



## Bollek Innebandy träning 4

**Förberedelser:** Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt (koner, västar, mål, hinder)

**Samling** (hälften av ledarna delar upp salen i fyra zoner, och förbereder för respektive övning)

- Samla barnen på ena sidan av salen (ev kona upp ett område)
- Dela upp i 4 grupper, utifrån hur dom sitter. Låt grupp för grupp gå till sin zon. I zonen börjar man med att ledarna och barnen berättar vad dom heter och går igenom en värderingsfråga.

### Övningar (byt övning efter ca 10 min)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Zon 4 – Lek &amp; motorik</b></p> <p>Svanskull: svansarna på sidan (samma rörelser som när man täcker bollen)</p> <p>Djurbana: Röra sig mellan koner som olika djur: groda, hare, björn (gå på alla fyra), struts (hoppa på ett ben)</p>                                                                                      | <p><b>Zon 1 – Klubbteknik</b></p> <p>Slalombana som avslutas med skott<br/>Lyfta upp bollen med klubban<br/>Skjuta så hårt man kan mot sargen</p> <div><div>Mål</div><div>Mål</div></div> <div><div>▲ ▲ ▲ ▲</div><div>▲ ▲ ▲ ▲</div></div>                                      |
| <p><b>Zon 3 - Smålagsspel</b></p> <p>Två banor. Dela av med sarg mellan banor. Stora innebandymål, små innebandymål eller konmål. Spela 3 mot 3, ett lag har västar. Efter 3 min byter lagen mål medsols så att man får möta olika kompisar.</p> <div><div>▲ ▲</div><div>▲ ▲</div><div>Sarg</div><div>▲ ▲</div><div>▲ ▲</div></div> | <p><b>Zon 2 - Hinderbana</b></p> <p>Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar...</p> <div><div>Balansera på bänk</div><div>Plint</div><div>Häck</div><div>Plint</div></div> <div><div>Balansera på bänk</div><div>Häck</div><div>Madrass</div></div> |

**Avslutning (5 min innan sluttid):** Hälften av ledarna hjälps åt att städa undan materialet från övningarna. Samla alla barnen som sätter sig ner på knä. Fråga hur dom haft det. Avsluta med ramsa: Heja, heja på, heja på SSK. Heja, heja på, heja på SSK, 09!