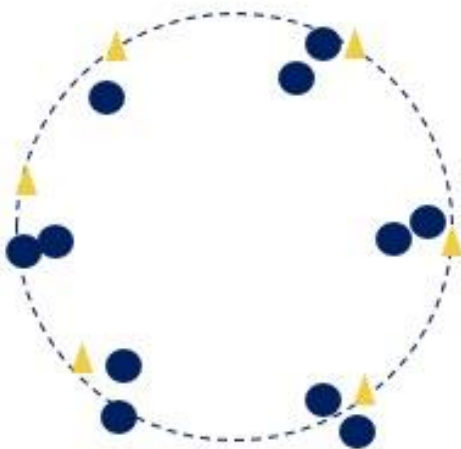


Doppboll – 2 lag (3-6 i varje lag)

Bollen (i hand) kastas mellan spelare i samma lag. Innan man kastar bollen måste bollen nudda (dopp) marken. Ju mindre deltagare ju mer rörelse och bolltouch. När ett lag lyckats göra 8 kast inom laget får det andra laget göra två kullerbyttor, kör igen. Öka storlek på fyrkant. Man kan ha mål också.

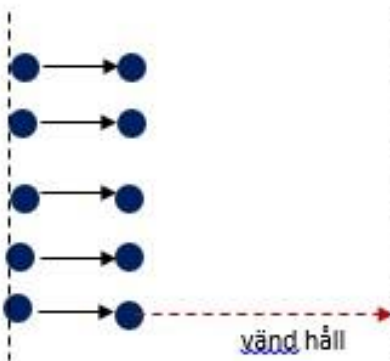
6



Cirkelstafett

Ställ upp lag med en boll framför laget. Laget ställer upp i led med ex. nummer 1-4. Nr 1 i varje lag startar samtidigt och ska springa runt ett varv (utanför konor). Nr 1 lämnar över bollen till nr 2 osv. När alla har sprungit runt så sätter sig alla ner

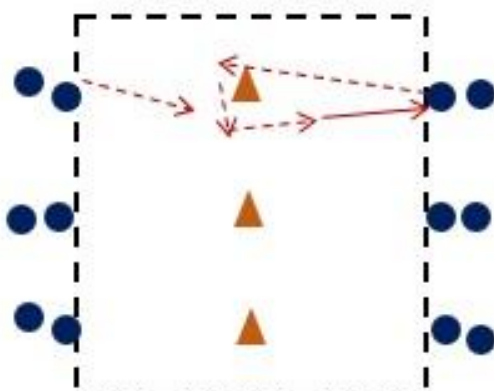
5



Passning - tillbakaspel

- 2 med boll
- bollhållare springer framåt med boll, passar till spelare som backar, tillbakaspel
- byt position

13

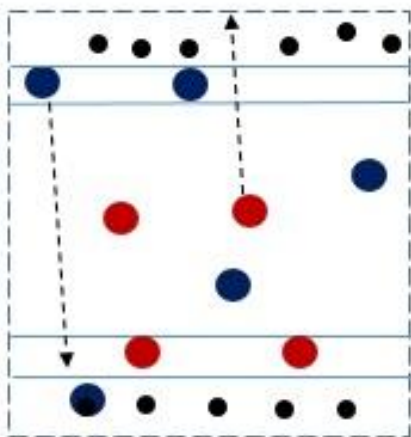


Vändning - Tauichi

- en spelare från varje led startar samtidigt
- spelarna driver bollen, och vänder tillbaka, avslutar med att pass
- båda spelarna möts i mitten och går åt varsitt håll
- driva insida hö/vö, driva utsida/insida (4 ggr totalt)

4

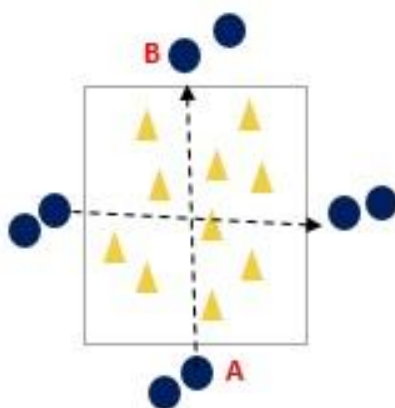
Träning onsdag 20/6 – pass 2 em



Skattjage

Spelarna delas upp i två lag. Målet är att samla så många bollar som möjligt i sin "borg". Man samlar bollarna från motståndarnas "borg". Två spelare patrullerar sin egen borg medan resterande spelare jagar bollar. Om spelarna som patrullerar sin borg "kullar" motståndarna måste motståndaren hem till sin "borg" innan han får gå ut på skattjakt igen. Man vinner genom att man har fler bollar än motståndarna när tiden är slut. **MYCKET BOLLAR**

4

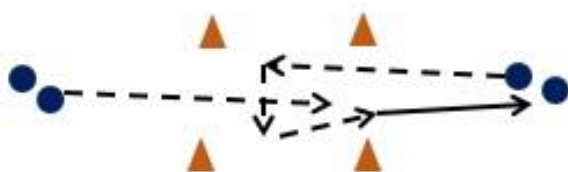


Driva boll – riktningsförändringar

Spelare A driver till bollen framför sig genom konor till B, och tvärtom. Spelare C driver bollen framför sig till D. Överlämning av boll sker efter drivning.

kan vara 2 grupper till som kör diagonalt från hörnerna, dvs 8 spelare till – vid fler 3 i varje/grupp

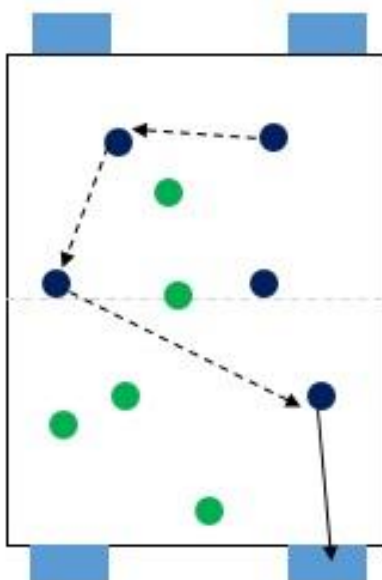
10



Överlämning 1

- Driv bollen in i markerad yta
- Spelarna möts i markerad yta, byter boll och rundar varandra
- Insida fot, utsida fot, vä o hö
- Min 4-6 st på varje station

1



Spel – 4 små mål (konor)

Vanligt spel fast med 4 små mål i hörnet av planen. Mått ca 50x30.

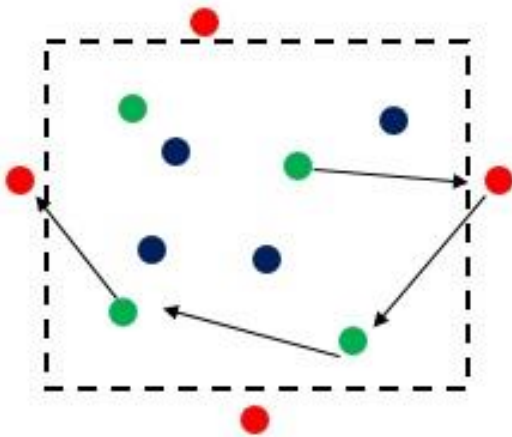
Här tränar vi spelbredd. Fria tillslag.

4vs4, 5vs5, 6vs6

Om ni är fler så spela 3-4 lag

1

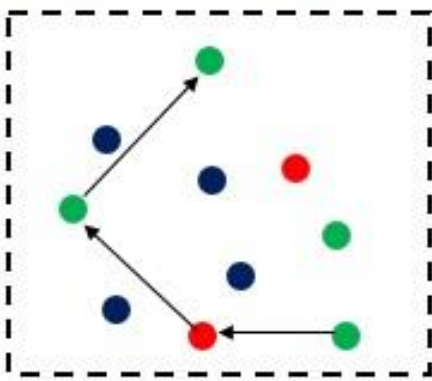
Träning onsdag 20/6 – pass 2 em PF06



Hålla bollen inom laget med "väggar"

- Väggar spelar tillbaka bollen till de som äger boll
- Variera antal tillslag

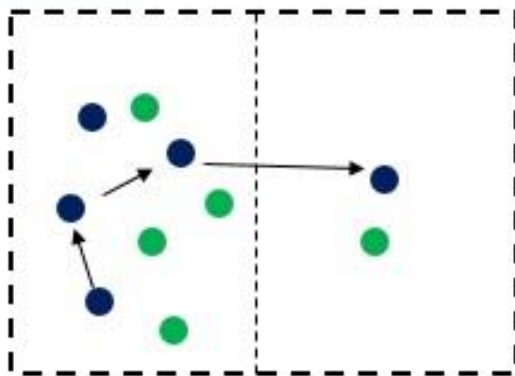
3



Hålla bollen inom laget med "jokrar"

- Jokrar är med de som äger boll
- Variera antal tillslag, räkna antal passningar i rad
- 6 vs 4

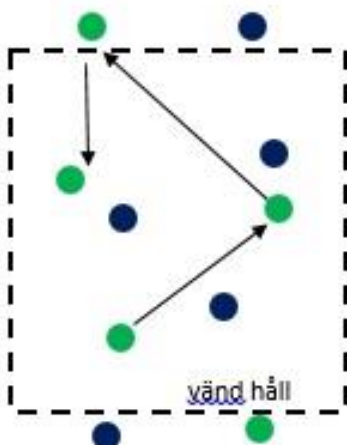
4



Hålla bollen inom laget – spelvändning

- 3-5 passningar inom laget, byt "zon" genom passa medspelare
- 1 spelare stannar kvar, resterande spelare byter "zon"

5



Hålla bollen inom laget med "väggar" – speldjup

- Väggar är med de som äger boll, måste passa till rätt vägg
- Variera antal tillslag, räkna antal passningar i rad

6