

# Träningsupplägg 6-7 år

Samling/västutdelning/uppvärmning	15 min
Stationer 4 övningar, 7 min på varje	30 min
Avslutningslek	10 min
Avslutningssamling och ramsa "En för alla – IFK Valla"	5 min

## Checklista

- En ansvarig ledare har utsetts innan träning.
- Närvaro för spelare och ledare har registrerats.
- Övningar har valts enligt riktlinjer (korta köer/väntetid, mycket aktivitet/rörelse, många boll-kontakter mm).
- Har alla barn blivit sedda? (Hört sitt namn, fått en tumme upp/high five/klapp på axeln)
- Beröm åt försöket (inte bara utfallet).
- Uppmuntra goda beteenden – mindre uppmärksamhet åt de dåliga.

