

Bollek träning 3

Förberedelser: Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt (koner, västar, mål, hinder, högtalare, Iphone/Ipad)

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)
- Barnen sitter ner på knä. Förklara att alla bollar är allas bollar på träningen. Att man lämnar sin boll där man sitter. 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 – Dansa med bollen

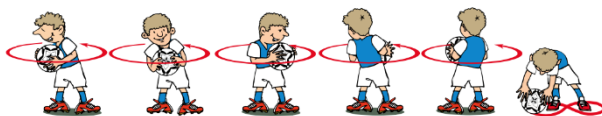
När musiken startar för man bollen från ena foten till den andra och när musiken stannar ska man stoppa bollen och stå helt stilla.

När musiken startar börjar dribbla runt med bollen inom ytan och tittar upp lite för att inte krocka. När musiken stannat stoppar man bollen och står helt stilla. När musiken startar börjar man dribbla igen.

Zon 1 – Bollkoll

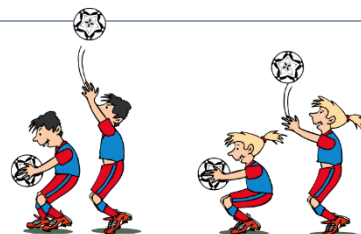
5

Håll bollen i händerna och för den runt magen. Uppmuntra barnen till att först ta det lugnt, det viktiga är att bollen inte nuddar marken. Prova även att låta barnen rulla bollen runt fötterna som en åtta.



6

Kasta upp bollen och fånga den. Låt barnen prova hur högt de kan kasta för att sedan även kunna fånga.



Zon 3 - Smålagsspel

Två banor (tre om man är många). 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

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!