



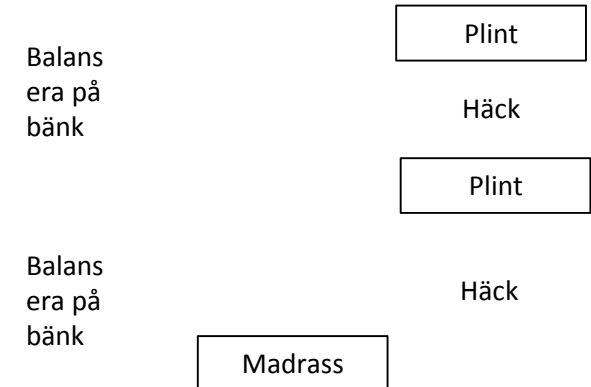
Bollek Innebandy träning 2

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 – Kedjekull, närvaro Utdelning av t-shirts och närvaroavstämning (Johanna) 3-4 min kedjekull	Zon 1 – Klubbteknik Föra boll från sida till sida Slalombana Passningar
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. 	Zon 2 - Hinderbana Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar... 

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!