

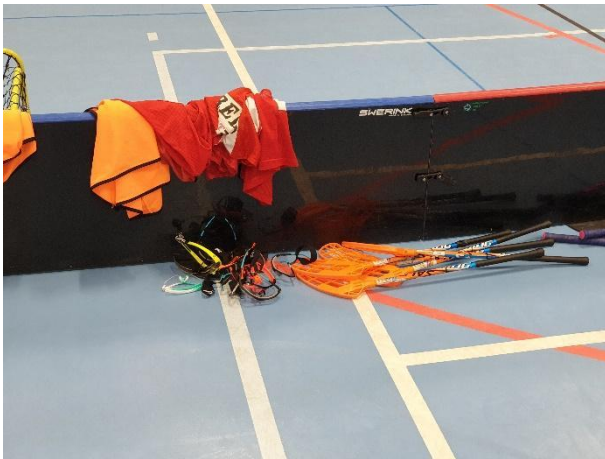
Instruktioner Bollskojs

Inför träningen

Bygg upp 5-6 stationer (antalet som används beror på hur många barn som deltar). Stationerna som rekommenderas är:

1. Småmålsspel: 2 lag med västar, låneklubb, låneglasögon och 3-4 bollar
2. Djungelbana: Moment såsom slalom mellan koner, balansgång på upp och ner vänd bänk eller på bänk på rätt håll, klättra upp och i sidled längs ribbstolar (med tjockmatta under), balansgång på bänk till bommar, kättra i sidled längs bommar (en uppe att hålla sig i och en lägre att balansera på. Tjockmatta under), klättra upp på bänk som står på bom och hoppa ner i tjockmatta (tjockmattan på längden under bänken och som man hoppar ner i), trapets mot tjockmatta att hoppa upp via och sedan kullerbytta eller rulla på tjockmatta.
3. Hitta bollen under koner: 15-25 toppiga koner som man kan gömma bollar under. Göm 5-6 bollar under när barnen inte ser. 2-3 lag där förste person springer till konerna och lyfter en för att se om man hittar boll. Om man inte hittar en boll får man ställa tillbaka konan och springa tillbaka för att ge en high five till näste kompis i ledet som får springa. Hittar man en boll tar man med den till laget. Dvs 2-3 lag igång samtidigt som springer 5-6 meter fram till konerna. Som en stafett. *Om man tycker det tar lång tid kan man efter en stund säga att man får välta koner som man lyft på för att visa att där inte finns någon boll.*
4. Småmålsspel: 2 lag med västar, låneklubb, låneglasögon och 3-4 bollar
5. Teknicslinga med olika moment: Exempel på moment är dribbla täta koner, skjuta på mål, passa i bänk/sargbit, dribbla runt breda koner, helvarv med boll runt toppig kona, ta sig mellan 2 mål som står nära varandra, skjuta på småmål etc.
6. Någon form av jage alternativt tandläkaren där man ska ligga ner på magen och hålla varandra i handen. 1 som är tandläkaren och försöker dra isär tänderna så att de tappar händerna. Får man ut någon så är denne också tandläkare. Kan vara ok att borra (dvs kittlas).

Se bilder här från tidigare uppbyggda stationer:





Under träningen

09:00 Samla alla barn i mittcirkeln med en visselsignal och sedan ropa till dem (vänta ngn minut extra om man ser att alla inte är klar och på väg ner på planen ännu. Viktigt att det blir en bra upplevelse för alla barn!).

Dela in dem i olika grupper där man skickar dem direkt till en viss station. Bör ha räknat snabbt ungefär hur många man ska vara i varje grupp och om man måste använda sig av stationen 6 med jage (helst inte om inte nödvändigt). Dela gärna in så att kompisar hamnar med varandra (gör inget om vissa grupper är större än andra osv). Dela gärna in någon/några grupper med bara tjejer.



LINDOME IBK

09:05 När alla är på varsin station så dra igång och ha koll på tiden. Blås när det gått x minuter för att alla stationer ska hinnas med till 09:55 så det blir ett bra gemensamt avslut också.

09:58 Avsluta i mitten med att alla lägger in händerna och ropar ”Åhhhh Liiinddoomee!”

Efter träningen

Troligen är det Uppstart av FP20xx efteråt varpå djungelbana m.m. måste tas undan och sarj byggas upp. Delas planen på mitten så det blir halvplan så kan väggen utgöra “sarj” på resp. sida..

Lås in material i förrådet som inte ska användas av Uppstart.

Närvaro

Behöver inte ta närvaro på alla barn men däremot uppmana att ansöka om medlemskap till Bollskoj på Lindomes laget.se-sida så vi kan nå alla vid behov. Alternativt skicka mail till bollskoj@lindomeibk.se för att få länk eller lämna uppgifter.