

## Förslag på träningpass Knatte

- Samla barnen i **mittringen** och hälsa
- Ställ dem på **vita linjen** med var sin boll  
Börja med lite **Teknik**.
- Håll i bollen med händerna, kasta, studsa, nudda pannan.
- Massera bollen med fotsulan, växla fot.
- Håll armarna rakt ut och släpp bollen, låt den studsa och sparka sedan, alternativt sparka direkt eller ta på knät.
- Peta bollen mellan fötterna med insidan.
- Driv bollen med fötterna **över halva planen**, vänta in alla och vänd sedan. Gör det några gånger.
- Dela upp barnen i fyra eller sex grupper och ta ett mål för varje grupp. Börja med att bara **driva och skjuta**. Senare kan man stegra genom att driva mellan koner. Alt. Skjut på rullande boll.
- **Hinderbanan**.
- Spela **match**, använd en domare och spela med inkast, inspark(målvaktens boll) och hörna. Försök dela upp dem så det blir jämna lag. Är ni ca 20 kan ni göra två små planer och köra fem mot fem. Dela upp dem så alla får känna på bollen. Inte för mycket match pga av detta.
- Avsluta med en **springlek**; "Följ John", "Vem är rädd för...", ta svansen/västar från föräldarna
- Samla barnen och avsluta med **ramsa**, "M-I-K kämpa på".
- Glöm ej **vattenpauser**.
- Annat; Stå på ett ben, växla ben, flygplanet. Pendla med benet, byt ben.

Lycka till!