



Bollek Innebandy träning 1

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)

Zon 4 – Bollkoll & svanskull 3-4 min Barnen har var sin innebandyboll. Träna på att kasta upp bollen i luften och fånga. - Bara kasta upp och fånga - Kasta så högt man kan och fånga - Kasta upp och klappa en gång innan man fångar - Kasta upp och en kompis fångar 2 x 2 min Alla fäster en svans i byxlinningen. Sedan ska alla springa runt och försöka få tag på de andras svansar. När alla har blivit av med sina svansar räknar man. De som blivit av med svansen kan fortsätta att jaga svansar eftersom det är antalet ihop samlade svansar som räknas.	Zon 1 – Dribbla & skjuta Fri rörelse med klubba och boll i ytan. Se till att det finns många bollar så att barnen alltid kan ta en ny boll direkt. Uppmuntra att de hela tiden dribblar omkring, skjuter ibland, passar varandra om dom vill. Två mål på ena långsidan och en slalombana
Zon 3 - Smålagsspel 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. ▲ ▲ Sarg ▲ ▲	Zon 2 - Hinderbana Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar... Balansera på bänk Plint Häck Plint Balansera på bänk Madress Häck

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!