



Bollek Innebandy träning 1

Förberedelser: Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt (koner, västar, mål, hinder, bollar)

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 – Studsa, passa & skjuta 1. Studsa bollen (En och en om bollarna räcker) 2. Passa (två och två) 3. Skjuta på mål. (Om vi har få bollar kör vi på ett led – studs, pass sedan avsluta med skott på mål.)	Zon 1 – Bollkull Två barn har var sin boll i handen och jagar de övriga. När kullaren lyckas nudda någon med bollen blir den kullade ny kullare. Bollen får inte kastas.
Zon 3 - Doppboll Vi delar in gruppen i två lag så att vi spelar ca 5 mot 5. Regler: - Doppa bollen innan man passar den. - Inte springa med bollen. - Mål gör man genom att passa en medspelare som fångar den i motståndarens målområde.	Zon 2 - Hinderbana Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar och backa mellan koner. Backa mellan koner Balansera på bänk Plint Häck Plint Häck Madress

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!