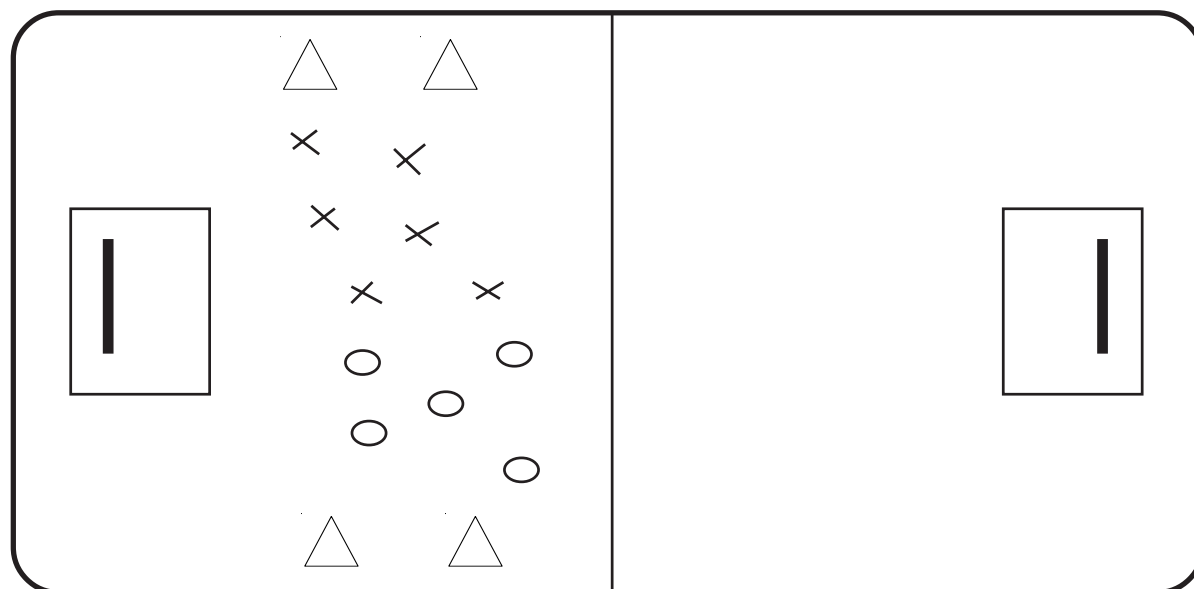


ÖVNING

Övningens namn: "Skoboll", rolig uppvärmning

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två lag. Man tar av sig en sko och använder den som klubba, jätteroligt!!

Syfte: Uppvärmning, rolig övning för att få en bra stämning i laget.

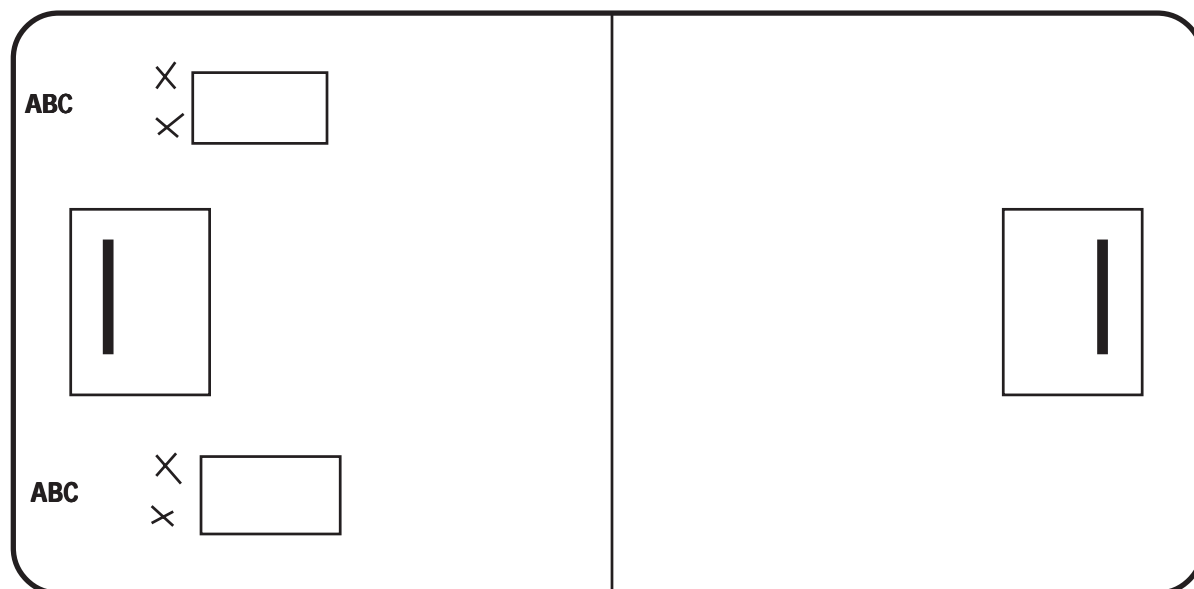
Teckenförklaring

- X Anfallsspelare
- O Försvarsspelare
- Rörelse framåt utan boll
- ==> Skott
- - - - -> Passning
- ~> Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

ÖVNING

Övningens namn: "Madrassrace", uppvärmningsövning

Målgrupp: Åtta och äldre (lite tyngd behövs)



Instruktion: Två lag med varsin tjockmadrass, lägg madrassen så att den glatta sidan är neråt. Man springer två och två eller tre om de går och slänger sig på madrassen, den åker då framåt. När de två kastat sig måste de tillbaka först innan de andra kan starta. Först till mitten vinner.

Syfte: Rolig uppvärmning som kan tillföra många skratt.

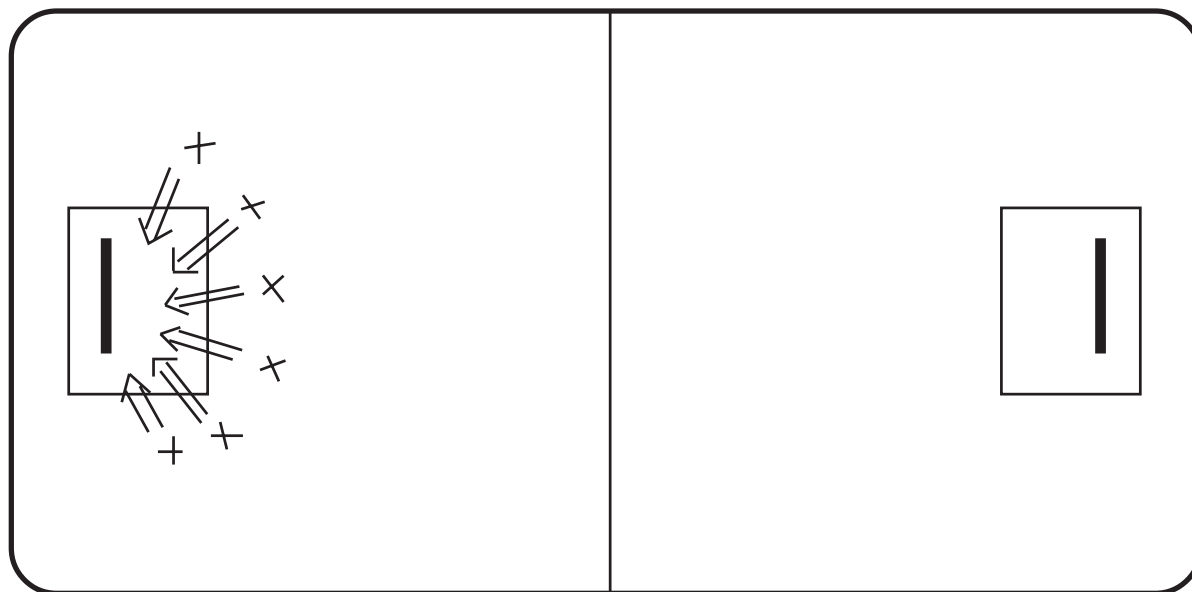
Teckenförklaring

- X Anfallsspelare
- Försvarellare
- Rörelse framåt utan boll
- ==> Skott
- - - -> Passning
- ~> Rörelse med boll
- △ Kon
- ABC Spelarled

ÖVNING

Övningens namn: Halvmåne

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Spelarna ställer sig i en halvmåne runt målet och skjuter en och en. Efter ett tag om målvakten vill, kan man skjuta från varannat håll så att målvakten får röra sig i sidled. Bra målvaktsuppvärmning. Se till att spelarna träffar mål!

Syfte: Uppvärmning för målvakt.

Teckenförklaring

X Anfallsspelare

○ Förvarsspelare

→ Rörelse framåt utan boll

==> Skott

- - - - -> Passning

~> Rörelse med boll

△ Kon

ABC Spelarled