1. **Samling (10-15min)**:   
   Samla alla grabbarna i mitten i en ring, se till att som ledare inte ha någon bakom dig. Se till att alla får sitt namn på tröjan. Kolla av läget med alla snabbt och gå sedan kort igenom nästa steg på träningen (Uppvärmningen)
2. **Uppvärmning (10-15min):**Förslag 1 Följa Jon, 4-5 i varje grupp och kör sedan till alla fått vara Jon. Endast på golvet.  
   Förslag 2 Under hökens vingar. Ledare börjar först som hök.  
   Förslag 3 Klapp på ryggen så fryser man, sedan befrias man genom att någon kryper mellan benen. Utse några enstaka som är “frysare”.  
   Förslag 4 Improvisionslek med team, exempelvis Gladiatorerna
3. **Övningar (10-15min);**SE de 3 bladen med övningar som löper v1-2-3. Ca 5min per övning sedan byter man grupp så alla tre övningar görs av alla grupper. Vi få (färre än 18) deltagare dela in I 2 grupper.
4. **Lek (10-15min);**  
   Känn av grabbarna och vid behov låt alla springa av sig med lek. Använd någon av förslagen från uppvärmningen.
5. **Spel (återstående tid -5min);**Börja med regelgenomgång;  
   x Klubban ska vara efter golvet  
   x Vid skott inga höga klubbor  
   x Man får inte slänga sig eller ligga och spela  
   x Man får inte slänga klubban  
   x Inga knuffar, brottning eller annan lek när man är på planen  
     
   Sedan kan man börja spelet på på två planeroch därefter på storplan, ledare avgör vad som är bäst.
6. **Avslutning**Berätta vad gott bra så alla lämnar med etbanan med ett gott minne. Föräldragenomgång, vad gjorde grabbarna bra och vad kan man tänka på, så att nästa träning blir ännu roligare!

**Träningsupplägg**