Träningsprogram Handbollsskolan (ca 45 min)

**Alla ledare….**

**1) Upprop och inskrivning 10-15 min**

**2) Uppvärmning 15 min**

- Löp fritt och härma väderkvarn, galopperande häst, elefant, som en apa

- Gå fritt omkring som världens längsta, världens kortaste, tyngsta, lättaste, sjumila, minsta, myrsteg, kullerbytta, rulla

- Vän med bollen – gå! (kasta upp, rulla, snurra runt)

**3) Passningar 3 och 3**

**Vatten**

**4) Regler i handboll**

**-Steg, studs och målgårdslinjen (för helt nya barn och för uppfriskning av minnet)**

**5) Spel 2 x 5 min**

**6) Stafett**

Rump-race (Sitter ner på rumpan med bollen i båda händerna framför sig. Hoppar med rumpan från kortsidan till valfri linje. Springer till målet och skjuter. Tränaren tävlar med barnen)

**7) Skott mot mål**