



Träning Bollschoj 2025-10-30

Tema: Passa bollen

Uppvärmning 1: Spöktunnelkull – 10 min

Ursprungsreglerna är kull vilket innebär att man behöver jägare.

Utrustning:

Västar + Bollar + Koner

Genomförande:

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.

Aktivitet 1: Zombiepass – 10 min

Zombies är lite stela, de behöver lära sig passa rätt först.
Hur låter en zombie?

Utrustning:

- 1 boll på två spelare

Genomförande:

Fånga bollen och:

1. bollen i **båda händerna**, rätt fot fram, passa från **ovanför huvudet**.
2. bollen i **båda händerna**, rätt fot fram, passa från **örats nivå**.
3. bollen i **en hand**, rätt fot fram, passa normalt, armbåge i axelhöjd.



Hornskrokens IF

Aktivitet 2: "Bus eller godis"

10~15 minuter

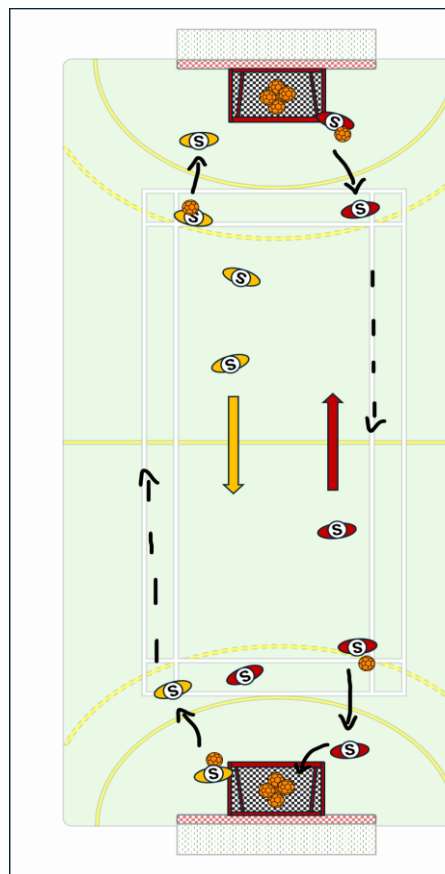
Hämta godis från andra lagets hem och samla i eget hem.

Utrustning:

- **Västar**
- **2st stora innebandymål** (ligger ner)
- **Bollar**, dela upp i respektive mål.

Genomförande:

- Spring till andra lagets sida.
- Få en godis (boll) av din kompis
- Spring till egen sida
- Passa godisen (bollen) till din kompis
- Samla mest godis innan tiden är slut



Aktivitet 3: Passa och spring

10 min

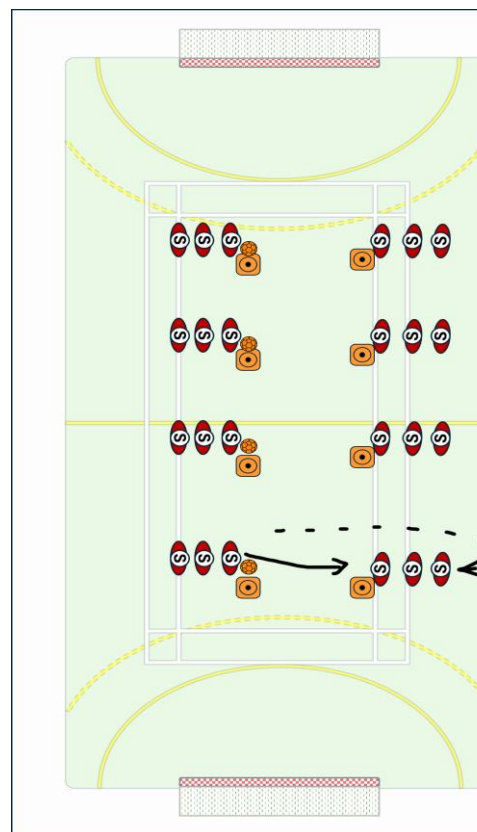
Passa bollen över till kompis, spring och ställa sig sist i ledet.

Utrustning:

- 3-4st **koner** + **bollar**

Genomförande:

- Stå i respektive led (max 3-4 spelare per kona)
- Passar över bollen till andra sidan
- Spring och ställ er sist i ledet och upprepa
- Flytta konerna längre bak efter en alla har kört 1 gång var.



Vid tid över

Bollkull / linjeboll / fånga vuxen