

Förslag Träning FP14/15 200922

Förslag på övningar. Hjälptränarna kan övningarna och hjälper gärna till.

Rockringboll är en bra samarbetsövning. Här kan du få hela gruppen att jobba tillsammans och hjälpa varandra. Nästan alla gymnastiklokaler har rockringar, sprid ut dem på hela golvet. Barnen ska dribbla runt i salen och skjuta på alla korgar. Så fort du blåser i visselpipan, ska de så snabbt som möjligt dribbla till någon av ringarna, ställa sig med båda fötterna i ringen och hålla bollen ovanför huvudet. När alla har gjort det så kan du sätta igång leken igen, men du måste plocka bort en ring efter varje stopp. Till slut kommer det att vara endast en ring kvar. Det är viktigt att trycka på att man måste hjälpa varandra att få plats i ringen och samarbeta. När det är bara en ring kvar så räcker det med att man har en fot i ringen.

Skytarna (finns i förrådet). Alla barn dribblar bollen i hallen. När tränaren visslar i pipan och visar upp en skylt måste barnen utföra den övning som associeras med skylten:

-”30”. Dribbla långsamt och lågt, titta upp och byt hand vid riktningförändringar

-”110”. Dribbla snabbt, titta upp och byt hand vid riktningförändringar

-”STOP”. Stanna på stället och håll i bollen på ett sådant vis att motståndaren inte kan slå bollen ur händerna. Roter med en fot fast i golvet.

-”Varning igelkott”. Snurra runt, dribblades på stället med armen uppe (stålarmen) för att försvara bollen. Byt hand och dribbla åt andra hållet.

-”Varning haj”. Spring till första bästa korg, skjut och spring sedan till närmaste ribbstol och klättra upp i säkerhet.

-”P”. Sitt ner och studsa. Prova att ligga ner och studsa.

-Hoppa ”Känguru”. 5 ggt högt på stället alternativt hoppa 5 ggr långt

Svanskull Här behöver du dela ut röda, gula, blåa eller gröna band som barnen ska ha som svansar bak i byxlinningen. Man ska försöka samla på sig så många svansar som möjligt. När man har tagit en svans från en kamrat ska man hänga den snett över axeln. Om man har blivit av med en svans springer man till tränaren för att få en ny svans att stoppa i byxlinningen. När alla svansar är slut stoppas leken och alla får räkna sina svansar. Man kan fråga vem som fick flest röda, blåa osv. för att få fler vinnare. Viktigt: När man blir av med sin svans får man inte ta den som är runt axeln utan man behöver dribbla till tränaren för att få en ny. Annars tar leken aldrig slut...

Lära känna bollen – Tränaren ger barnen roliga utmaningar som de skall testa på med bollen. Ex. släpp bollen snurra och fånga efter en studs, släpp bollen framför rör dig fram och fånga, håll bollen ovanför huvudet låt den rulla ner från huvudet längs ryggen vänd dig om och fånga, direkt eller efter en studs, rulla bollen fram springa ikapp och fånga, rulla bollen fram spring förbi vänd dig om och fånga, rulla bollen fram spring ett varv runt bollen och fånga, rulla fram bollen spring ikapp och stoppa bollen genom att sätta sig på bollen, kasta bollen uppåt och fånga bollen, kasta upp bollen och tajma in ett hopp så att du landar varje gång bollen nuddar marken, kasta bollen uppåt och klappa så många gånger som möjligt innan ni fångar, kasta bollen uppåt och gör knälyft samtidigt som man slår händerna på knäna, kasta bollen uppåt och nudda marken med händerna och fånga bollen, kasta bollen uppåt och spring under bollen varje gång den studsar och när den knappt studsar längre slänger man sig efter bollen och fångar, kasta upp bollen och gör en låtsaskorg med armarna och försök få bollen att så många gånger möjligt att gå igenom låtsaskorgen, **Tips!** Förklara och visa att man bara fångar bollen med händerna. Annars finns det risk att man använder sig av armar och mage och det vill vi undvika i den utsträckningen det går.

Stafett

Dela upp i fyra lag. Alla ställer sig efter varandra i ett led. Den som står först rullar bollen mellan benen på sig själv och de som står bakom. Sista person plockar upp bollen och springer längst fram och rullar bollen bakåt på samma vis.

Avsluta med tuggummit