

Pass 1

2013/2014

Mål:

- Fortsätta ha kul och lära känna varandra.
- Träna motoriska färdigheter.
- Fortsätta utvecklas med klubba och boll.

Lek/övning	Hur går det till?	Material + tänka på
Kort samling, namnpresentation, ledarledd uppvärmning.	Jogga, sidled, långa steg, snabba steg, tå, häl, balans, björn/kräftgång mm.	Försöka få med hela kroppen i uppvärmningen.
"Skeppet"	Mitten av hallen är skeppet (sitta), ena sidan land (ligga o vila) och andra sidan vatten (stå o simma). Ledaren skriker skepp, land eller hav och barnen springer dit.	Ev. markera med koner.
Namn-jaga	2-3 tjejer jagar de andra. De tagna måste stå still och blir befriade genom att någon tar i hand och båda säger sitt namn.	Västar.
"Konlöpning" med klubba, utan boll, 2 och 2".	Ett par vid varje kona. Den första springer till en kona och tillbaka på det sätt som ledaren säger. Ex rakt, med snurr, baklänges, sidled...	Konor.
Ready position, dribbla med bollen stillastående sedan framåt.	Sprida ut oss längs långsidan. Ledaren visar hur man dribblar fram och tillbaka, stillastående sedan framåt.	Ready position, två händer på klubban. Bollar.
"Konlöpning" med klubba och boll, 2 och 2.	Samma som innan, fast nu med boll.	Inte för svåra övningar.
Matchspel.	Spel på två planer.	Föräldrar hjälper till med sarg.
Fruktstund.	Samling på mattan, äta frukt och köra "fjädern"	Utvärdera om träningen varit rolig. Ge beröm. Ta med extra frukt om det kommer någon ny tjej.