



# Hornskrokens IF

## Träning Bollskoj 2025-10-16

*Tema: Skott i rörelse - När kroppen rör sig*

### Uppvärmning 1: Boll på huvet, knä och tå - 5/10 min

Huvud, axlar, knä och tå ramsan med en tvist.

Ökar hastigheten.

**Utrustning:** Alla har en boll.

**Genomförande:**

- Utspridda i hallen
- Ledaren kör ramsan

Hitta på vad barnen ska göra men gör det snabbare.

- Boll på huvet, knä och tå... x2  
Boll på magen, klappa bollen då!  
Boll på huvet, knä och tå... x2
- Boll på huvet, knä och tå... x2  
Boll i handen, studsa bollen då!  
Boll på huvet, knä och tå... x2
- Boll på huvet, knä och tå... x2  
Boll i handen, KASTA BOLLEN DÅ!  
... Spring och hämta bollen + vatten

### Uppvärmning 2: Bolltunnelkull / Bollkull – 10 min

Ursprungsreglerna är kull vilket innebär att man behöver jägare.

**Utrustning:** Västar + Bollar + Koner

**Alternativ 1:**

Alla förutom jägarna har egen boll.

- När man blir tagen ställer man sig bredbent.
- För att bli fri måste en kompis rulla bollen mellan benen på den tagna.

**Alternativ 2:**

Vanlig bollkull som vi har kört förut.



# Hornskrokens IF

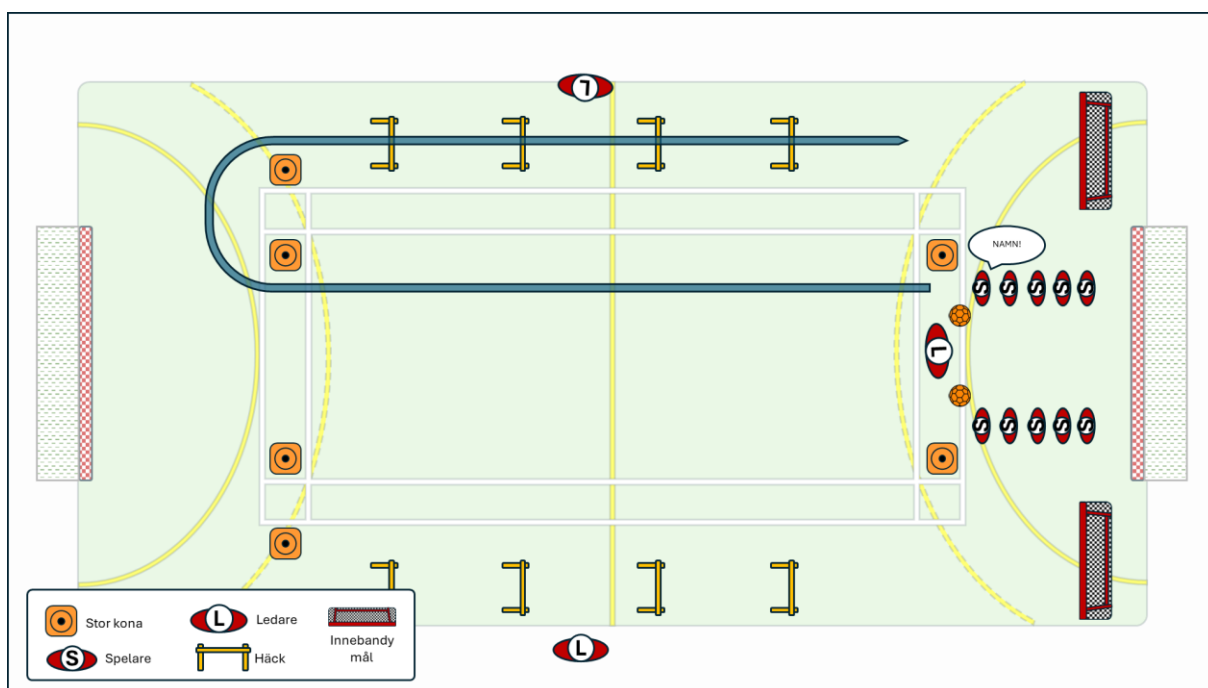
## Aktivitet 1: “Het potatis” - 10 min Spring, hoppa, kasta!

### Utrustning:

- 6 koner
- 6-8 häckar
- 2 stora innebandymål
- En boll var

### Genomförande:

- Samla på ena sidan av planen, 2 led.
- 1 led i taget
  - Ropa sitt namn
  - Ledare säger kör, SPRING!
  - Runda konerna.
  - Hoppa häckarna
  - Kasta i mål
  - Sitt ner!





# Hornskrokens IF

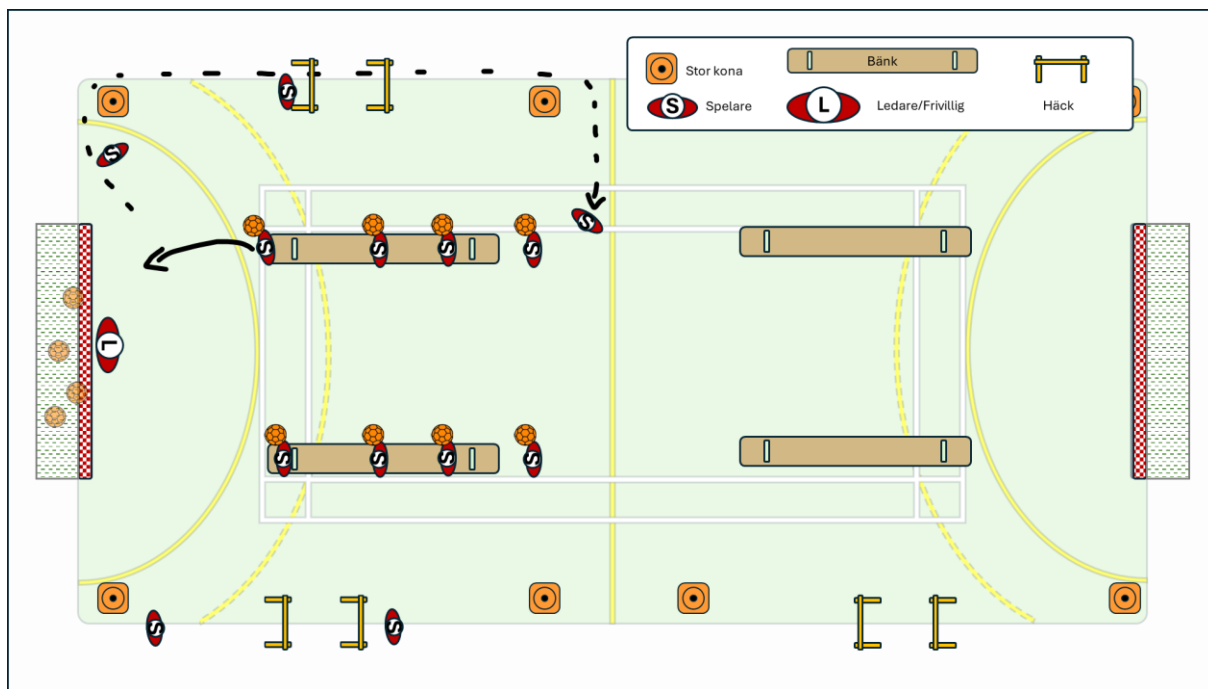
## Aktivitet 2: “Bort med ägget” Kasta i luften – 10 min/15 min

### Utrustning:

- 4 bänkar
- 8 häckar
- 8 koner
- En boll var

### Genomförande:

- Balansera på bänken med bollen
- Hoppa ner från bänken och kasta samtidigt bollen
- LÅT BOLLEN VARA, spring runt konerna.
- Sätt er ner framför bänken.
- (Låt spelare hämta boll när **alla är klara** och upprepa)





# Hornskrokens IF

## Aktivitet 3: “Ner med trolen”

### Kasta på konerna – 10 min

**Utrustning:** Bollar + Koner + Bänkar + “Plättar”

**Genomförande:**

- Få ner konerna från bänken genom att kasta bakom “plätt-linjen”
- **Alternativ:** tex. Kasta mellan benen

