

Träning 1, 3 manna 5-6 år

1. Samling i cirkel sittande utan bollar. Kasta en boll till varandra och säg ditt namn.
2. Dela upp barnen i mindre grupper, en ledare på 6 barn. Gör olika stationer, och rotera mellan dessa.

Station 1:
Driva boll i slalombana mellan koner, alla barn har en egen boll. Gör banan i en fyrkant så att de går runt.

Station 2:
Match 3(2) mot 3(2) med konmål, liten plan ca 7x12meter

Station 3:
Skjuta prick på koner. Barnen kan stå mitt emot varandra med kon i mitten.

Station 4: Koordination
Hoppa över koner, krypa mellan koner, kullerbytta.

Station 5: Lekar

Kullekar, under höken mm.

Avslutning: Lyft fram bra beteenden