

## TRÄNINGSTILFÄLLE 3

### I BOLLSKOLAN

#### 1. SAMLING

Presentation av ledare och även barn.

Repetera kort info om ex. samling vid signal (vissling, pipa)

#### 2. UPPVÄRMNING/LEK: 5-10 MIN

**Svansleken.** Alla barnen har en svans (d.v.s. en väst som fästs i shortsens). Ledarna börjar jaga. Om man blir av med sin svans blir man jagare, och den som fått svansen får sätta den i sina egna shorts.

#### 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

**”Skepp-Hav och Land”.**

Alla barnen står på kortsidan på en avgränsad rektangel.

Den ena kortsidan är **”Hav”**.

Den andra kortsidan är **”Land”**.

Mittlinjen är **”Skeppet”**.

Om ledaren säger **”Hav”** så ska alla springa till kortsidan Hav.

Om ledaren säger **”Land”** så ska alla springa till kortsidan Land.

Om ledaren säger **”Skepp”** springer de till mittlinjen som är Skeppet.

På varje ställe kan man lägga till instruktioner:

**”Kaptenen kommer!”** = Alla barn ska säga **”Aj, aj Kapten”** och sätta handen i pannan.

**”Bomberna kommer!”** = Alla barnen duckar och lägger sig i ihopkrupen m händerna över huvudet!

**”Hissa Segel”** = Barnen låtsas-drar m armarna i ett segel.

#### 7. ROLIG AVSLUTNING

