**Handbollsträning 2 - 2019-10-08**

**Lära varandras namn (ögonkontakt)**Säg ditt eget namn och passar sedan bollen till någon annan i gruppen.

När alla fått bollen gör vi en ny omgång och säger namnet på den man passar till.

**Uppvärmning**

**Hopprep**

**Ormleken** – barnen står efter varandra på rad.

När vi ropar ”snok” springer den siste förbi raden och ställer sig längst fram.

När vi ropar ”huggorm” springer den sista i raden sick-sack mellan de andra.

**Följa John på rad** – den förste i kön gör en övning som de andra härmar

**Koordination/balans** – olika övningar

**Teknik och uppmärksamhet**

**Tåg** Godståg , InterCity, X2000

Följ badmintonlinjer och krocka inte med varandra

Studsa boll med en hand – hö/vä – gå/jogga/spring

**Studsa** bollen mot golv – vägg

**Studsa** bollen 2 och 2 till varandra

**Spelförståelse - ”Touch-down”**

Badmintonplan - Två lag med tre spelare i varje. Inga dribblingar/studsar. Spelare får ta 1-3 steg därefter passa till varandra och göra mål genom ”touch-down” i hörn på planen.

**Handbollsbowling**

Två lag – en boll i mitten som lagen skall pricka och få att rulla över till andra laget.

**Stafett**

Bollen ska dunkas i väggen och sedan tillbaka.

**Samling och avslut – vad var roligast idag!**