**

**Beskrivning**

**Samling (3 min)**

Samling – Försvarsspel   
Kort innehåll

**Uppvärmning – FLEST MÅL VINNER 10 min**

Alla spelare driver runt varsin boll i ytan.

På en förbestämd till, 45 sek, ska spelarna försöka driva bollen genom så många konpar som möjligt.

När tiden är slut så stannar spelarna med bollen och får komma ihåg hur många mål de gjort för att sedan slå sig själv till nästa omgång.

**STATIONER 3 stycken (12) min på varje station**

1. **Fyra hörn med försvarare**

### **Vad?** Speluppbyggnad **Varför?** Anfallsspel: För att kunna skapa målchanser Försvarsspel: För att kunna erövra bollen **Hur?** Anfallsspel: - Driv mot fria ytor. - Riktningsförändra och vända. - Tempoväxla.

Försvarsspel:  
- Pressa.  
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:  
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

### **Organisation** ca 10 spelare, varsin boll, yta 30x20 m, 4 västar

### **Anvisningar** 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 i den riktning tränaren säger: framåt, bakåt, höger, vänster. De olika riktningarna betyder olika delar av spelplanen beroende på var man startar.

Progression - försvarare  
En försvarare bakom varje linje. Spelarna i mitten driver fortfarande framåt, bakåt, höger eller vänster beroende på vad tränaren säger. Tränaren blandar nu med att säga "pressa". Då springer försvararna in i ytan och ska försöka erövra bollarna och driva ur ytan med bollarna. Bollhållarna ska då driva ut från ytan i valfri riktning. Bollarna är i spel tills de drivts ut från ytan.

1. **Doppboll**

### Anvisningar Uppgiften i övningen är att göra mål genom att fånga och doppa bollen i marken bakom motståndarnas kortlinje. Spelarna får inte springa med bollen och varje gång en spelare fångar bollen måste den doppas i marken innan den kastas vidare. 2 lag med lika många i varje.

1. **Gul och blå (Eriks övning)**

Några gånger utan boll.   
Lägg till boll. Båda spelarna har boll men bara den jagade spelaren tar med sig bollen. Jagaren lämnar sin boll

**Avslutning – DANSSTOP – fredagsdisco (10 min)**

Alla driver bollen inom en yta till musik. (Maggie tar med två portabla högtalare)

När vi stoppar musiken så ska de stå still på olika sätt.

Istället för att åka ut så får barnet göra en Burpee, kullerbytta, eller något annat fysiskt, innan den får fortsätta att fotbollsdansa.

**Samling – vad har vi tränat på?**