

TRÄNINGSTILFÄLLE 1

I BOLLSKOLAN

1. SAMLING

Presentation av ledare. Kort info om ex. samling vid signal (vissling, pipa)

2. UPPVÄRMNING/LEK: 5-10 MIN

Bananpjätt. Om man blir tagen blir man en banan, och då ställer man sig med armarna rakt upp i luften. För att bli "fri" igen ska en kompis "skala" bananen, d.v.s. ta ner armarna.

3. SPEL 5-10 MIN

Spel på småmål, 3 mot 3. Ev. med nätsarg.

4. ÖVNING/LEK/MOTORIK MED BOLL

Hinderbana: Krypa under hinder, hoppa över hinder, krypa, hoppa på koner, hoppa över konor och springa zick-zack mellan koner.

1-2 gånger **utan** boll.

1-2 gånger **med** boll.

5. SPEL 5-10 MIN

Spel på småmål, 3 mot 3. Ev. med nätsarg.

6. ÖVNING/LEK/MOTORIK MED BOLL

"Jägarleken"

Barnen står på kortsidan på en avgränsad rektangel, ca 8x15-20 m.

Ledarna står på "mittlinjen" och är jägare.

På signal ska barnen springa över till andra kortsidan, medan ledarna försöker fånga barnen. Om man blir tagen så blir man jägare tillsammans med ledarna.

1-2 gånger **utan** boll.

1-2 gånger **med** boll.

7. ROLIG AVSLUTNING

Alla barnen skjuter samtidigt mot mål.

Korvgrillning vid stora vita kiosken!