

## Träningsupplägg- förslag:

1. Samling- närvaro/namn och genomgång av träning. (5min)
2. Förberedandeövning- Bamse (10min)
  - Koner i fyrkant. Alla har varsin boll som ska drivas huller om buller inom fyrkanten. När tränaren säger:  
Bamse ska de stanna, ställa foten på bollen och spänna armarna som Bamse.  
Lilleskutt- en fot i taget upp på bollen för att toucha undersidan av skon på ovansidan av bollen. Som små skutt.  
Skalman- lägga sig ner och krama bollen.  
Katten Jansson- ner på knä och rulla på ett nystan/bollen med nosen/näsan.  
Vargen- då ska man skjuta iväg kompisarnas bollar utanför fyrkanten.
3. Dela upp i tre mindre grupper. (3\*10min) Välj tre utav övningarna.
  - Spel 3/3 med småmål. Kona upp planen.
  - Hinderbana- använd allt ni hittar i materialrummet. Runt, över, under och skott.
  - Namndatten. Blir räddad genom att kompis kommer och hälsar och säger sitt namn.
4. Avslutande övning- Glasstruten. (10min)
  - Alla har en uppochnedvänd kona med sin boll i. Här gäller det att ha kolla på sin glass och samtidigt försöka putta ner sin kompis glasstrut.
5. Samling. Sammanfatta, tacka och ramsa.

# Förlag på övningar:

Förberedande övningar:

- Följa Jon
- Cowboy/indian (en skyddar bollen, den andra försöker ta den)
- 2- västars (som fyrkanten men med fler som jagar i en kvadrat)
- Vem är rädd för tränaren? Utan boll, med boll
- Bamse

Övningar- gärna i smågrupper.

- Krabbfotboll
- Prickboll
- Svansjage
- Precisionspass runt koner mm.
- Löpduellen
- "stryka" 2och2.
- Hinderbana av olika slag är alltid roligt + skott.
- Spel med småmål.

Avslutningar:

- Stafetter av olika slag
- Sista paret ut
- Namndatten, banandatten, tunneldatten mfl.

**Samlingarna är viktiga- se alla och förklara vad ni ska göra under träningen. Stå i ring och håll varandra i handen. Dela in i små grupper/smålag. Fokus på lek och skoj. Ha gärna en ramsa att sluta med-roligt!**

**\*Så många som möjligt- så länge som möjligt\***