



Bollek Innebandy träning 4

Förberedelser: Använd föräldrar för att dela upp salen i fyra zoner med hjälp av

Samling (hälften av ledarna förbereder för respektive zon)

- Dela upp i 4 grupper. Låt grupp för grupp gå till sin zon. I zonen börjar man med att ledarna och barnen kör en namnrunda

Övningar (byt övning efter ca 7 min)

<p>Zon 4 – Lekar Stadsdelar & Köttbullekull</p> <p>Stadsdelar <u>Varför:</u> reaktion/snabbhet Dela in ytan i 3 zoner (Ex två kanter och mitten) med olika namn tex Öst, Väst och Centrum. Uppgiften är att på kommando ta sig till rätt zon när ledaren ropar namnet på den. Ex ropas "centrum" ska alla in i mitten.</p> <p>Köttbulle – kull <u>Varför:</u> Rörlighet 1-2 jagar och försöker kulla de andra. Blir man kullad blir man en köttbulle (lägger sig ner till en liten boll) man kan bli räddad av en kompis genom att denne går över en (så att "köttbullen" åker genom tunnel) <i>Variant1 - när man blir kullad ställer man sig som ett T, räddning genom att kompisen tar i händerna och man gör 3 knäböj tillsammans.</i></p>	<p>Zon 1 – Smålagsspel</p> <p>Spela 3 mot 3, ett lag har västar. Efter 3 min byter vi lag så man får spela med nya kompisar.</p>
<p>Zon 3 - Smålagsspel</p> <p>Spela 3 mot 3, ett lag har västar. Efter 3 min byter vi lag så man får spela med nya kompisar.</p> <p>▲ ▲</p> <p>▲ ▲</p>	<p>Zon 2 - skott</p> <p>Vi testar olika typer av skott</p>

Avslutning (5 min innan sluttid): Hälften av ledarna hjälps åt att städa undan materialet från övningarna. Samla alla barnen som sätter sig ner på knä. Fråga hur dom haft det. Avsluta med ramsa: Heja, heja på, heja på SSK. Heja, heja på, heja på SSK, 09!