



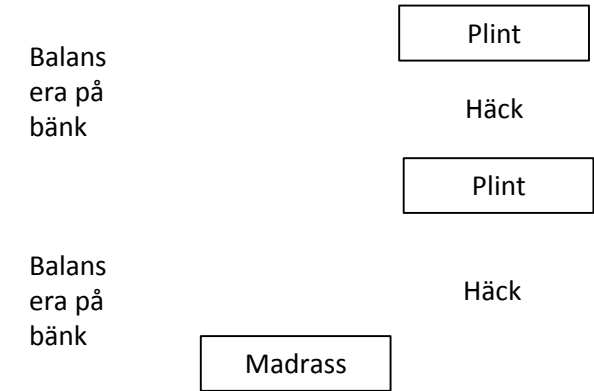
## Bollek Innebandy träning 3

**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)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zon 4 – Lek &amp; motorik, närvaro</b><br><br>Utdelning av t-shirts och närvaroavstämning (Johanna) <ul style="list-style-type: none"><li>- Djurbana: Röra sig mellan koner som olika djur: groda, hare, björn (gå på alla fyra), struts (hoppa på ett ben)</li><li>- Svanskull: svansarna på sidan (samma rörelser som när man täcker bollen)</li></ul> | <b>Zon 1 – Klubbteknik</b><br><br>Föra boll från sida till sida<br>Slalombana<br>Skjuta mot sarg och ta emot studsens tillbaka                                                                      |
| <b>Zon 3 - Smålagsspel</b><br><br>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.<br><br>                         | <b>Zon 2 - Hinderbana</b><br><br>Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar...<br><br> |

**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!