

Träning 2025-02-05

Uppvärmning

Uppvärmning är 2 alternativ beroende på plats och antal barn.

Skattjakten

Barnen sprider ut sig så alla får plats och ska härma ledarens rörelse. Ledaren berättar en historia att de ska på upptäcktsfärd och klättra över berg och in i grottor mm.

Varje del gör en speciell rörelse som barnen ska härma tex.

- Gång – Står på samma plats och marscherar framåt stampandes och svingande armar.
- Genom gräset – Vifta med armarna åt sidorna för att ta sig igenom gräset samtidigt som man marscherar.
- Genom träsket – Vifta med armarna upp och ner för att ta sig genom träsket. (pruttljud är välkommet då leran pruttar)
- Klättra berg – Höga kliv, armarna upp i luften för att dra sig uppåt.
- Spana efter grottan – Handen på huvudet och gunga med kroppen för att spana.
- Gång – Marschera på plats för att gå till grottan.
- Åla in i grottan – Läger sig på golvet och låtsas åla.
- Framme vid skatten – Beundra skatten med armarna utåt
- ÅH NEJ! EN FÄLLA – SPRING! – Börjar med att springa på plats och sedan gör alla rörelser igen.
 - Åla snabbt
 - Spring från grottan
 - Hoppa ner från berget
 - Genom träsket (snabba pruttljud)
 - Genom gräset
 - Spring till vatten!

Huvudaktiviteter

Huvudaktiviteten kommer bestå av olika stationer med fokus på handboll och mindre aktivitetsbanor som ger barnen möjlighet att hålla sig aktiva trots köer. Varje sida kommer beskriva vad aktiviteterna är samt fokus och lite tips på vad man kan tänka på som vuxen/ledare.

Övergripande fokus är att barnen ska ha roligt och positiv feedback uppmuntras i alla skeden.

Här kommer några tips:

💡 *Övergripande fokus är att barnen ska ha roligt och positiv feedback uppmuntras alltid!*

💡 *Är något för svårt eller för krångligt för någon? Hitta på en simplifierad version!*

💡 *Är något för enkelt för någon? Hitta på roliga utmaningar för den spelaren!*

Frivilliga

Huvudaktiviteterna kommer behöva frivilliga som ställer upp att leda/hjälpa barnen i övningarna för att det ska bli säkert och framför allt roligt!

I förberedelserna får alla gärna hjälpa till för att det ska gå så snabbt som möjligt, Sebastian och Marcus koordinerar vad som behöver göras.

För huvudaktiviteterna kommer det krävas totalt 7st frivilliga vuxna som kan hjälpa till.

- 1 frivillig som ger feedback och tips till målvakt.
- 1 frivillig som hjälper med att studsa boll.
- 1 frivillig som kan stå i mål.
- 1 frivillig som kan passa boll till barnen.
- 1 frivillig som kan hjälpa med rep / klättra upp på plint.
- 1 frivillig som hjälper med yoga-boll.
- 1 frivillig som hjälper att balansera.

Målvaktsträning med studs

Spelarna ska få träna att stå i mål och rädda bollarna som lagkamraterna kastar. Efter kastat ska spelaren ta bollen och studsa / slå / gå roligt med bollen längs den banan som är markerad med koner och hopprep och sedan sätta sig ner.

När alla har kastat en gång byter man målvakt till nästa.

Fokus

Målvakten är i fokus och hen ska försöka undvika att bollarna åker i mål. 🙌

Spelarna får välja att studsa, försöka slå på bollen eller bara gå/springa som de vill. De ska vara bekväma och vilja prova.

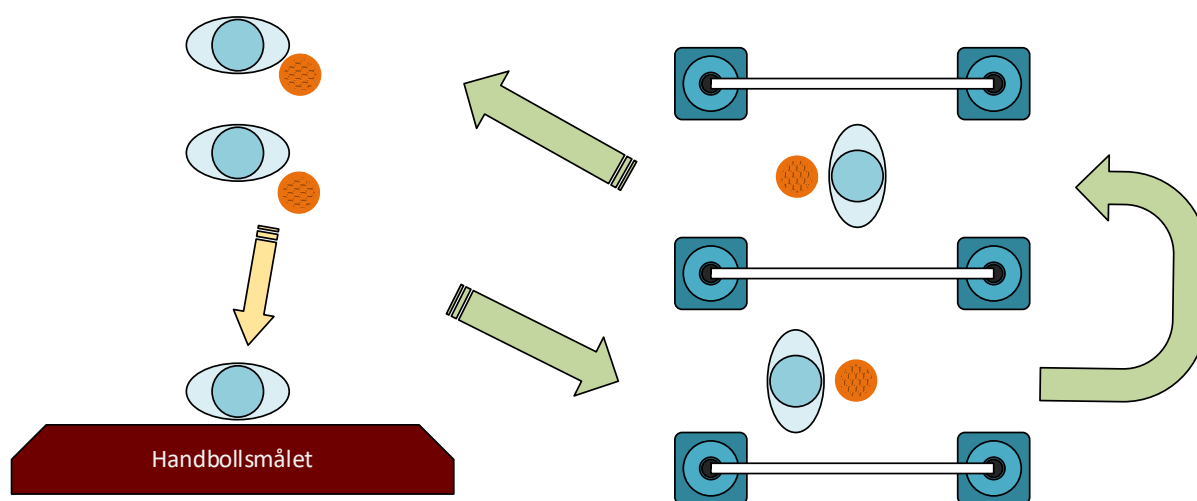
💡 Är det för enkelt för målvakten? Prova ha en hand bakom ryggen!

Redskap och frivillig

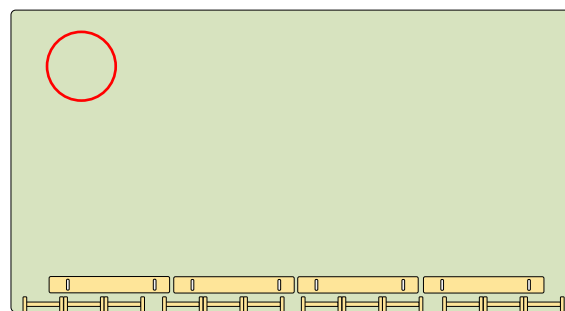
- Innebandymål
- Alla har egen boll (Helst röda/mjuka bollar)
- 6 stora koner (Eller fler om det finns och går att göra längre bana)
- 3 hopprep
- 1 frivillig som hjälper målvakten.
- 1 frivillig som hjälper med studsandet.

Förberedelse

1. Plocka fram och ställ fram innebandymålet.
2. Ställ ut konerna och stoppa ändarna på hopprepen i toppen på konerna.
3. Spelare hämtar bollar och ställer sig i ledet.



Studs / slå på bollen



Placering i gymnastiksalen

Passa bollen med hopp

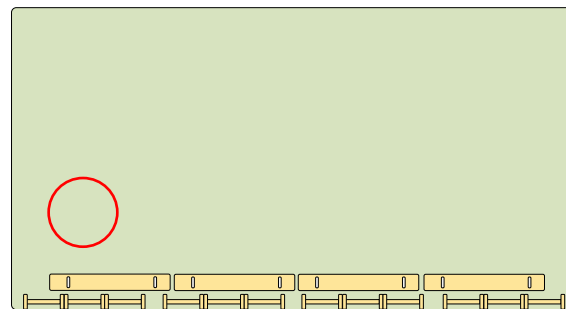
Spelarna passar bollen till en vuxen eller mot studs-nätet för att sedan ta emot bollen igen. Efter det ska barnen, med bollen, hoppa över häckarna som finns uppställda för att sedan ställa sig i ledet igen.

Fokus

Passningar samt att lyckas fånga bollen när den kommer tillbaka står i fokus här. Kom ihåg att ha hög arm när man passar och händerna vid bröstkorgen när man får tillbaka bollen.

💡 Prova få in golv-vägg-tak principen för att visa "hög arm".

💡 Utmana redan duktiga spelare att passa mot nätet, men det är såklart valfritt.



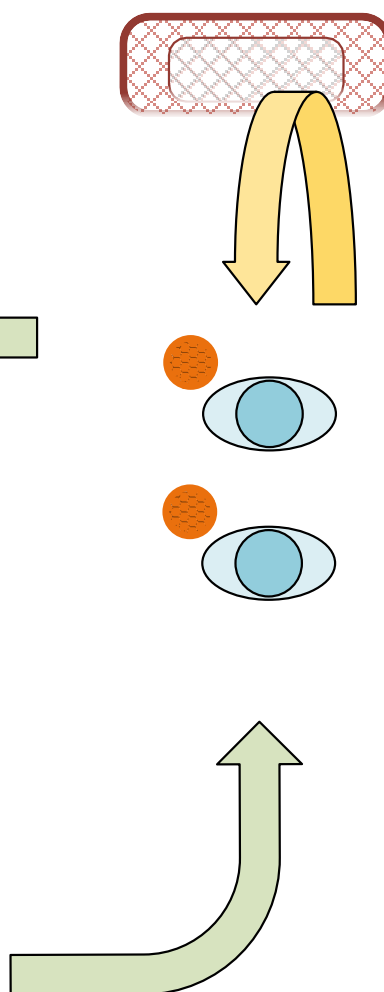
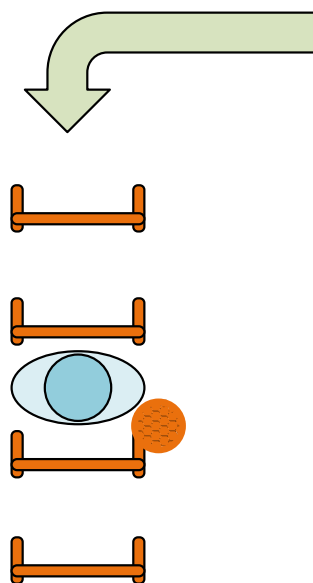
Placering i gymnastiksalen

Redskap och frivilliga

- Häckar
- Alla har egen boll
- Studs-nätet
- 1 frivillig som kan passa boll vid önskan/behov

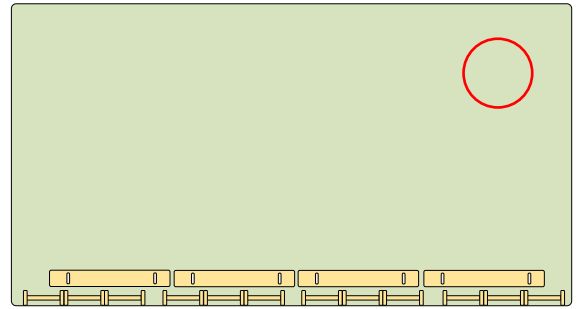
Förberedelser

1. Ställ fram studs-nätet.
2. Ställ fram häckarna med lagomt avstånd.
3. Spelare hämtar bollar och ställer sig i ledet.



Skott på mål och svinga i repet

Spelarna försöker göra mål mot vuxen/ äldre barn som är målvakt. Man låter bollen vara, klättrar upp på plinten, svingar i repet över stången och ställer sig sedan i ledet för att kasta igen.



Placering i gymnastiksalen

Fokus

Skott för att träffa målet och få bollen dit man siktar. Viktigt att ha "hög arm" när man kastar bollen för att få kraftfulla skott 🦵

💡 Prova få in golv-vägg-tak principen för att visa "hög arm".

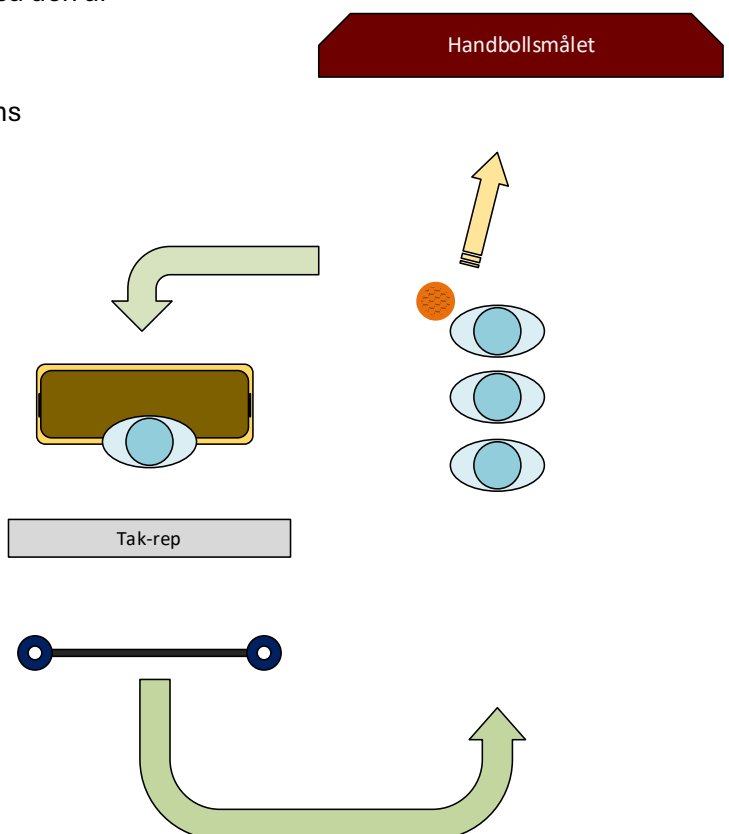
💡 Utmana duktiga spelare att sikta på specifika ställen.

Redskap och frivilliga

- Uppfällbara handbollsmålet.
- Plint.
- Rep som sitter i taket.
- Stång med öglor på ändarna.
- 1 boll.
- 1 frivillig som står i mål.
- 1 frivillig som hjälper vid repen för att klättra och svinga sig.

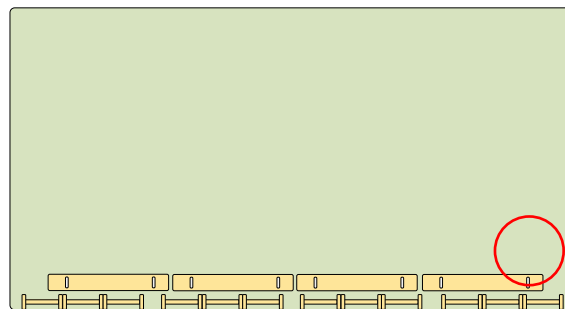
Förberedelser

- Sätt upp handbollsmålet.
- Ta fram en plint och ta bort nedre delen så den är "lagom" höjd för spelarna.
- Dra fram repen så 1-2 är möjliga att nå.
- Lägg ut stången med öglor i lagom distans för att svinga sig över till.
- Ta fram 1 boll.
- Frivillig målvakt ställer sig i målet och barnen ställer sig på led.



Bollen i ringen

Spelarna ska försöka kasta bollar på yoga-bollen så den placeras i en av rockringarna. När man har kastat sin boll ska man snabbt balansera på en bänk, runda en kon för att sedan balansera tillbaka.



Placering i gymnastiksalen

Fokus

Samarbete är viktigt och uppmuntras för att lyckas. Här gäller det att spelarna får tid att tänka efter innan de kastar som var man ska placera sig mm.

💡 Ställ frågor till spelarna som tex. var de tror att man ska stå för att bollen ska rulla åt rätt håll.

💡 Om det är för enkelt, prova ta bort en rockring.

Redskap och frivilliga

- 4st bänkar
- 1 yoga-boll
- 1 kon (liten)
- 1-3st rockringar
- Alla har var sin boll
- 1 frivillig som leder, hämtar bollar och utmanar.
- 1 frivillig som hjälper vid balansering.

Förberedelser

- Ställ två bänkar i hörnet av hallen så de tillsammans med väggarna blir en fyrkant.
- Ställ två upp och nervända bänkar bredvid varandra och två meter åt sidan.
- Lägg ut 1-3st rockringar.
- Placera yoga-bollen
- Spelarna hämtar egen boll.

