**SAMLING**

Närvaro – öva allas namn

Lyssna när vi pratar

Stilla med klubba och kropp – lägg klubban i mitten i cirkeln

Snälla mot varandra, var en bra kompis

Om någon ramlar, gör illa sig, krockar – fråga ”hur gick det?”

**UPPVÄRMNING**

Jogga runt och gör olika saker – baklänges, sidan, på alla 4..osv

Kull, kedjekull, tunnelkull, svanskull, banankull

Foten, handen, sitta, ryggen (björnen)

**Följa John:**

Barnen springer på ett led där första spelaren är ”John” och visar en övning som de andra barnen härmar.

Vid signal av ledare ska barnet längst fram förflytta sig till längst bak i ledet och det barnet som nu är främst är ny ”john” och gör en ny rörelse.

I denna övning ger vi barnen delaktighet och de får träna på att uppfatta sina lagkamrater.

**Driva boll:**

Syftet är att driva bollen framåt i viss fart och på detta sätt öka de olika kompetenserna inom

bollbehandling.

Barnen driver bollen från kortsida till kortsida på liten plan i den fart de har bollen under kontroll. Barnen får nya övningar från ledaren vid kortsida.

Driva boll i viss fart, sträva efter två händer på klubban. Växlingar över en linje.

Barnen tränar i denna övning även på splitvision då de behöver kolla upp så att de inte springer in i varandra.

Variationer:

-Spelarna ska byta plats på sin väg över planen

-Lägg ut lite koner eller andra hinder som utmanar spelaren att hitta sin väg fram

-Använd signal för att spelarna ska byta håll

-Låt spelarna själva välja en övning och visa för lagkamraterna

Förutsättningar

Övningsyta: 10 x 20 m beroende på antal spelare

Antal: obegränsat men det kan vara bra att dela upp gruppen i mindre för ett bättre fokus

**Snöbollskrig:**

Syftet med leken är att respektive lag vill ha så få snöbollar på sin sida när tiden är ute.

Bygg upp en plan med tre zoner. Ett lag på varsin planhalva med en zon vid mittlinjen där barnen inte får röra sig.

Lagen vill ha så lite snöbollar, som i detta fall är innebandybollar, på sin planhalva som möjligt.

Bollarna ska passas över till andra sidan.

Spelet pågår fram till att ledaren blåser i pipan, då får inga bollar röras utan stanna av sig själva. I leken tränas även spelarnas splitvision och rumsuppfattning.

Variationer:

-Antal bollar

-Yta – varierande storlek

-Spelarna kan delas upp i zoner på sin planhalva för att ge alla ansvar för olika delar

-Ha en bänk vid mittlinjen så barnen måste lyfta bollen över bänken.

-Som ledare ansvar du för att zonen i mitten är fri från snöbollar, här kan du balansera upp genom att slå ner bollar på den sida som har minst bollar.

**ÖKA PULSEN:**

Stafett, skyttestafett 3-4 lag lika många mål, pricka mål och hämta väst – missa: spring ”straffrunda”

**Sifferboll:**

Syftet är att barnen måste vara lyhörda på ledaren och uppmärksamma på hur många som ska in på planen och spela.

Spelarna sitter på bänken då ledaren blåser och säger hur många som ska in på plan i varje lag. Detta antal spelare spelar sedan fram tills ledaren blåser igen. Spelarna springer då till bänken och sätter sig längst ner på bänken. Ledare säger återigen hur många som ska in på plan från varje lag. Barnen får även träna på att spela med olika många spelare på planen exempelvis 3 mot 3, 2 mot 2 och 1 mot 1.

**Tävla om boll:**

Ledaren står bakom mål, visslar till när barnen ska springa och runda en kon. Ledaren rullar ut en boll framför mål spelarna får tävla om bollen, skjuta mål.

**Vändning**

10 spelare per bana. Den första spelaren i varje led driver bollen framåt.

Då tränaren säger färgen/namnet på ena konan ska spelarna vända mot den konan. Den som kommer först till konan vinner.

**TEKNIK:**

Dribbla runt koner, skjuta på mål, pricka koner med boll på

Passa varandra

**SISTA PULSÖKNING:**

Små matcher, 1 mot 1 – max 3 mot 3, stafett i olika varianter

**SAMLING**