Träning 3 P/F -09

# Samling – *5 Min*

* **Genomgång**

# Uppvärmning –5-*10-Min*

* Joggning  
  Jogga 2 och 2 kortsida mot kortsida med olika rörelser, t. ex. krigsdans, spark i rumpan, höga knän, hopp på sidan, ta i golvet, klappa händerna, springa baklänges.
* Stafettövning

Ställ upp i två led med armlängds avstånd, siste spelar har en boll och driver sicksack mellan sina kompisar, närkan kommer fram passar han bollen till siste spelare som gör samma sak, upprepa detta så att alla har fått göra det 2-3 ggr ( tips är att sätta väst på den spelare som börja så man har lite koll)

# Teknik/Övning – *10 Min*

* **Konskog (**hur många konskogar som behövs beror på hur många spelare det är på träningen, men lämpligt är 8-10 spelare i varje konskog**)**

Sätt ut konor i en ganska stor fyrkant, innanför denna yta placeras konor ut slumpmässigt, alla spelare har varsin boll och det gäller att snurra inne i konskogen utan att springa ner eller träffa några konor eller medspelare, man får inte heller komma utanför fyrkanten.

* **Kropps stopp**

Sätt ut konor i fyrkant, alla spelare har varsin boll och det gäller att snurra/driva bollen inne i fyrkanten, en ledare ger olika stoppord tex sitt på bollen, ha bollen på huvudet, hitta på lite egna stopp ord, man får inte heller komma utanför fyrkanten.

# Vattenpaus

# Match – Småmål *10-15 Min*

# 4 mot 4 alt. 3 mot 3 på två planer

# På ena planen spel med popupmål, och på andra planen spelar vi som vanligt men att det är bara en person som får göra mål i laget, skifta ofta vem som är ”målgörare”

# 

# Vattenpaus

# Match – Småmål *10-15 Min*

# 4 mot 4 alt. 3 mot 3 på två planer

# På ena planen spel med popupmål, och på andra planen spelar vi som vanligt men att det är bara en person som får göra mål i laget, skifta ofta vem som är ”målgörare”

# Avslutning

* Samling
* 1, 2, 3, ååååååååååååhhhh HAGA!!!