



# Träningsplanering för IFK Klagshamns flickor och pojkar - 5 år



# Guide

## ➤ Upplägg

Träningen börjar med 10 minuters lek, därefter 20 minuter hinderbana och till sist så avslutas träningen med 30 minuter match (3vs3).

## ➤ Veckans lek

Du följer instruktionerna under "veckans lek"

## ➤ Veckans övningar med hinderbana

Momenten som finns med under "veckans övningar med hinderbanan" ska finnas med. I vilken ordning man sedan sätter momenten i spelar ingen roll. Man får gärna experimentera.

## ➤ Veckans steg

På bilden visar man hur man ska sätta vänster och höger fot. Där finns även ett knep som barnen kan säga högt för sig själv för att komma ihåg stegen.

**IFK Klagshamn**  
**Vecka 1**

**Upplägg**  
I. Lek - 10 min  
II. Hinderbana - 20 min  
III. Match (3vs3) - 30 min

**Veckans Lek**  
**Hälsa**  
Storgrupp. Alla går runt och hälsar på varandra genom att ta i hand. Efter ett tag ska alla hälsa t ex glatt, argt, förvånat, misstänksamt osv.

**Veckans Steg**  
**Övning 1**  
4  
3  
2  
1  
**Knep**  
"Vänster-Höger, Vänster-Höger"

**Veckans Övningar Med Hinderbanan**  
Springa slalom  
Hoppa jämfota  
Rulla Vänster  
Baklänges  
Göra kullerbytta  
Koordinationssteg Övning 1  
Snurra 180 grader  
Åt vänster  
Krypa  
Hoppa på ett ben  
Vänster fot



# Instruktioner - Hinderbanan

## --> Saker att tänka på:

I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.

Hinderbanan får stå i vilken ordning som man finner bäst. Man får gärna experimentera. Men övningarna för den aktuella veckan ska finnas med.

Man kan vara ungefär 4-5 barn i hinderbanan samtidigt. Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.

Man ska uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Kan man ståendes hoppa över en kon så provar man att hoppa över två på rad nästa gång osv.

Det är viktigt att stegringen sker individuellt. Kan Lisa steg ett så säger till Lisa (bara Lisa) att hon kan prova ett lite svårare alternativ nästa gång. Man ska inte hoppa över några steg och gå ifrån t.ex. steg 1 till steg 3.

Vill barnet inte stegra övningen så behöver hen inte det. Utan låt barnen bestämma själva om de vill prova något svårare.

Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål. Vi använder teknikbollar.

Föräldrarna måste finnas vid de stationerna som barnen har svårt med för att visa och påminna om momenten.

Till höger hittar du hur du stegrar övningarna →

## Stegring

### -> Hoppa på ett ben

1. Stillastående
2. Två hopp i rad
3. Alla hopp i rad
2. Joggandes
3. Springandes

### -> Hoppa på två ben

1. Stillastående
2. Två hopp i rad
3. All hopp i rad
4. Joggandes, alla hopp i rad
5. Springandes, alla hopp i rad

### -> Snurra 180 grader

1. Stillastående
2. Joggandes
3. Springandes

### -> Snurra 360 grader

1. Stillastående
2. Joggandes
3. Springandes

### -> Göra kullerbytta

1. På knäna
2. Upprättstående
3. Joggandes
4. Springandes

### -> Krypa

1. På knäna och händerna
2. På fötterna och händerna
3. Snabbare och snabbare

### -> Kräla

1. Snabbare och snabbare

### -> Rulla

1. Snabbare och snabbare

### -> Springa slalom

1. Snabbare och snabbare

### -> Koordinationsstegar

1. Gå
2. Jogga
3. Spring
4. Snabbare och snabbare

### -> Kräftgång

1. Snabbare och snabbare

### -> Baklänges

1. Gå
2. Jogga
3. Spring
4. Snabbare och snabbare



# Instruktioner – Match (3vs3)

## --> Saker att tänka på:

Barnen spelar endast match med små mål. De större målen är något som barnen ska se fram emot och längta efter allt eftersom de går vidare genom årskullarna

Man ska försöka att spela 3 mot 3. Alltså gör man upp tillräckligt med många planer för att det skall kunna fungera.

Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.

Man skall inte ge barnen några taktiska direktiv utan bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. (Det ska se ut som getingar runt en sockerbit).

Matcherna bedrivs med teknikbollar.



## Vecka 1

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

## Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

## Veckans Lek

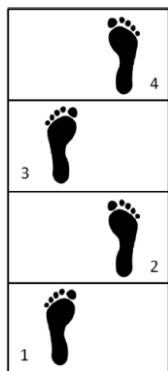
### Hälsa

Storgrupp. Alla går runt och hälsar på varandra genom att ta i hand. Efter ett tag ska alla hälsa t ex glatt, argt, förvånat, misstänksamt osv.



## Veckans Stege

### Övning 1



Knep

"Vänster-Höger, Vänster-Höger"

## Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 2

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

## Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

## Veckans Lek

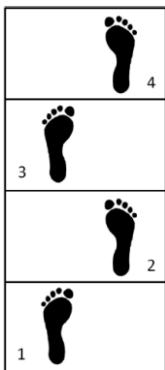
### Kompismassage

Parvis. Det ena barnet masserar kompisens axlar med runda försiktiga rörelser. Skifta efter några minuter



## Veckans Stege

### Övning 1



Knep

"Vänster-Höger, Vänster-Höger"

## Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 3

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

## Kom ihåg

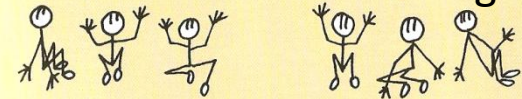
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

## Veckans Lek

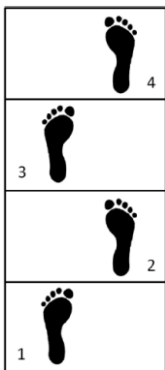
### Tåget

Två eller fler lag med ca: 5-7 personer i varje lag. På cirka 20 meters avstånd från linjen har varje lag en rundningskon. Första personen i laget springer och rundar konen. Andra personen i laget hakar på genom att hålla i den första personen. När alla sprungit tillsammans ett varv går den som startade av och sedan den som hoppade på näst först osv. När siste person kommer tillbaka så sätter laget sig ner



## Veckans Stege

### Övning 1



Knep

"Vänster-Höger, Vänster-Höger"

## Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 4

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

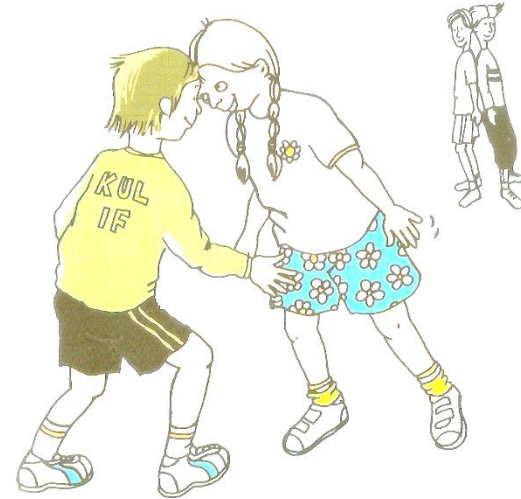
- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

### Kroppsdelskompisar

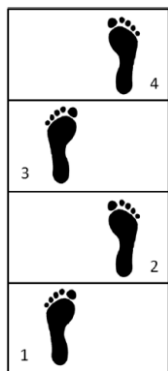
Parvis. Barnen ska röra sig över en yta med olika kroppsdelar i kontakt med varandra.

- Ryggarna
- Pannorna
- Axlarna
- Handflatorna
- Rumporna
- Öronen
- Höfterna
- Armbågarna



### Veckans Stege

#### Övning 1



Knep

"Vänster-Höger, Vänster-Höger"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 5

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

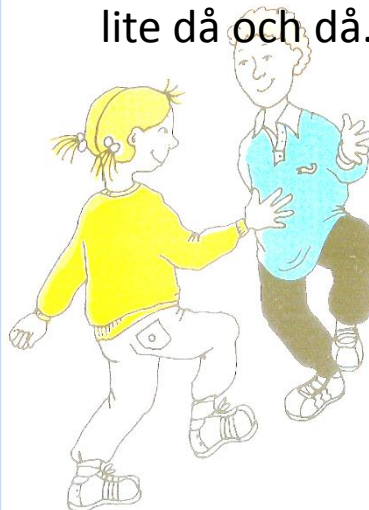
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

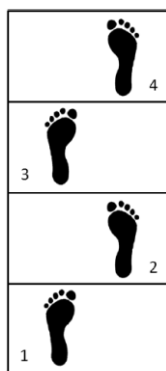
### Skuggan

Parvis. Det ena barnet sätter igång en rörelse och kompisen (skuggan) härmar. Skifta rörelser lite då och då. Skifta roller efter ett tag.



### Veckans Stege

#### Övning 2



Knepp  
"Ett-Två, Ett-Två"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 6

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

## Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

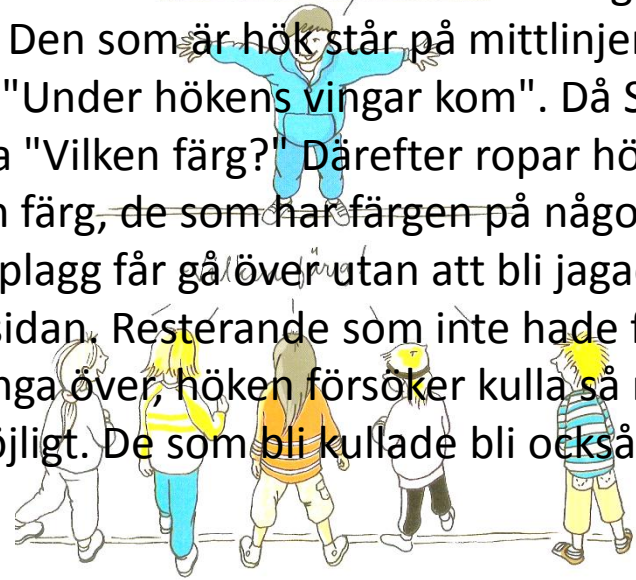
- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

## Veckans Lek

### Under hökens vingar kom

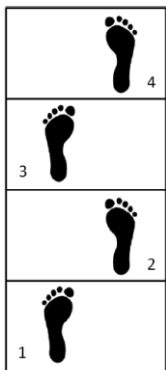
En person är hök och resterande deltagare är ungar. Den som är hök står på mittlinjen och ropar: "Under hökens vingar kom". Då Svarar ungarna "Vilken färg?" Därefter ropar höken ut en färg, de som har färgen på något

klädesplagg får gå över utan att bli jagade till andra sidan. Resterande som inte hade färgen får springa över, höken försöker kulla så många som möjligt. De som bli kullade bli också hökar.



## Veckans Stege

### Övning 2



Knep  
"Ett-Två, Ett-Två"

## Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 7

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

## Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

## Veckans Lek

### Gå på linjer

Storgrupp med ledare. Dela upp gruppen så att det finns hyfsat med utrymme att röra sig på.

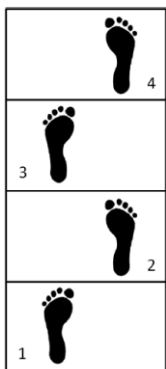
Följande görs på linjer;

- 2 kroppsdelar i marken
- I hopkopplad med en kompis
- Flyga som en fågel
- 3 kroppsdelar i marken
- Gå som en elefant
- Smyga som en katt
- Hoppa som en groda
- En kroppsdel i golvet
- Med tunga steg
- Med lätta steg
- Med korta steg
- Med långa steg
- Med häl och tå
- På fotens utsida
- På fotens insida



## Veckans Stege

### Övning 2



Knep  
"Ett-Två, Ett-Två"

## Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 8

### Upplägg

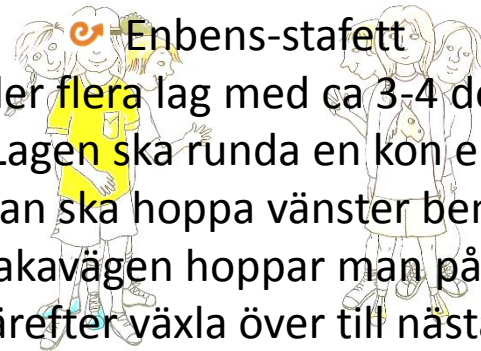
- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

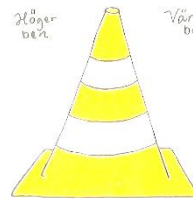
- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

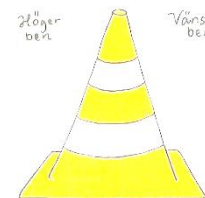


### Enbens-stafett

Två lag eller flera lag med ca 3-4 deltagare i varje lag. Lagen ska runda en kon eller vända vid linje. Man ska hoppa vänster ben till konen och på tillbakavägen hoppar man på höger ben för att därefter växla över till nästa i laget.



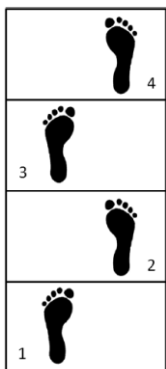
Vänster ben



Vänster ben

### Veckans Stege

#### Övning 2



Knep  
"Ett-Två, Ett-Två"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 9

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

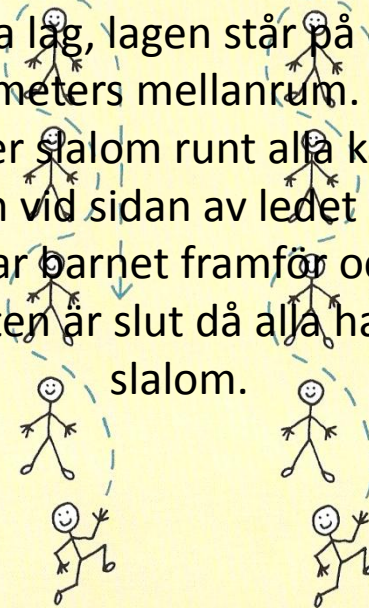
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

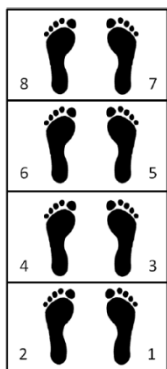
#### Slalomlöpning

Två eller flera lag, lagen står på ett led, med cirka en halv meters mellanrum. Sista barnet i ledet springer slalom runt alla kamrater och springer sedan vid sidan av ledet tillbaka till sin plats. Då startar barnet framför och gör samma sak. Stafetten är slut då alla har sprungit slalom.



### Veckans Stege

#### Övning 3



Knep  
"Ett-Två, Ett-Två"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 10

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

### Härma djur

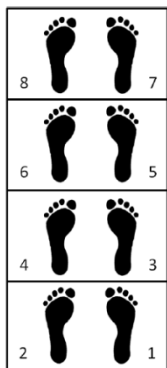
Storgrupp med ledare. Alla barnen börjar med att gå runt i en ring, på ledarens instruktion ska de imitera olika djur. Hitta gärna på egna exempel.



- Lufsa som en björn
- Flyg som en fjäril
- Smyg som en räv
- Skutta som en hare
- Slingra som en orm
- Simma som en fisk
- Gå som en elefant

### Veckans Stege

#### Övning 3



Knep  
"Ett-Två, Ett-Två"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 11

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

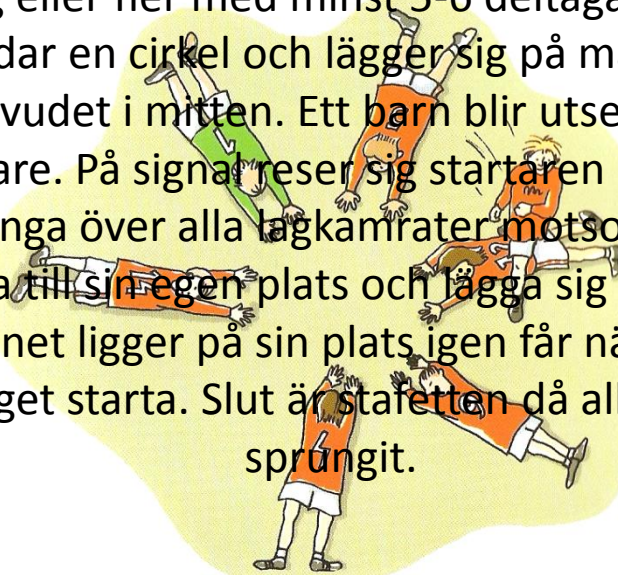
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

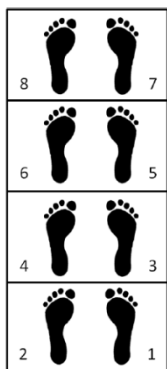
#### Hinderlöpningsstafett i cirkel

Två lag eller fler med minst 5-6 deltagare. Varje lag bildar en cirkel och lägger sig på mage med huvudet i mitten. Ett barn blir utsett till startare. På signal reser sig startaren och ska springa över alla lagkamrater motsols och tillbaka till sin egen plats och lägga sig ner igen. Då barnet ligger på sin plats igen får nästa barn i laget starta. Slut är stafetten då alla har sprungit.



### Veckans Stege

#### Övning 3



Knep

"Ett-Två, Ett-Två"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 12

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

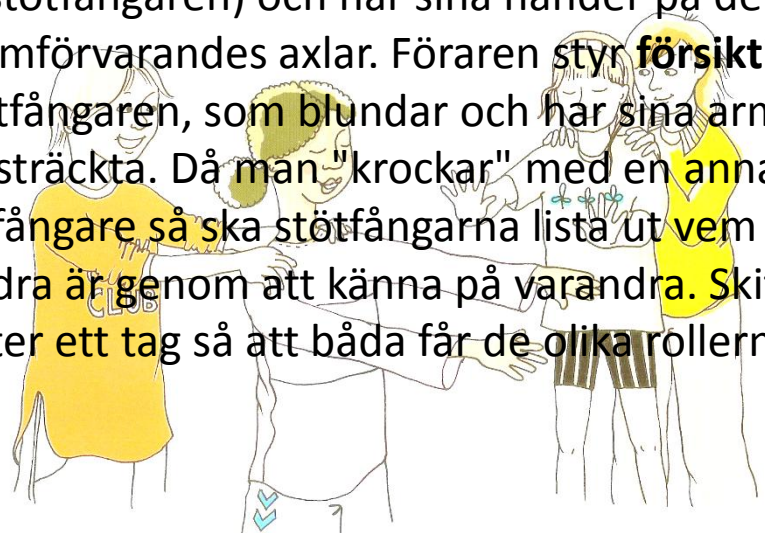
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

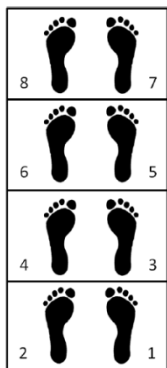
#### Bilförare och stötfångare

Parvis. Ett barn står bakom (föraren) en kompis (stötfångaren) och har sina händer på den framförvarandes axlar. Föraren styr **försiktigt** stötfångaren, som blundar och har sina armar utsträckta. Då man "krockar" med en annan stötfångare så ska stötfångarna lista ut vem den andra är genom att känna på varandra. Skifta efter ett tag så att båda får de olika rollerna.



### Veckans Stege

#### Övning 3



Knep  
"Ett-Två, Ett-Två"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 13

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

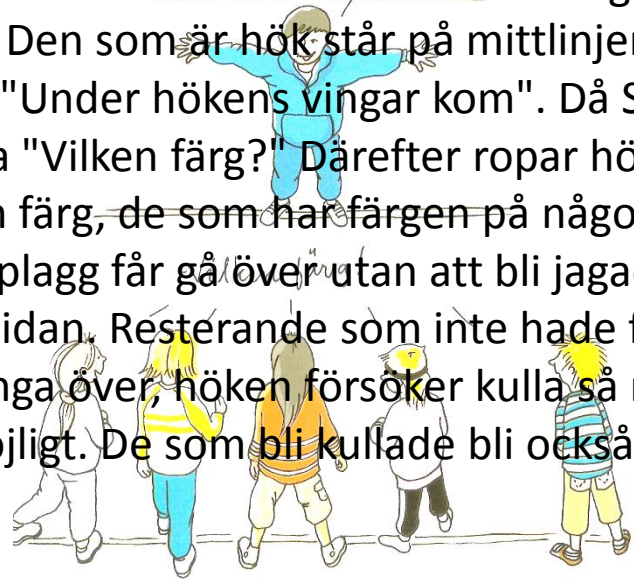
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

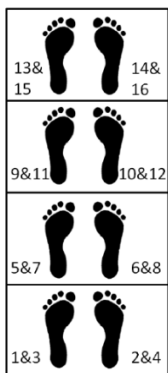
#### Under hökens vingar kom

En person är hök och resterande deltagare är ungar. Den som är hök står på mittlinjen och ropar: "Under hökens vingar kom". Då Svarar ungarna "Vilken färg?" Därefter ropar höken ut en färg, de som har färgen på något klädesplagg får gå över utan att bli jagade till andra sidan. Resterande som inte hade färgen får springa över, höken försöker kulla så många som möjligt. De som bli kullade bli också hökar.



### Veckans Stege

#### Övning 4



Knep

"Ett, Två, Tre, Fyra"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 14

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

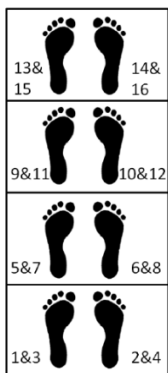
### Kryptunnel-stafett

Två eller flera lag. Lagen står på led med benen brett isär. Siste man ska krypa genom allas ben och ställa sig först, då kan nästa person starta osv. När alla har krupit är stafetterna slut.



### Veckans Stege

#### Övning 4



Knep

"Ett, Två, Tre, Fyra"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 15

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

## Kom ihåg

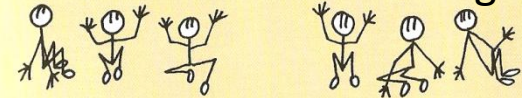
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

## Veckans Lek

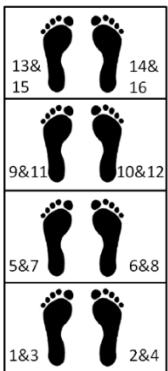
### Tåget

Två eller fler lag med ca: 5-7 personer i varje lag. På cirka 20 meters avstånd från linjen har varje lag en rundningskon. Första personen i laget springer och rundar konen. Andra personen i laget hakar på genom att hålla i den första personen. När alla sprungit tillsammans ett varv går den som startade av och sedan den som hoppade på näst först osv. När siste person kommer tillbaka så sätter laget sig ner



## Veckans Stege

### Övning 4



Knep  
"Ett, Två, Tre, Fyra"

## Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 16

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

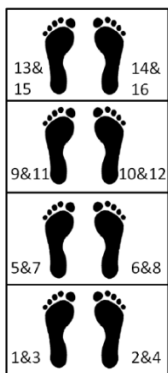
### Korv med bröd-kull

Storgrupp. En är korvgubbe som vill ta alla korvar, de övriga. När man blir tagen så blir man en hoppande korv som hoppar på stället. För att rädda den hoppande korven så ställer sig två kompisar på var sin sida om korven och ropar korv med bröd. Då är den tagna korven fri igen.



### Veckans Stege

#### Övning 4



Knep

"Ett, Två, Tre, Fyra"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 17

### Upplägg

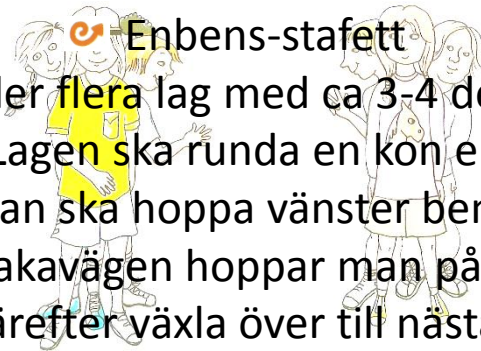
- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

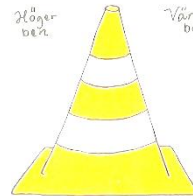
- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

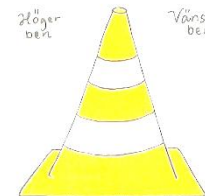


### Enbens-stafett

Två lag eller flera lag med ca 3-4 deltagare i varje lag. Lagen ska runda en kon eller vända vid linje. Man ska hoppa vänster ben till konen och på tillbakavägen hoppar man på höger ben för att därefter växla över till nästa i laget.



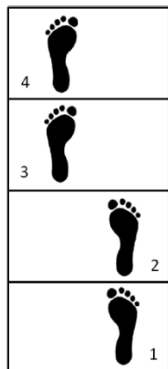
Vänster ben



Vänster ben

### Veckans Stege

#### Övning 5



Knep

"Höger-Höger, Vänster-Vänster"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 18

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

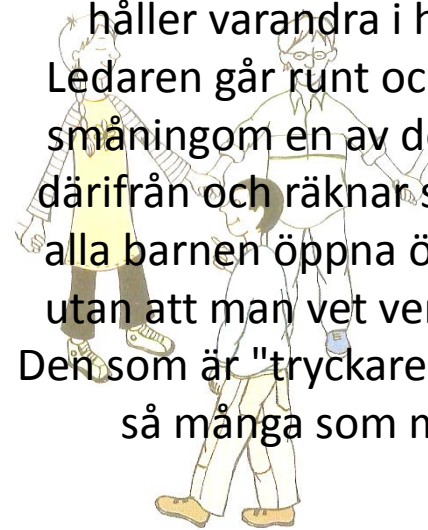
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

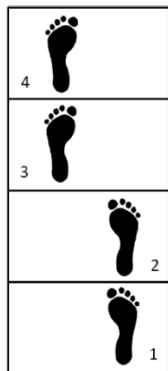
#### Tryckaren

Storgrupp med ledare. Barnen står i en ring och håller varandra i händerna och blundar. Ledaren går runt och i cirkeln och trycker så småningom en av deltagarna på nästan, går därifrån och räknar sedan högt till tre. Då får alla barnen öppna ögonen och springa runt, utan att man vet vem som fått "nästrycket". Den som är "tryckaren" är kullare och ska kulla så många som möjligt på en viss tid.



### Veckans Stege

#### Övning 5



Knep

"Höger-Höger, Vänster-Vänster"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 19

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

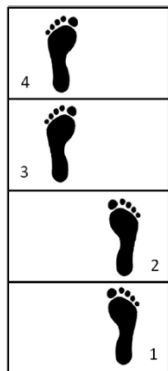
## Kaninhopp-kull

Som vanlig kull skillnaden är att alla hoppar jämfota, även kullarna.



### Veckans Stege

#### Övning 5



Knep

"Höger-Höger, Vänster-Vänster"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 20

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

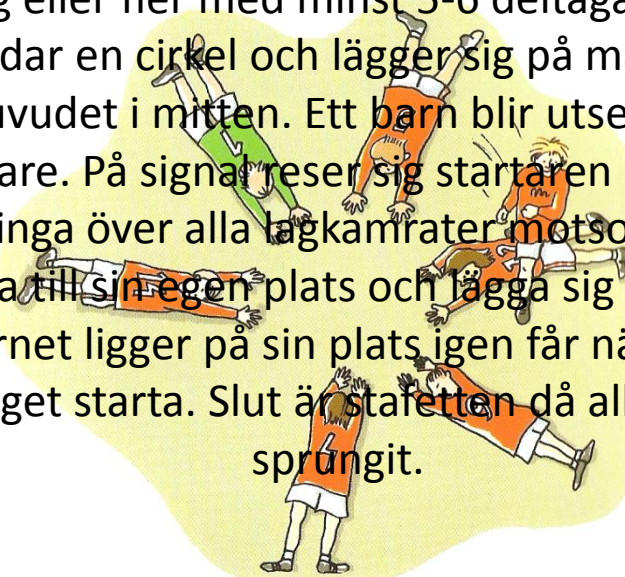
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

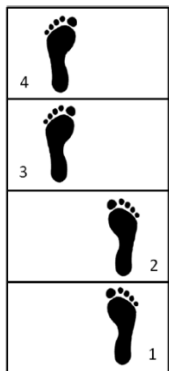
#### Hinderlöpningsstafett i cirkel

Två lag eller fler med minst 5-6 deltagare. Varje lag bildar en cirkel och lägger sig på mage med huvudet i mitten. Ett barn blir utsett till startare. På signal reser sig startaren och ska springa över alla lagkamrater motsols och tillbaka till sin egen plats och lägga sig ner igen. Då barnet ligger på sin plats igen får nästa barn i laget starta. Slut är stafetten då alla har sprungit.



### Veckans Stege

#### Övning 5



Knep

"Höger-Höger, Vänster-Vänster"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 21

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

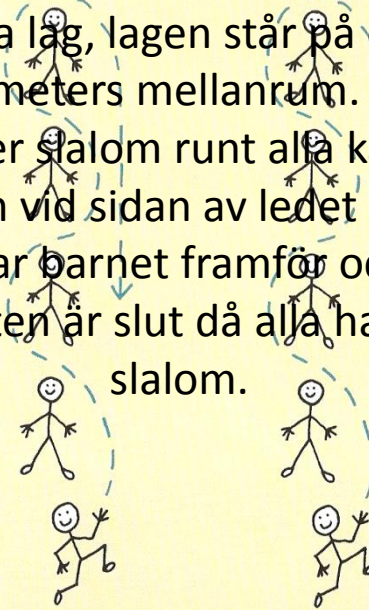
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

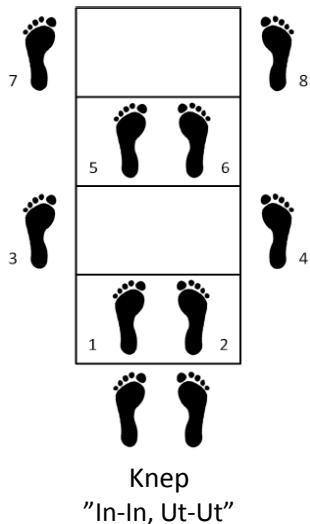
#### Slalomlöpning

Två eller flera lag, lagen står på ett led, med cirka en halv meters mellanrum. Sista barnet i ledet springer slalom runt alla kamrater och springer sedan vid sidan av ledet tillbaka till sin plats. Då startar barnet framför och gör samma sak. Stafetten är slut då alla har sprungit slalom.



### Veckans Stege

#### Övning 6



### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 22

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

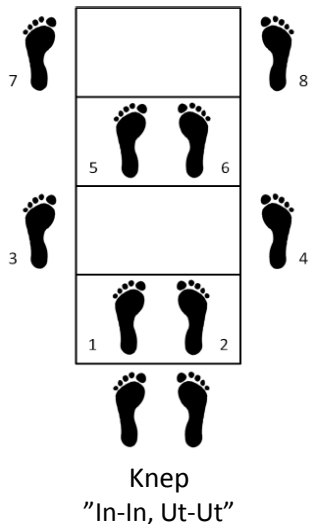
### Kryptunnel-stafett

Två eller flera lag. Lagen står på led med benen brett isär. Siste man ska krypa genom allas ben och ställa sig först, då kan nästa person starta osv. När alla har krupit är stafetterna slut.

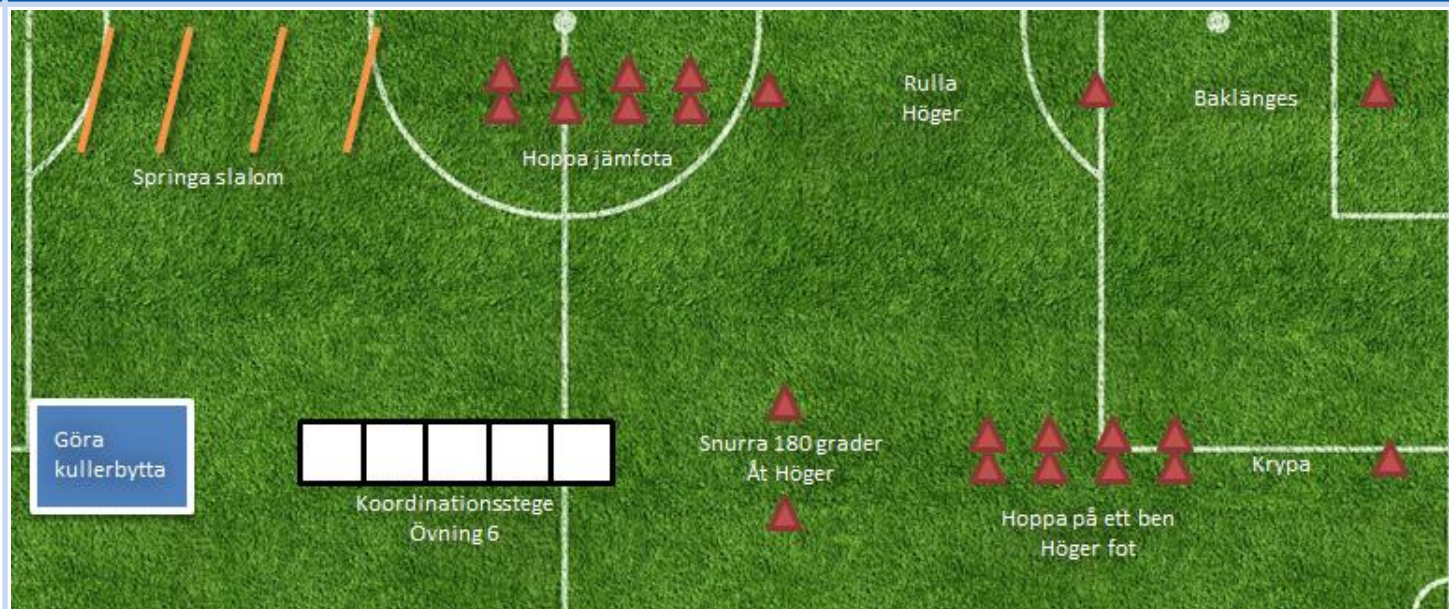


### Veckans Stege

#### Övning 6



### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 23

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

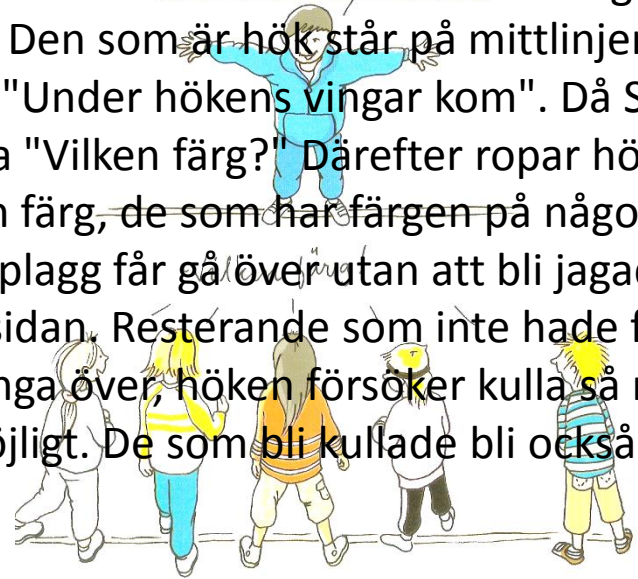
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

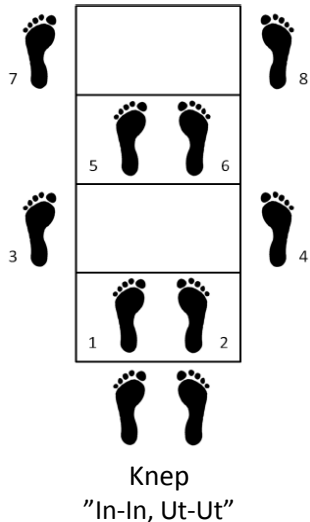
#### Under hökens vingar kom

En person är hök och resterande deltagare är ungar. Den som är hök står på mittlinjen och ropar: "Under hökens vingar kom". Då svarar ungarna "Vilken färg?" Därefter ropar höken ut en färg, de som har färgen på något klädesplagg får gå över utan att bli jagade till andra sidan. Resterande som inte hade färgen får springa över, höken försöker kulla så många som möjligt. De som bli kullade bli också hökar.



### Veckans Stege

#### Övning 6



### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 24

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

### Signalleken

Storgrupp med ledare. Vi ledarens visselpips-signal

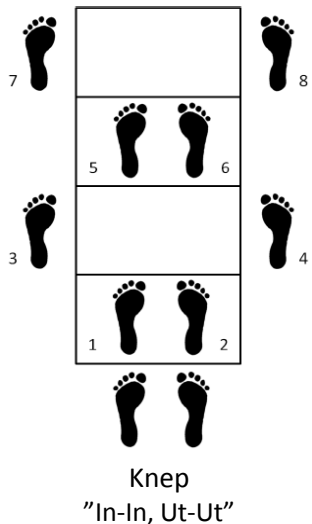


- 1 signal: supersnabb-jogga på stället (snabba fötter)
- 2 signaler: sätta sig ned i skräddarställning
- 3 signaler: gå på alla fyra



### Veckans Stege

#### Övning 6



### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 25

### Upplägg

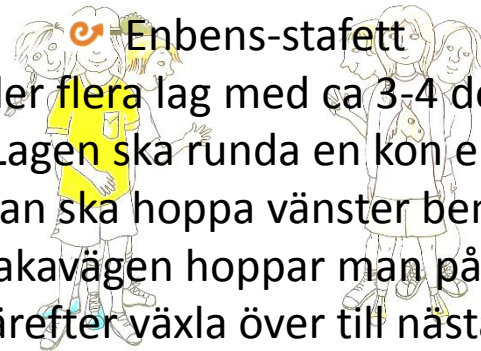
- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

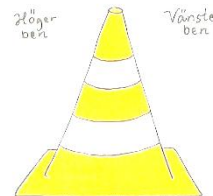
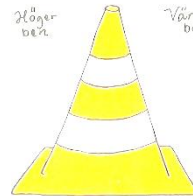
- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek



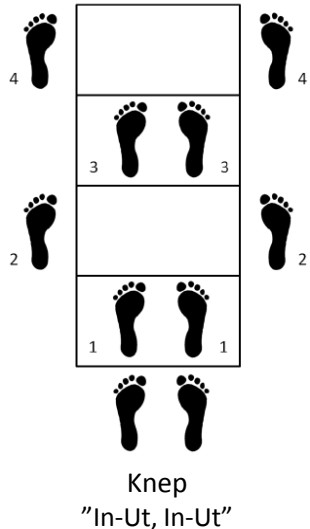
### Enbens-stafett

Två lag eller flera lag med ca 3-4 deltagare i varje lag. Lagen ska runda en kon eller vända vid linje. Man ska hoppa vänster ben till konen och på tillbakavägen hoppar man på höger ben för att därefter växla över till nästa i laget.



### Veckans Stege

#### Övning 7



### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 26

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

### Rörelsemix

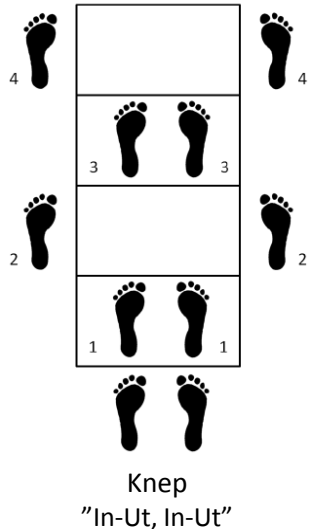
Storgrupp med ledare. Förflyttning kan ske fram och tillbaka på en plan eller runt i en ring. På ledarens instruktion ändrar barnen rörelsesätt.

- Springa
- Gå
- Hoppa jämfota
- Krypa
- Åla
- Hoppa på ett ben
- Gå kräftgång
- Sjärthasa
- Röra sig baklänges
- Snurra



### Veckans Stege

#### Övning 7



### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 27

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

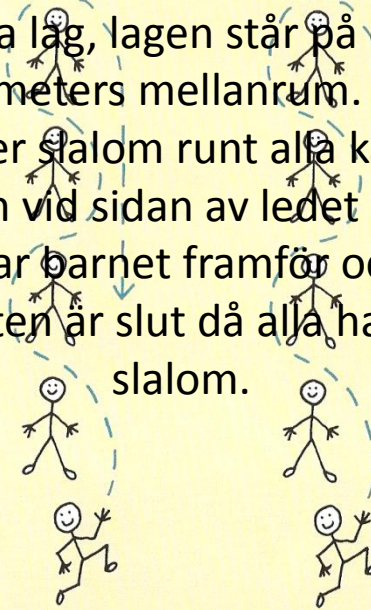
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

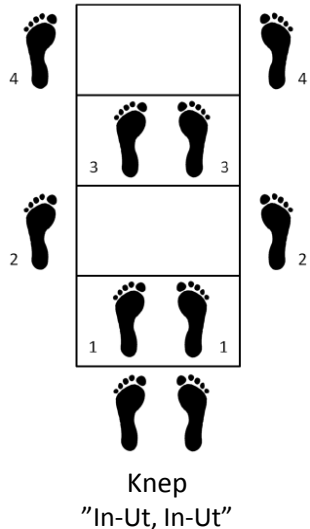
#### Slalomlöpning

Två eller flera lag, lagen står på ett led, med cirka en halv meters mellanrum. Sista barnet i ledet springer slalom runt alla kamrater och springer sedan vid sidan av ledet tillbaka till sin plats. Då startar barnet framför och gör samma sak. Stafetten är slut då alla har sprungit slalom.



### Veckans Stege

#### Övning 7



### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 28

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

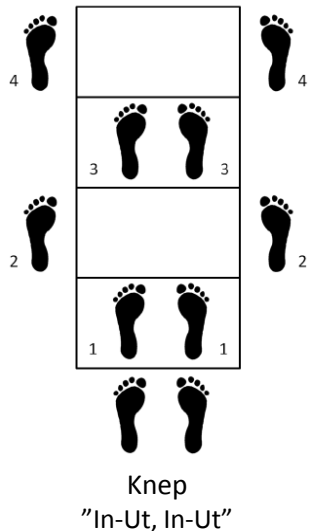
#### Tunnel-kull

En jägaren utses och övriga sprider ut sig på planen. När jägaren kullat någon ska denne ställa sig bredbent och vänta på att bli befriad, vilket sker om någon kompis kryper emellan benen.



### Veckans Stege

#### Övning 7



### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 29

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

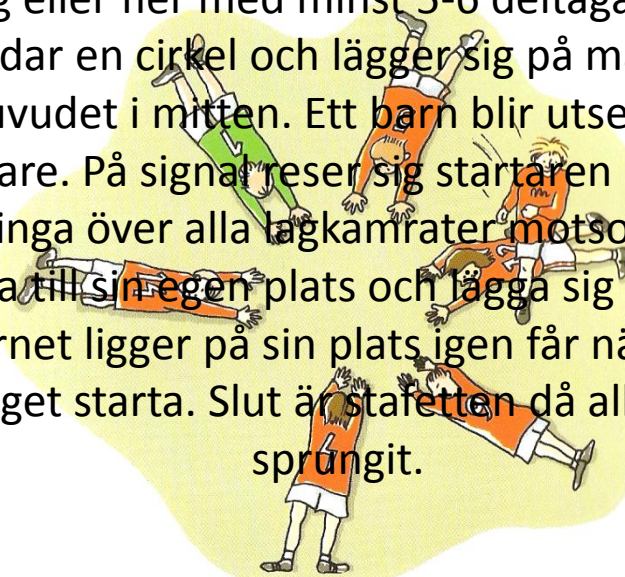
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

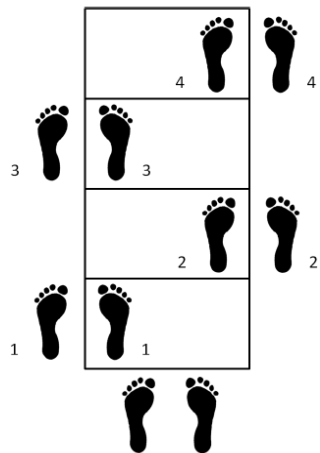
#### Hinderlöpningsstafett i cirkel

Två lag eller fler med minst 5-6 deltagare. Varje lag bildar en cirkel och lägger sig på mage med huvudet i mitten. Ett barn blir utsett till startare. På signal reser sig startaren och ska springa över alla lagkamrater motsols och tillbaka till sin egen plats och lägga sig ner igen. Då barnet ligger på sin plats igen får nästa barn i laget starta. Slut är stafetten då alla har sprungit.



### Veckans Stege

#### Övning 8



Knep

"Vänster-Höger, Vänster-Höger"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 30

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

## Kom ihåg

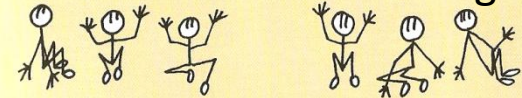
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

## Veckans Lek

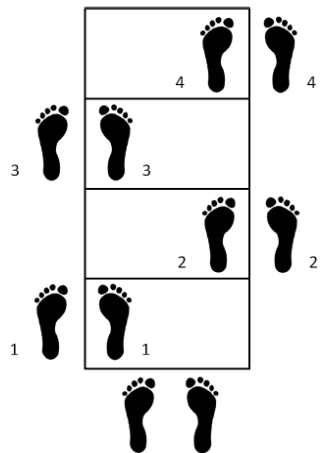
### Tåget

Två eller fler lag med ca: 5-7 personer i varje lag. På cirka 20 meters avstånd från linjen har varje lag en rundningskon. Första personen i laget springer och rundar konen. Andra personen i laget hakar på genom att hålla i den första personen. När alla sprungit tillsammans ett varv går den som startade av och sedan den som hoppade på näst först osv. När siste person kommer tillbaka så sätter laget sig ner



## Veckans Stege

### Övning 8



Knep

"Vänster-Höger, Vänster-Höger"

## Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 31

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

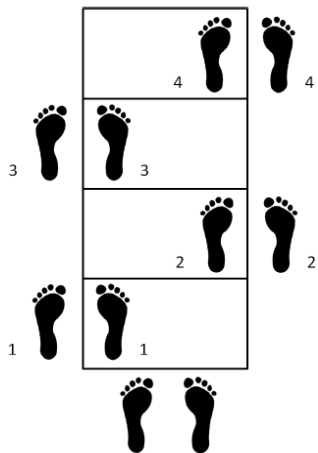
### Kryptunnel-stafett

Två eller flera lag. Lagen står på led med benen brett isär. Siste man ska krypa genom allas ben och ställa sig först, då kan nästa person starta osv. När alla har krupit är stafetterna slut.



### Veckans Stege

#### Övning 8



Knep

"Vänster-Höger, Vänster-Höger"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan





## Vecka 32

### Upplägg

- I. Lek - 10 min
- II. Hinderbana - 20 min
- III. Match (3vs3) - 30 min

### Kom ihåg

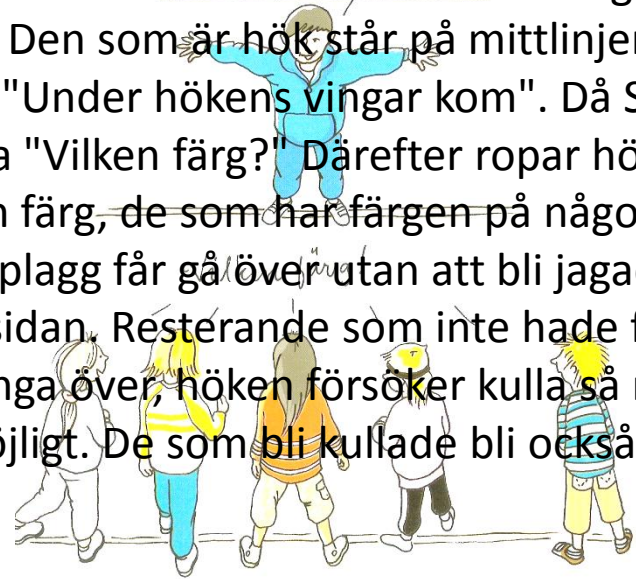
- Vi använder teknikbollar i alla övningar där bollar är med.
- I hinderbanan skall man anpassa avstånd och upprepningar av momenten så att det inte tar så långt tid att göra färdigt hinderbanan.
- Man ska försöka att vara max 12 barn per hinderbana.
- I hinderbanan ska man uppmuntra barnen att hela tiden utmana sig själv. Men det är viktigt att stegringen sker individuellt.

- Hinderbanan avslutas med skott mot (litet) mål. Med eller utan en förälder i mål.
- Föräldrarna måste finnas vid stationerna för att visa och påminna om momenten.
- Barnen spelar endast match med små mål.
- Man ska försöka att spela match 3 mot 3. Är det ojämnt antal eller riktigt många barn så kan man ibland köra 4 mot 4.
- Under match skall man bara berömma och uppmuntra att man kämpar väl. Inga taktiska direktiv.

### Veckans Lek

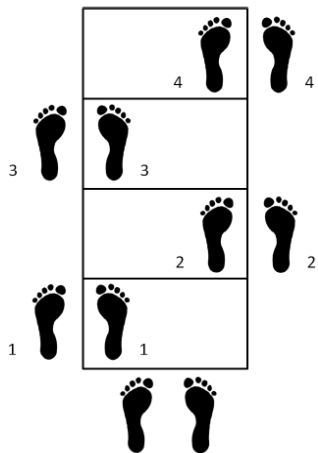
#### Under hökens vingar kom

En person är hök och resterande deltagare är ungar. Den som är hök står på mittlinjen och ropar: "Under hökens vingar kom". Då svarar ungarna "Vilken färg?" Därefter ropar höken ut en färg, de som har färgen på något klädesplagg får gå över utan att bli jagade till andra sidan. Resterande som inte hade färgen får springa över, höken försöker kulla så många som möjligt. De som bli kullade bli också hökar.



### Veckans Stege

#### Övning 8



Knep

"Vänster-Höger, Vänster-Höger"

### Veckans Övningar Med Hinderbanan

