

TRÄNINGSTILFÄLLE 2

I BOLLSKOLAN

1. SAMLING

Presentation av ledare och även barn.

Repetera kort info om ex. samling vid signal (vissling, pipa)

2. UPPVÄRMNING/LEK: 5-10 MIN

"Korvbrödspjätt". Om man blir tagen blir man en korv och lägger sig på marken. För att bli "fri" ska två kompisar bilda ett bröd, dvs lägga sig på varsin sida om korven.

3. SPEL 5-10 MIN

Spel på småmål, 3 mot 3. Ev. med nätsarg.

4. ÖVNING/LEK/MOTORIK MED BOLL

Hinderbana: Krypa under hinder, hoppa över hinder, krypa, hoppa på koner, hoppa över konor och springa zick-zack mellan koner.

1-2 gånger **utan** boll.

1-2 gånger **med** boll.

5. SPEL 5-10 MIN

Spel på småmål, 3 mot 3. Ev. med nätsarg.

6. ÖVNING/LEK/MOTORIK MED BOLL

Alla barnen i en kvadrat med varsin boll, ca 7x7 m.

Ledaren ska försöka sparka ut barnens bollar.

Om ens boll blir utsparkad får man dribbla bollen genom en uppsatt kon-rad utanför kvadraten innan man får komma in igen (man kan ha flera kon-rader, ex en utanför varje sida för att undvika kö-bildning).

7. ROLIG AVSLUTNING

Alla skjuter på mål på ledaren eller förälder.