



TEMA: Lär känna bollen

Låt barnen lära känna bollen och låt tränarna se vilken nivå årskullen är på.

Samling ~ 5-10 minuter

Ring, 1-2 ringar beroende på antal

- Börja med
 - o Alla håller hand och "krymper" ringen och gör den stor igen.
 - o Sitt sedan ner när ringen är som *störst*.
- Skicka runt bollen och säg namn.
 - o Om få barn, låt dem springa runt ringen ett varv med bollen när de säger sitt namn.

Uppvärmning ~ 10-15 minuter

- Följa John
 - o 2 grupper om det är många barn.
 - o 1 tränare ropar ut och båda leden härmar.
- Toalett / istappskull / bananskull

Aktiviteter:

Temat är att bli bekant med bollen.

Vattenpaus mellan varje övning.

Bollvaneövning ~ 10 minuter

1 boll/barn

Använd hela planen.

- Spring med bollen på huvudet (En/två händer på bollen)
 - o Utan att krocka!
- 1 steg fram, bollen mellan benen!
- Rulla bollen
 - o Rulla bollen med olika kroppsdelar. Händerna, fötterna
 - ♣ Kommer barnen på andra kroppsdelar?

Hornskrokens IF



Hornskrokens IF
Drottninggatan 18 kv
96135 Boden
kontakt@hornskrokensif.se

Org.nr: 898500-2164
Swish: 1231772185
BG: 583-4171



Kasta/fånga ~ 10 minuter

1 boll/barn

Utspridda i hallen

- Kasta och fånga bollen. Olika svårighetsgrader:
 - Humpa med två händer.
 - Kasta normalt.
 - Inte tappa bollen på 5 kast.
 - Klappa när bollen är i luften.
- Kasta och bilda ring med armarna som bollen ska igenom. Olika svårighetsgrader:
 - Fånga bollen efter studs.
- Studsa bollen hårt i golvet
 - Hoppa och fånga bollen i luften.

Passa tränare (Om tid finns över) ~ 10 minuter

1 boll/barn

Alla barn på en sida av hallen.

- Alla ska passa bollen samtidigt till 1 stackars tränare.
- Alla får springa och hämta bollen samt byta planhalva med tränaren.

Idioten med boll ~ 5 minuter

1 boll/barn

Beroende på antalet barn kan detta bli på långsidan.

- Tävla mot tränare

Avslutning

- Samla bollar
- Ringen
- Tack för idag!