

# Träning

## Uppvärmning

Barnen springer sakta runt mittcirkeln. En ledare i mitten visar vad de ska göra samtidigt som de springer. Typ: Plocka äpplen. (från trädet och från marken). Höga knälyft. Snurra runt. Springa baklänges. Osv

## Passningar

Två och två. 8-10 meter ifrån varandra.

Instruktion: Snälla passningar. Ta sats när du ska passa. Bredsida. (peka på barnets fot var bollen ska träffas)

## Tjuv och polis

Två och två. Den ena har en väst som hängs som svans. Den andra ska försöka ta den. Barnen rör sig i en begränsad yta.

Instruktion (efter några minuter) Visa att det är lättare att skydda sin svans om man är vänd mot "polisen" så mycket som möjligt.

## Parboll

Två lag spelar mot varandra mot två mål. Barnen ska hålla varandra i händerna två och två under spelet.

## Smålagsspel

"Ny boll"