

# **TRÄNINGSUPPLÄGG**

## **SJÖBO IF:S BOLLSKOLA(5-6 ÅR)**

### **1. SAMLING**

### **2. UPPVÄRMNING/LEK: 5-10 MIN**

Gärna t.ex. en pjättlek (t.ex. bananpjätt, ”korv m bröd” eller tunnelpjätt).

### **3. SPEL 5-10 MIN**

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

### **4. ÖVNING/LEK/MOTORIK MED BOLL**

Olika lekar m boll eller hinderbana

### **5. SPEL 5-10 MIN**

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

### **6. ÖVNING/LEK/MOTORIK MED BOLL**

Olika lekar med boll, eller t.ex. hinderbana.

### **7. ROLIG AVSLUTNING**

T.ex. skott mot mål

### **TÄNK PÅ ATT:**

- Det viktigaste med träningen för barnen i denna åldern är att de har roligt samt känner sig välkomna och sedda, så att de vill komma tillbaka nästa gång!

- Hitta övningar där barnen är aktiva så stor del som möjligt.

**Undvik köbildning, väntetider och stillastående!**

- För att underlätta träningen, ha gärna alla övningar färdiga innan start.

- Peppa och uppmuntra, men undvik negativ kritik. Fokusera på vad barnen ska göra i stället för att ”inte göra”.

- Försök att vid varje tillfälle ha med övningar där barnen får träna sin motorik, t.ex. hoppa, slå kullerbyttor, krypa, åla, hjula, kasta etc. Lägg gärna som en del i lekarna eller i t.ex. hinderbanor.

- Var som ledare gärna med i övningarna. Busa och lek med barnen!