



Bollek Innebandy träning 2

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

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)

Zon 4 – Studsa & passa 1. Studsa bollen (En och en om bollarna räcker) 2. Passa (två och två) (Om vi har få bollar kör vi på ett led – studs, pass sedan avsluta med skott på mål.)	Zon 1 - Doppboll Vi delar in gruppen i två lag så att vi spelar ca 5 mot 5. Regler: - Doppa bollen innan man passar den. - Inte springa med bollen. - Mål gör man genom att skjuta bollen i mål.
Zon 3 – Skjuta/lek 1. Skott på mål (lägg till studs eller pass om det behövs) 2. Svanskull	Zon 2 - Hinderbana Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar... Backa mellan koner Plint Häck Plint Häck Madress Balansera på bänk

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!