



Bollek 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)
- 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 – Pricka bollen Putta bollen över linjen: Dela upp i två grupper som ställer sig bakom konad linje ca 1 m bakom sin mållinje. Alla har var sin boll och i mitten ligger en större boll. De ska försöka pricka bollarna i mitten genom att skjuta eller kasta sin boll, och målet är att få bollen över det andra lagets linje. Ledare hjälper till att förse barnen med bollar.	Zon 1 – Passa till varandra 3 min Två och två mitt emot varandra, 2-3 m avstånd. Passa med fotens bredsida. 3 min Två och två mitt emot varandra, 2-3 m avstånd. Kasta in kast till varandra. 3 min Två köer, ca 1m mellanrum, springa upp mot kon och kasta bollen till varandra. Ledare startar igång två barn åt gången. När man kommer fram vänder man utåt och den som har bollen tar med tillbaka till start.
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.	Zon 2 - Hinderbana Med boll i hand eller vid fot ska barnen ta sig 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!