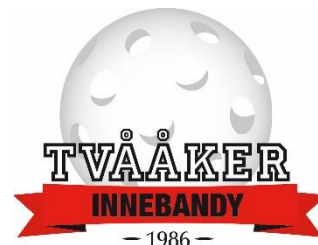


Grön nivå - förslag på träningsupplägg



Förutsättning:

Barnen vill röra på sig, springa runt mycket. Har svårt att lyssna länge och sitta still. De gillar att klättra, klänga och krypa. Om några bara springer runt och vill leka, låt dem vara i ena änden av hallen och kör med övriga.

Mål med träningen:

Fysisk aktivitet där barnen efteråt kan säga att de haft kul. Alla barn skall bli sedda av ledaren. Försöka få med lite klubba och bollträning samt "matchspel" på liten plan.

Träningen:

Samling i ring, där barnen lägger klubborna bakom sig. Hälsa välkomna och småprata lite. Presentera er och berätta om träningen idag.

En lek – Tex Djungelstig

Barnen (Tigrarna) ska gå balansgång på linjerna (djungelns stigar) som finns i idrottshallen. Man får endast byta linje vid en korsning alltså ej hoppa mellan linjerna. Jägare är en eller två ledare. Blir man tagen av en ledare eller hamnar utanför linjerna ska man gå till en matta och göra en kullerbytta och sen är man med igen. Med äldre barn kan man köra 5 sit-ups + 5 armhävningar osv. Denna lek gör att man även tränar på innebandymoment eftersom man måste ha koll på linjerna (bollen) och jägarna (motspelare) samt att man rör sig till ytor som är fria. Man tränar på att titta upp samt balans och koordination (kullerbyttan).
men du presenterar det som jaga på djungelns stigar, där tigrarna jagar

Stationer på 3 planer, exempel på vad man kan göra: teknikbana, växlingar på linjerna, skott, passningar, spel 3

Spel på 3 planer, 3 mot 3, utan målvakt

Avslutningslek

Avslutningssamling, vad tyckte ni om dagens träning? Vad var roligt? Vad har du lärt dig?
Tack för idag genom att göra något tillsammans, aplåd, high five, ring.

