



Bollek träning 1

Förberedelser: Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt. Förbered material längs väggarna i respektive zon.

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

- Samla barnen på ena sidan av salen (ev kona upp ett område)
- Barnen skjuter iväg bollarna så långt dom kan till andra sidan salen. Barnen sitter ner på knä. Förklara att alla bollar är allas bollar på träningen. Att man peppar och uppmuntrar varandra.
- 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 - Kedjekull Två barn börjar att hålla varandra i hand och jaga. De ska kulla andra tills alla blivit kullade. Kedjan måste hela tiden hållas ihop. När alla blivit kullade är det två nya som börjar jag.	Zon 1 - Slalombana Två banor med två rader av koner i varje. I ena banan driver man bollen med fötterna, väggpassar med en ledare efter halva banan. I den andra håller man bollen i händerna/studsar och kastar till ledare efter halva banan. Byter bana efter varje gang. Ledare ▲ ▲ ▲ ▲ Ledare Ledare ▲ ▲ ▲ ▲ Ledare
Zon 3 - Skott Med boll ska barnen ta sig över en plint, lägga ner bollen, ta sats och skjuta. En ledare sätter igång dom med lagomt mellanrum, den andre står i mål och ger dom bollen efter skott. Barnen studsar bollen på ena sidan tillbaka. Retur bana ▲ ▲ ▲ ▲ Plint ▲ ▲ Mål	Zon 2 - Hinderbana med boll Med boll i hand eller vid fot ska barnen ta sig över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar. Balans era på bänk Plint Häck Plint Balans era på bänk Häck Madrass

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!