

# Bollek Innebandy 1

**Förberedelser:** Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt (koner, västar, mål, hinder)

**Samling** (hälften av ledarna delar upp salen i fyra zoner, och förbereder för respektive övning)

- Samla barnen på ena sidan av salen (ev kona upp ett område)
- Dela upp i 4 grupper, utifrån hur dom sitter. Låt grupp för grupp gå till sin zon. I zonen börjar man med att ledarna och barnen berättar vad dom heter och går igenom en värderingsfråga.

## Övningar (byt övning efter ca 10 min)

<p style="text-align: center;"><b>Zon 4 – Bollkoll &amp; svanskull</b></p> <p>3-4 min Barnen har var sin innebandyboll. Träna på att kasta upp bollen i luften och fånga.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bara kasta upp och fånga</li><li>- Kasta så högt man kan och fånga</li><li>- Kasta upp och klappa en gång innan man fångar</li><li>- Kasta upp och en kompis fångar</li></ul> <p>2 x 2 min Alla fäster en svans i byxlinningen. Sedan ska alla springa runt och försöka få tag på de andras svansar. När alla har blivit av med sina svansar räknar man. De som blivit av med svansen kan fortsätta att jaga svansar eftersom det är antalet ihop samlade svansar som räknas.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zon 1 – Dribbla &amp; skjuta</b></p> <p>Fri rörelse med klubba och boll i ytan. Se till att det finns många bollar så att barnen alltid kan ta en ny boll direkt. Uppmuntra att de hela tiden dribblar omkring, skjuter ibland, passar varandra om dom vill.</p> <p>Två mål på ena långsidan och en slombana</p>
<p style="text-align: center;"><b>Zon 3 - Smålagsspel</b></p> <p>Två banor. Dela av med sarg mellan banor. Stora innebandymål, små innebandymål eller konmål. Spela 3 mot 3, ett lag har västar. Efter 3 min byter lagen mål medsols så att man får möta olika kompisar.</p> <div style="text-align: center;"><p style="text-align: center;">Sarg</p></div>	<p style="text-align: center;"><b>Zon 2 - Hinderbana</b></p> <p>Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar...</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><div style="text-align: center;"><p>Balansera på bänk</p></div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Plint</div></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><div style="text-align: center;"><p>Balansera på bänk</p></div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Häck</div></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><div style="text-align: center;"><p>Balansera på bänk</p></div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Plint</div></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><div style="text-align: center;"><p>Balansera på bänk</p></div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Häck</div></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><div style="text-align: center;"><p>Balansera på bänk</p></div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Madrass</div></div>

**Avslutning (5 min innan sluttid):** Hälften av ledarna hjälps åt att städa undan materialet från övningarna. Samla alla barnen som sätter sig ner på knä. Fråga hur dom haft det, om dom haft roligt. Avsluta med någon hejramsa.

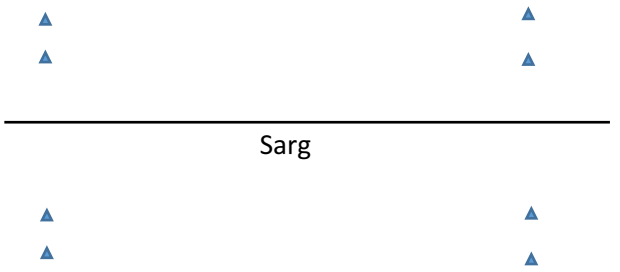
# Bollek Innebandy 2

**Förberedelser:** Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt (koner, västar, mål, hinder)

**Samling** (hälften av ledarna delar upp salen i fyra zoner, och förbereder för respektive övning)

- Samla barnen på ena sidan av salen (ev kona upp ett område)
- Dela upp i 4 grupper, utifrån hur dom sitter. Låt grupp för grupp gå till sin zon. I zonen börjar man med att ledarna och barnen berättar vad dom heter och går igenom en värderingsfråga.

**Övningar (byt övning efter ca 10 min)**

<p style="text-align: center;"><b>Zon 4 – Djurlek</b></p> <p>Djurlek: Spelarna ska agera och gå/hoppa som olika djur. Exempel är Elefant, Björn, Apa, Häst, Groda och Kanin.</p> <p>Som ledare, visa hur djuren rör på sig. Ex vad som är skillnaden på kanin och groda.</p> <p>En ledare kan efter en stund agera "Bonde/Jägare" eller annat och leka en form av kull så när ledaren går förbi lägger sig björnen i ide och vaknar upp när ledaren gått förbi</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zon 1 – Klubbteknik</b></p> <p>Föra boll från sida till sida Slalombana Passningar</p>
<p style="text-align: center;"><b>Zon 3 - Smålagsspel</b></p> <p>Två banor. Dela av med sarg mellan banor. Stora innebandymål, små innebandymål eller konmål. Spela 3 mot 3, ett lag har västar. Efter 3 min byter lagen mål medsols så att man får möta olika kompisar.</p> <div style="text-align: center;"><p>Sarg</p></div>	<p style="text-align: center;"><b>Zon 2 - Hinderbana</b></p> <p>Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar...</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"><div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"><div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Plint</div></div><div style="text-align: center; margin: 10px 0;">Häck</div><div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"><div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Plint</div></div><div style="text-align: center; margin: 10px 0;">Häck</div><div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"><div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Madrass</div></div></div>

**Avslutning (5 min innan sluttid):** Hälften av ledarna hjälps åt att städa undan materialet från övningarna. Samla alla barnen som sätter sig ner. Fråga hur dom haft det, har de haft roligt. Avsluta med någon hejaramsa.

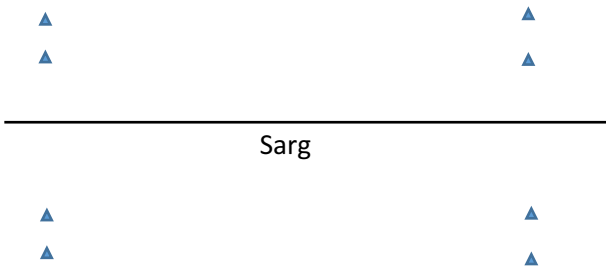
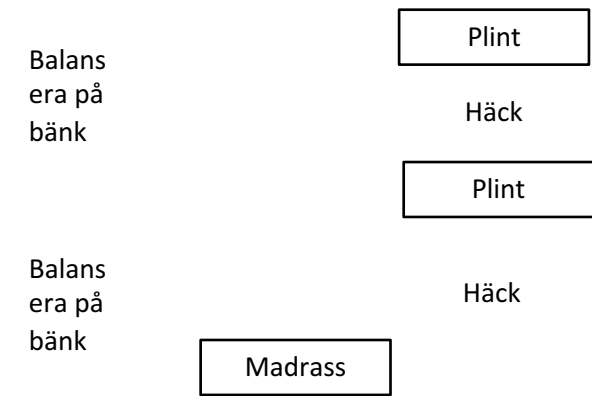
# Bollek Innebandy 3

**Förberedelser:** Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt (koner, västar, mål, hinder)

**Samling** (hälften av ledarna delar upp salen i fyra zoner, och förbereder för respektive övning)

- Samla barnen på ena sidan av salen (ev kona upp ett område)
- Dela upp i 4 grupper, utifrån hur dom sitter. Låt grupp för grupp gå till sin zon. I zonen börjar man med att ledarna och barnen berättar vad dom heter och går igenom en värderingsfråga.

**Övningar (byt övning efter ca 10 min)**

<p><b>Zon 4 – Lek &amp; motorik, närvaro</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Djurbana: Röra sig mellan koner som olika djur: groda, hare, björn (gå på alla fyra), struts (hoppa på ett ben)</li><li>- Svanskull: svansarna på sidan (samma rörelser som när man täcker bollen)</li></ul>	<p><b>Zon 1 – Klubbteknik</b></p> <p>Föra boll från sida till sida Slalombana Skjuta mot sarg och ta emot studsens tillbaka</p>
<p><b>Zon 3 - Smålagsspel</b></p> <p>Två banor. Dela av med sarg mellan banor. Stora innebandymål, små innebandymål eller konmål. Spela 3 mot 3, ett lag har västar. Efter 3 min byter lagen mål medsols så att man får möta olika kompisar.</p>  <p style="text-align: center;">Sarg</p>	<p><b>Zon 2 - Hinderbana</b></p> <p>Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar...</p>  <p>Balansera på bänk</p> <p>Balansera på bänk</p>

**Avslutning (5 min innan sluttid):** Hälften av ledarna hjälps åt att städa undan materialet från övningarna. Samla alla barnen som sätter sig ner. Fråga hur dom haft det, har de haft roligt. Avsluta med någon hejaramsa.

# Bollek Innebandy 4

**Förberedelser:** Kontrollera att materialet som behövs finns tillgängligt (koner, västar, mål, hinder)

**Samling** (hälften av ledarna delar upp salen i fyra zoner, och förbereder för respektive övning)

- Samla barnen på ena sidan av salen (ev kona upp ett område)
- Dela upp i 4 grupper, utifrån hur dom sitter. Låt grupp för grupp gå till sin zon. I zonen börjar man med att ledarna och barnen berättar vad dom heter och går igenom en värderingsfråga.

**Övningar (byt övning efter ca 10 min)**

<p style="text-align: center;"><b>Zon 4 – Lek &amp; motorik</b></p> <p>Svanskull: svansarna på sidan (samma rörelser som när man täcker bollen)</p> <p>Djurbana: Röra sig mellan koner som olika djur: groda, hare, björn (gå på alla fyra), struts (hoppa på ett ben)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zon 1 – Klubbteknik</b></p> <p>Slalombana som avslutas med skott Lyfta upp bollen med klubban Skjuta så hårt man kan mot sargen</p> <div style="text-align: center;"><div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 20px;"><div style="border: 1px solid black; padding: 5px 20px;">Mål</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px 20px;">Mål</div></div><div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"><div style="text-align: center;">▲ ▲ ▲ ▲</div><div style="text-align: center;">▲ ▲ ▲ ▲</div></div></div>
<p style="text-align: center;"><b>Zon 3 - Smålagsspel</b></p> <p>Två banor. Dela av med sarg mellan banor. Stora innebandymål, små innebandymål eller konmål. Spela 3 mot 3, ett lag har västar. Efter 3 min byter lagen mål medsols så att man får möta olika kompisar.</p> <div style="text-align: center;"><div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"><div style="text-align: center;">▲ ▲</div><div style="text-align: center;">▲ ▲</div></div><hr style="width: 80%; margin: 10px auto;"/><p style="text-align: center;">Sarg</p><div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"><div style="text-align: center;">▲ ▲</div><div style="text-align: center;">▲ ▲</div></div></div>	<p style="text-align: center;"><b>Zon 2 - Hinderbana</b></p> <p>Över plintar, under häckar, rulla på madrasser, balansera på bänkar...</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"><div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"><div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px 20px;">Plint</div></div><div style="text-align: center; margin: 10px 0;">Häck</div><div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"><div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px 20px;">Plint</div></div><div style="text-align: center; margin: 10px 0;">Häck</div><div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"><div style="text-align: center;">Balansera på bänk</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px 20px;">Madrass</div></div></div>

**Avslutning (5 min innan sluttid):** Hälften av ledarna hjälps åt att städa undan materialet från övningarna. Samla alla barnen som sätter sig ner. Fråga hur dom haft det, har de haft roligt. Avsluta med någon hejaramsa.