

- 1. Samling i ringen.** (3-5 minuter, 09:00)
  - Hur mår alla?
  - Namngenomgång (bra första veckorna samt om det kommit nya)
  - Berätta vad vi ska göra idag, samt regler, hög klubba, slå på klubban etc.
  
- 2. Uppvärmning** (5-6 min 09:05-09:10)
  - Lek, gärna innebandyrelaterat.
  
- 3. Tjuven** (5-10 minuter, 09:10-09:20)
  - Dela upp barnen i 2 lag (lagom 3-4 barn i varje lag).
  - Två rockringar som är bo på varsin sida om hallen, i dessa ligger ca 10 bollar var, barnen står på kö vid sitt bo.
  - De ska springa 1 och 1 och hämta bollen i motståndarens bo för att sedan driva (EJ SKJUTA, då är bollen ur spel och man får springa tillbaka) tillbaka bollen till sitt eget bo. När man gjort detta och passerat linjen är det nästas tur. Ledaren avbryter när det gått ett tag.
  
- 4. Passningar 2 o 2** (5-6 minuter, 09:20-09:25)
  - **Viktigt:** Dela upp dem 2 o 2 på smart sätt så de får spela med olika.
  - 2 händer på klubban, fösa bollen framåt.
  - Röra på fötterna – mottagning av boll för att sedan passa tillbaka.
  
- 5. KAOS!** (5 minuter, 09:25-09:30)
  - Dela upp barnen i 2 lag, varje lag får varsin planhalva. Det gäller för laget att hålla sin planhalva ren från bollar och skjuta över dem till motståndarens planhalva. Ju fler bollar man håller ut desto mer har de att göra.
  
- 6. Match** (15 minuter, 09:30-09:45)
  - Blanda lagen, lägg klubborna i mitten och dela upp lika högar.
  - Byt lag med 5 minuters intervaller.
  - Räkna ej mål, försök låta alla teka eller ta frislåg.
  - **Reglerna:** Ej höga klubbor, ej slå på andras klubbor.
  
- 7. Avslut – alltid något kul.** (5 minuter, 09:45-09:50)
  - Kull, stafett, kullerbyttor etc.
  
- 8. Samling i ringen** (1 minut)
  - Avsluta med händerna in i mitten och ropa "STRÄNGNÄS"