



03.09.2006



SÆDALEN IL

BALLSIDIGHET

EN INTRODUKSJON FOR FØRSKOLEBARN TIL IDRETTLAGETS TILBUD:

FOTBALL, HÅNDBALL, INNEBANDY OG BASKETBALL



Innholdsfortegnelse

Årshjul	3
Hvordan bygge opp økten.....	4
Øktplaner.....	5
Idrett: Oppstart (uke 36 & 37)	5
Idrett: Fotball (uke 40 + 42)	6
Idrett: Håndball (uke 44)	7
Idrett: Håndball (uke 45).....	8
Idrett: Håndball (uke 46).....	9
Idrett: Innebandy (uke 48).....	10
Idrett: Innebandy (uke 49).....	11
Idrett: Juleavslutning (uke 50)	12
Idrett: Håndball (uke 2).....	13
Idrett: Håndball (uke 3 og 4).....	14
Idrett: Håndball (uke 5).....	15
Idrett: Innebandy (uke 6).....	16
Idrett: Innebandy (uke 7).....	17
Idrett: Innebandy & håndball (uke 8).....	18
Idrett: Fotball (uke 10)	19
Idrett: Fotball (uke 11)	20
Idrett: Fotball (uke 12)	21
Idrett: Fotball (uke 13)	22
Idrett: Håndball (uke 16).....	23
Idrett: Ball (uke 17, 19 og 21).....	24
Tema: Å være på lag.	24
Idrett: Innebandy (uke 18).....	25
Idrett: Fotball (uke 20)	26
Idrett: Ball (uke 17, 19 og 21).....	27
Idrett: Sommeravslutning (uke 24).....	28

Årshjul 2025 / 2026

Måned	Uke	Idrett	Tema	Aktiviteter	Sted	Ressurser
Øktplaner 2024			Øktplaner ballsidighet 2025 / 2026			
August	35	Rekrutteringsdag	Ulik aktivitet i Sædalshallen			Sædalen IL
September	36	Oppstart	Lek med ball: hvordan fungerer en ball	Kombiaktiviteter: introdusert for ulike typer ball	Inne	Guro + rekrutteringsansvarlig fotball
	37	Oppstart	Lek med ball: hvordan fungerer en ball	Kombiaktiviteter: introdusert for ulike typer ball	Inne	Guro + rekrutteringsansvarlig fotball
	38	Planleggingsdag i skolen	Hallen stengt for trening	Trening utgår		
	39	Fotball	Introduksjon til fotball		Inne	Spiller- og trenerutvikler fotball: Marcin + rekrutteringsansvarlig
	40	Fotball	Øye fot: Hvordan fungerer en fotball	Ballkontroll sammen med andre	Inne	Ledes av foreldretrenere
	41	Høstferie				
	42	Fotball	Øye fot: Hvordan fungerer en fotball	Ballkontroll sammen med andre	Inne	Ledes av foreldretrenere
Oktober	43	Håndball	Introduksjon til håndball		Inne	Spiller- og trenerutvikler: Cecilie + barnehåndballansvarlig
	44	Håndball	Øye hånd: hvordan fungerer en håndball	Ballkontroll: stusse, kast og mottak 1	Inne	Ledes av foreldretrenere
	45	Håndball	Lek med håndball	Stiv heks, tikken, hermegåsa o.l., med håndball i beina	Inne	Ledes av foreldretrenere
	46	Håndball	Små spill: matte håndball / kjepler		Inne	Ledes av foreldretrenere
November	47	Innebandy	Introduksjon til innebandy		Inne	Ledes av trener innebandy junior
	48	Innebandy	Hva er innebandy?	Ballkontroll: føre ball, pasninger til hverandre, bruk av innebandy kølle	Inne	Ledes av foreldretrenere
	49	Innebandy	Småspill		Inne	Ledes av foreldretrenere
Desember	50	Juleavslutning: turnering /spill	Småspill: deler hallen i 3 og sett opp stasjoner med småspill av de ulike idrettene		Inne	Ledes av foreldretrenere
	51	Juleferie				
	52	Juleferie				

Måned	Uke	Idrett	Tema	Aktiviteter	Sted	Ressurser
2025	1	Juleferie				
Januar	2	Håndball	Øye hånd: hva husker vi fra oktober?	Ballkontroll: hinderløype 2	Inne	Ledes av foreldretrenere
	3	Håndball	Øye hånd: basis ferdigheter	Ballkontroll: stusse, kast og mottak 2	Inne	Ledes av foreldretrenere
	4	Håndball	Øye hånd: basis ferdigheter	Ballkontroll: stusse, kast og mottak 2	Inne	Ledes av foreldretrenere
	5	Håndball	Øye hånd: progresjon fra uke 2	Ballkontroll: hinderløype 2	Inne	Ledes av foreldretrenere
Februar	6	Innebandy	Hva husker vi?	Ballkontroll: føre ball, pasninger til hverandre, bruk av innebandy kølle	Inne	Ledes av foreldretrenere
	7	Innebandy	Lek aktiviteter med innebandy utstyr	Ballkontroll: føre ball, pasninger til hverandre, bruk av innebandy kølle	Inne	Ledes av foreldretrenere
	8	Småspill	Innebandy og håndball	Ulike spillvarianter: deler hallen i 2 og har håndballvarianter på en halvdel og innebandy på andre	Inne	Ledes av foreldretrenere
	9	Vinterferie				
Mars	10	Fotball	Øye fot: Hva husker vi fra i høst?	Lek med ballen i beina	Inne	Ledes av foreldretrenere
	11	Fotball	Øye fot: basisferdigheter	Ballkontroll: passninger, mottak	Inne	Ledes av foreldretrenere
	12	Fotball	Øye fot: basisferdigheter	Hinderløype:	Inne	Ledes av foreldretrenere
	13	Fotball	Småspill	Småspill	Inne	Ledes av foreldretrenere
	14	Påskeferie				
	15	Påskeferie				
April	16	Håndball	Øye hånd: basis ferdigheter	Lek med ballen i hendene	Inne	Ledes av foreldretrenere
	17	Ball	Å være på lag	Stafett: hvordan er det å være på lag?	Inne	Ledes av foreldretrenere
	18	Innebandy	Ballkontroll		Inne	Ledes av foreldretrenere
	19	Ball	Å være på lag	Stafett: hvordan er det å være på lag?	Inne	Ledes av foreldretrenere
Mai	20	Fotball	Lek med fotball	Stiv heks, tikken, hermegåsa o.l., med fotball i beina	Inne	Ledes av foreldretrenere
	21	Ball	Å være på lag	Stafett: hvordan er det å være på lag?	Inne	Ledes av foreldretrenere
	22	Pinse	Hallen stengt			
Juni	24	Sommeravslutning: turnering	Småspill: deler hallen i 2 og spiller halvetiden fotball/håndball og halve tiden innebandy/basket		Valgfritt	Ledes av foreldretrenere
	25	Sommerferie				

Hvordan bygge opp økten

Nedover i dette dokumentet finner dere forslag til øktplaner. Leken er beskrevet på en enkel måte, men hvis det er ting dere lurer på kan de også googles. Trenere har frihet til å justere øktplanene med andre aktiviteter så lenge det er innenfor temaet og idretten som det skal jobbes med i denne perioden.

- 45 minutter aktivitet kan være krevde for barna etter en hel dag i barnehagen. Ha dette i bakhodet, slik at ikke alle øvelser innebærer høy intensitet og løping.
- Husk å legge inn drikkepauser
- Bruk foreldre til å rigge/rydde før, under og etter økten.

Husk: barna er små og det er store variasjoner behov for eksponering og hva de synes er gøy. I oppstarten er det derfor greit å være flere trenere slik at dere klarer å følge opp barna som har behov for det i aktiviteten på en trygg måte.

- Observer følgende ved oppstart: Hvem trekker seg litt unna, hvem er frempå ,
- Er det særegne behov, som eks.: Liker ikke å bli valgt ut som den som har tikken eller være midtpunkt.

OPPSTART (5 min)

Alle økter starter med samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære. For barn er forutsigbarhet viktig, spesielt i oppstarten - derfor kan de samme lekene med fordel benyttes flere uker på rad

Sjekkliste før oppstart av treningen:

- Har vi avklart hvem som har hovedansvar for økten?
- Har vi planlagt øktene og sett på hvilket utstyr vi trenger?
- Hvor mange kommer på trening? Hvordan er logistikken ut i fra antallet?

OPPVARMING (10-15 min):

- *Lek og aktivitet for å få i gang kroppen, gjerne idrettsspesifikk men tilpasset gruppen når man blir kjent med dem.*

HOVEDDEL (25-30 min)

- *Idrett spesifikk med kombinasjon av teknikk, lek og spill*

AVSLUTNING (5 min)

- *Avslutt i ring og takk for dagen.*

Sjekkliste for trenere etter økten:

- Opplevde spillere at treningen var gøy og preget av lek?
- Fikk spillerne brukt mye tid med ball og mange ballberøringer?
- Hadde vi øvelser med ulike vanskelighetsgrad?
- Avsluttet vi økten med en morsom øvelse?
- Ble alle spillerne snakket med direkte minst en gang i løpet av økten?
- Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- Unngikk vi køer og greide å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?

Øktplaner

Idrett: Oppstart (uke 36 & 37)			
Tema: Lek med ball, hvordan fungerer en ball?			
Velkommen til ballsidighet			
Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
5 min	Stiv heks	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening.	Vester
5 min	Stiv heks m/ball	Rull ut ulike typer baller i salen, for å bli fri må en annen deltaker trille en ball mellom beina på den som er tatt.	Baller Vester
Hoveddel			
5 min	Bli kjent med ballen, løpende	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. Leder roper for eksempel «pakke ballen», kaste ballen opp og klappe, følge strekene, bytte ball med et annet barn osv..	Ball
10 min	Hente flest baller	Legg alle ballene i midten og del barna i lag på 3 og 3. Barna skal etter tur løpe og hente en ball og frakte den den tilbake til sitt lag. Når det er tomt for baller i midten kan barna telle opp hvor mange baller de har i sitt lag. Det er bare lov å løpe 1 og 1 og bare hente en ball. Variasjon mellom runder: ulike måter å frakte ballen tilbake til sin base på (stusse, føre, kaste, rulle osv.)	Baller Benker
10	Rydde hagen: med fotballer, håndballer og softballer	Avgrens ett område med vant og del området i to. Fordel likt antall baller (håndballer, fotballer og softballer) på hver side av området. Del barna inn i to grupper, en på hver side av området. Barna skal forsøke å tømme sin side for baller. Barna kan bare hente en og en ball, som skal kastes fra midten av banen og langs gulvet. Når treneren blåser i fløyten teller hvert lag hvor mange gjenstander de har på sin bane halvdel. Fordel ballene på nytt og kjør ny runde.	
5 min	Bli kjent med ballen, sittende	Alle barna og trenere sitter i en ring, trener viser- og instruerer ulike ting barna skal gjøre med ballen: Føre ballen rundt kroppen, føre ballen over beina, stusse ballen mellom beina, bytte ball med andre	Baller
Avslutning: Takk for i dag.			

*Uke 38: planleggingsdag

*Uke 39: introduksjon til fotball – ledet av spiller og trenerutvikler Marcin

Idrett: Fotball (uke 40 + 42)

Tema: Øye/fot, hvordan fungerer en fotball?

Ballkontroll sammen med andre

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
5 min	Stiv heks m/ball	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening. Alle som ikke er heks skal føre en ball med beina rundt i gymsalen. For å bli fri må en annen deltaker sparke ballen mellom beina på den som er tatt.	Baller Vester
5 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. Leder roper for eksempel før ballen på strekene, løp rundt, gå med ballen i beina, bruk feil fot til å føre, bytt ball med en annen osv. *Ballen skal alltid føres langs bakken	Baller
Hoveddel			
15 min	Hinderløype	1: Føre ball gjennom kjepler 2: Skyte ball i mål 3: Føre ball over benk 4: Heade ballen (voksen som kaster ball mot barna) 5: Hoppe mellom rockeringer (uten ball) 6: Skyte ball i mål med forsvar (komme seg forbi en «forsvarer»)	Baller Kjegler Benker
7 min	Racerbil	Alle deltakere med en ball hver innenfor ett avgrenset område (banestørrelse i forhold til antall, 3-4 barn i hvert område) Alle deltakere = racerbiler som kjører i ulik hastighet – bestemt av treneren. Variasjon: bruk høyre/venstre, annenhver fot osv.	Baller
8 min	Rødt og grønt lys	Alle deltakere på en linje, 1-2 personer får være politi og står ett stykke fra de andre deltakerne. Alle deltakere har ball. Når politiet snur ryggen til og teller til 1-2-3 RØDT LYS kan deltakerne bevege seg mot dem, MEN de må også ha kontroll på ballen sin. Når politiet snur seg, på rødt lys må deltakerne stå i ro. Hvis politiet ser bevegelse hos deltakerne eller deltakerne ikke har kontroll på ballen sin må de tilbake til start.	Baller
Avslutning: Takk for i dag.			

*Uke 41: Høstferie – ingen trening

*Uke 43: Ledes av håndballavdelingen

Idrett: Håndball (uke 44)			
Tema: Øye hånd, hvordan fungerer en håndball			
<i>Ballkontroll: stusse, kast og mottak</i>			
Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
7 min	Tikken m/ball	Softballene er symbolet på hvem som har den. 3-4 stk har den, og starter med softball. De skal skyte på andre deltakere, dersom man blir skutt bytter man hvem som har den.	Soft Baller Vester
8 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: Dabbe/stusse på stedet 2: Dabbe/stusse gående 3: Kaste ballen opp foran seg og ta i mot 4: Kaste ballen opp i luften og stusse/dabbe den når den kommer ned igjen før den gripes 5: Dabbe/stusse og løpe *Gjenta samme beskjed flere ganger	
Hoveddel			
15 min	Hinderløype	1: Stusse mellom kjegler 2: Skyte i mål (henge opp rockeringer som de skal treffe) 3: Spenst hopp med ball i hendene 4: Stusse ball fra rockering til rockering 5: Kaste mot vegg og ta imot ballen	Ball
7 min	Balltransport	To eller flere lag på rekke, fire eller fem spillere på hvert lag. A holder 3-6 håndball (eller andre baller av ulik størrelse). A starter på signal, løper med ballene til en kjele, snur og løper tilbake. Dersom A mister baller underveis, må B, C og D forlate plassen sin og hjelpe A med å få ballene under kontroll igjen. B, C og D går tilbake til plassen sin bak startlinja, og A kan fortsette. A overleverer alle ballene til B	
7 min	Hente flest baller	Legg alle ballene i midten og del barna i lag på 3 og 3. Barna skal etter tur løpe og hente en ball og sprette den tilbake til sitt lag. Når det er tomt for baller i midten kan barna telle opp hvor mange baller de har i sitt lag. Det er bare lov å løpe 1 og 1 og bare hente en ball	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Håndball (uke 45)

Tema: Lek med håndball

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
7 min	Tikken m/ball	Softballene er symbolet på hvem som har den. 3-4 stk har den, og starter med sotftball. De skal skyte på andre deltakere, dersom man blir skutt bytter man hvem som har den.	Baller Vester
8 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: Dabbe/stusse på stedet 2: Dabbe/stusse gående 3: Kaste ballen opp foran seg og ta imot 4: Kaste ballen opp i luften og stusse/dabbe den når den kommer ned igjen før den gripes 5: Dabbe/stusse og løpe *Gjenta samme beskjed flere ganger	
Hoveddel			
10 min	Bil og Garasje	To sirkler markeres på gulvet (f.eks med kjepler), en stor (5-6 m i diameter) med en liten inni (1 1/2 m i diameter). Et utelag med seks spillere befinner seg utenfor den ytterste sirkelen og et innelag med fem spillere befinner seg mellom sirklene (en spiller mer på utelaget enn på innelaget). På signal begynner spillerne å jobbe i ring, innelaget og utelaget i motsatt retning. På nytt signal stanser alle på innelaget og står bredbeint med ansiktet inn i ringen. Spillerne på utelaget kaster seg mellom beina på en fra innelaget. Den som ikke finner noen port får et minuspoeng.	Ball
10 min	Tunnelball	To eller flere lag står på rekke, med fire eller fem spillere på hvert lag. A har en ball. På signal leverer A ballen mellom beina til B, B leverer ballen mellom beina til C, og slik går ballen gjennom hele rekken. Den bakerste spilleren i rekken får ballen, løper fremover langs rekken, stiller seg foran A, leverer ballen mellom beina til A. Stafetten fortsetter til A er foran i rekken.	Ball
5 min	Stiv heks	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening. Alle som ikke er heks skal føre en ball med beina rundt i gymsalen. For å bli fri må en annen deltaker kaste ballen til den som er tatt	Ball Vester
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Håndball (uke 46)

Tema: Småspill

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
10 min	Tikke m/ball	Softballene er symbolet på hvem som har den. 3-4 stk har den, og starter med sotftball. De skal skyte på andre deltakere, dersom man blir skutt bytter man hvem som har den.	Baller Vester
5 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: Dabbe/stusse på stedet 2: Dabbe/stusse gående 3: Kaste ballen opp foran seg og ta imot 4: Kaste ballen opp i luften og stusse/dabbe den når den kommer ned igjen før den gripes 5: Dabbe/stusse og løpe *Gjenta samme beskjed flere ganger	
Hoveddel			
10 min	5 trekk	Del i gruppen i mindre grupper (4 og 4 eller 3 og 3), del hallen i flere deler. Tre pasninger innen laget = 1 poeng, og det andre laget får ballen. De andre laget skal hele tiden forsøke å fange ballen. Spill kamper på 2-3 minutter.	Ball
15 min	Matte håndball	Del i gruppen i mindre grupper (4 og 4 eller 3 og 3), del hallen i flere deler. Legg ut matter som skal markere mål. Lagene spiller kamper på 2-3 minutter mot hverandre og skal forsøke å få ballen til å berøre matten	
5 min	Rydde hagen	Avgrens ett område med vant og del området i to. Fordel likt antall baller (håndballer, fotballer og softballer) på hver side av området. Del barna inn i to grupper, en på hver side av området. Barna skal forsøke å tømme sin side for baller. Barna kan bare hente en og en ball, som skal kastes fra midten av banen og langs gulvet. Når treneren blåser i fløyten teller hvert lag hvor mange gjenstander de har på sin bane halvdel. Fordel ballene på nytt og kjør ny runde.	
Avslutning: Takk for i dag.			

*Uke 47: ledes av innebandy junior trener

Idrett: Innebandy (uke 48)			
Tema: Hva er innebandy?			
Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
7 min	Stokk og Stein	Noen av barna får vest og «har den». De skal videre prøve å ta de andre, og si enten «stokk» eller «stein». Dersom barnet får «stein» legger man seg ned som en stein. Dersom barnet får «stokk» legger man seg ned som en stokk. For å fri «stein» - løp en runde rundt. For å fri «stokk» - hopp over personen.	Baller Vester
8 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball og kølle hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: gå 2: løpe 3: føre ball på strekene 4: baklengs 5: bytte ball med en annen 6: før ballen i 8 tall mellom beina *Gjenta samme beskjed flere ganger	
Hoveddel			
10 min	Stiv heks	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening. Alle som ikke er heks, skal føre en ball rundt i gymsalen med innebandykølle. For å bli fri må en annen deltaker: 1: skyte ballen mellom beina på den som er tatt. 2: føre ballen en runde rundt personen som er tatt	Ball
7 min	Pasn timer	To og to sammen om en ball. Plasseres først ovenfor hverandre og skal spille ballen mellom seg. Variasjon: deltakerne begynner å gå mens de passer til hverandre, deretter løpe.	
10 min	Hauk og due	En person er hauk, de andre er duer. Duene skal prøve å komme seg fra den ene sida av hallen til den andre. Duene har en ball hver som de skal føre over gulvet. Hauken skal prøve å ta ballen fra duene. Om hauken slår bort ballen din slik at du mister kontroll over den, blir du hauk og skal være med å ta ballene fra duene. Fortsett helt til det er igjen ei due.	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Innebandy (uke 49)

Tema: Småspill

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
8 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball og kølle hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: gå 2: løpe 3: føre ball på strekene 4: baklengs 5: bytte ball med en annen 6: før ballen i 8 tall mellom beina *Gjenta samme beskjed flere ganger	Baller Vester
7 min	Pasninger	To og to sammen om en ball. Plasseres spillerne ovenfor hverandre, så de kan spille ballen mellom seg. Øk avstanden etterhvert som deltakerne mestrer øvelsen Variasjon: deltakerne begynner å gå mens de passer til hverandre, deretter løpe.	
Hoveddel			
10 min	5 trekk	Del dere i to eller flere lag. Hvert lag skal prøve å få til frem pasninger i laget uten at det andre laget eller de andre lagene får tak i ballen. Ti pasninger i laget gir poeng, og deretter er det det andre laget sin ball. Avgrens spillområdet etter antall deltakere og ferdighetsnivå.	Ball
15 min	4 mot 4 / 3 mot 3	Del inn i lag og spill 4 mot 4 eller 3 mot 3 på liten bane. Er det nok spillere til 4 lag kan det spilles på to baner samtidig. Spill kamper på 2-3 minutter før det byttes. Er det spillere til 3 lag, kan laget som ikke spiller trene på å skyte eller føre ballen	
5 min	Spill mot foreldre	Spill barn mot foreldre/trenere på full bane siste 5-10 minuttene	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Juleavslutning (uke 50)

Tema: Småspill

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
5 min	Stiv heks m/ball	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening. Blir deltaker tatt må en annen deltaker krype mellom beina for å bli fri	Baller Vester
5 min			
Hoveddel			
25 min	Stasjoner	Sett opp en stasjon med fotball, en stasjon med matte håndball og en stasjon med innebandy. Del gruppen inn i lag på 3-4 stk (avhengig av antall) og start to og to lag på hver idrett. Ruller etter 2-3 minutter.	Ball
5 min	Rødt og grønt lys	Alle deltakere på en linje, 1-2 personer får være politi og står ett stykke fra de andre deltakerne. Alle deltakere har ball. Når politiet snur ryggen til og teller til 1-2-3 RØDT LYS kan deltakerne bevege seg mot dem, Når politiet snur seg, på rødt lys må deltakerne stå i ro. Hvis politiet ser bevegelse hos deltakerne må de tilbake til start. Ruller på hvem som er politi.	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Håndball (uke 2)

Tema: Øye hånd, hva husker vi?

Ballkontroll: stusse, kast og mottak

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
7 min	Tikken m/ball	Softballene er symbolet på hvem som har den. 3-4 stk har den, og starter med softball. De skal skyte på andre deltakere, dersom man blir skutt bytter man hvem som har den.	Soft Baller Vester
8 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: Dabbe/stusse på stedet 2: Dabbe/stusse gående 3: Kaste ballen opp foran seg og ta i mot 4: Kaste ballen opp i luften og stusse/dabbe den når den kommer ned igjen før den gripes 5: Dabbe/stusse og løpe *Gjenta samme beskjed flere ganger	
Hoveddel			
15 min	Hinderløype	1: Stusse mellom kjegler 2: Skyte i mål (henge opp rockeringer som de skal treffe) 3: Spenst hopp med ball i hendene 4: Stusse ball fra rockering til rockering 5: Kaste mot vegg og ta imot ballen	Ball
7 min	Balltransport	To eller flere lag på rekke, fire eller fem spillere på hvert lag. A holder 3-6 håndball (eller andre baller av ulik størrelse). A starter på signal, løper med ballene til en kjele, snur og løper tilbake. Dersom A mister baller underveis, må B, C og D forlate plassen sin og hjelpe A med å få ballene under kontroll igjen. B, C og D går tilbake til plassen sin bak startlinja, og A kan fortsette. A overleverer alle ballene til B	
7 min	Hente flest baller	Legg alle ballene i midten og del barna i lag på 3 og 3. Barna skal etter tur løpe og hente en ball og sprette den tilbake til sitt lag. Når det er tomt for baller i midten kan barna telle opp hvor mange baller de har i sitt lag. Det er bare lov å løpe 1 og 1 og bare hente en ball	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Håndball (uke 3 og 4)

Tema: Øye hånd, basisferdigheter

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
7 min	Stokk og stein	Noen av barna får vest og «har den». De skal videre prøve å ta de andre, og si enten «stokk» eller «stein». Dersom barnet får «stein» legger man seg ned som en stein. Dersom barnet får «stokk» legger man seg ned som en stokk. For å fri «stein» - løp en runde rundt. For å fri «stokk» - hopp over personen.	Baller Vester
8 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: Dabbe/stusse på stedet 2: Dabbe/stusse gående 3: Kaste ballen opp foran seg og ta i mot 4: Kaste ballen opp i luften og stusse/dabbe den når den kommer ned igjen før den gripes 5: Dabbe/stusse og løpe *Gjenta samme beskjed flere ganger	
Hoveddel			
10 min	Pasninger	To og to sammen om en ball. Plasseres spillerne ovenfor hverandre, så de kan kaste ballen mellom seg. Illustrer hvordan barna skal ta i mot ballen og bruk myke baller	Ball
10 min	Skudd	Skudd mot mål: sett opp 2 – 4 mål i gymsalen og fest rockeringer som barna skal treffe i målet. Tre skritt frem også skyte i mål.	
5 min	Rydde hagen	Avgrens ett område med vant og del området i to. Fordel likt antall baller (håndballer, fotballer og softballer) på hver side av området. Del barna inn i to grupper, en på hver side av området. Barna skal forsøke å tømme sin side for baller. Barna kan bare hente en og en ball, som skal kastes fra midten av banen og langs gulvet. Når treneren blåser i fløyten teller hvert lag hvor mange gjenstander de har på sin bane halvdel. Fordel ballene på nytt og kjør ny runde.	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Håndball (uke 5)

Tema: Øye hånd, progresjon

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
5 min	Stokk og stein	Noen av barna får vest og «har den». De skal videre prøve å ta de andre, og si enten «stokk» eller «stein». Dersom barnet får «stein» legger man seg ned som en stein. Dersom barnet får «stokk» legger man seg ned som en stokk. For å fri «stein» - løp en runde rundt. For å fri «stokk» - hopp over personen.	Baller Vester
5 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: Dabbe/stusse på stedet 2: Dabbe/stusse gående 3: Kaste ballen opp foran seg og ta i mot 4: Kaste ballen opp i luften og stusse/dabbe den når den kommer ned igjen før den gripes 5: Dabbe/stusse og løpe 6: Bytte ball *Gjenta samme beskjed flere ganger	
Hoveddel			
5 min	Pasninger	To og to sammen om en ball. Plasseres spillerne ovenfor hverandre, så de kan kaste ballen mellom seg. Illustrer hvordan barna skal ta i mot ballen og bruk myke baller. Vis ulike måter å kaste på, vanlig, stuss, med begge hender osv.	Ball
15 min	Hinderløype	1: Stusse sikksakk mellom kjegler 2: Skyte i mål (henge opp rockeringer som de skal treffe) 3: Spensthopp med ball i hendene 4: Stusse ball fra rockering til rockering 5: Kaste mot vegg og ta imot ballen 6: Hopp skudd – lande på tjukkas 7: Stusse baklengs 8: 1-2-3 skritt i rockering også skudd / pasning	
10 min	Tunellball	To eller flere lag står på rekke, med fire eller fem spillere på hvert lag. A har en ball. På signal leverer A ballen mellom beina til B, B leverer ballen mellom beina til C, og slik går ballen gjennom hele rekken. Den bakerste spilleren i rekken får ballen, løper fremover langs rekken, stiller seg foran A, leverer ballen mellom beina til A. Stafetten fortsetter til A er foran i rekken	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Innebandy (uke 6)

Tema: Hva husker vi av innebandy

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
7 min	Stiv heks m/ball	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening. Alle utenom heksene har ball og kølle i hendene og fører ballen rund i rommet. Blir deltaker tatt må en annen deltaker: 1: skyte ballen mellom beina 2: føre ballen en runde rundt personen	Baller Vester
8 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball og kølle hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: gå 2: løpe 3: føre ball på strekene 4: baklengs 5: bytte ball med en annen 6: før ballen i 8 tall mellom beina *Gjenta samme beskjed flere ganger	
Hoveddel			
10 min	Pasninger	To og to sammen om en ball. Plasseres først ovenfor hverandre og skal spille ballen mellom seg. Variasjon: deltakerne begynner å gå mens de passer til hverandre, deretter løpe.	
5 min	Drible og skyte	Sett opp flere kjepler etter hverandre i gymsalen og ett mål i enden. Alle spillerne har hver sin kølle og ball. Drible gjennom kjeplene og avslutte på mål. Sett opp flere baner i hallen slik at det ikke blir kø	
10 min	Hauk og due	En person er hauk, de andre er duer. Duene skal prøve å komme seg fra den ene sida av hallen til den andre. Duene har en ball hver som de skal føre over gulvet. Hauken skal prøve å ta ballen fra duene. Om hauken slår bort ballen din slik at du mister kontroll over den, blir du hauk og skal være med å ta ballene fra duene. Fortsett helt til det er igjen ei due.	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Innebandy (uke 7)

Tema: Lek

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
7 min	Stiv heks m/ball	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening. Alle utenom heksene har ball og kølle i hendene og fører ballen rund i rommet. Blir deltaker tatt må en annen deltaker: 1: skyte ballen mellom beina 2: føre ballen en runde rundt personen	Baller Vester
8 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball og kølle hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: gå 2: løpe 3: føre ball på strekene 4: baklengs 5: bytte ball med en annen 6: før ballen i 8 tall mellom beina *Gjenta samme beskjed flere ganger	
Hoveddel			
10 min	Føre ball i firkant	Sett opp 3-4 baner. Før ballen inni en firkant. Du skal ha kontroll på egen ball og samtidig prøve å slå ut ballen til de andre, slik at de mister kontrollen over ballen sin. Mister du kontrollen over ballen din, går du over i neste firkant der du skal gjøre akkurat det samme.	
5 min	Ape i midten	Alle, unntatt to-tre stykker, har hver sin ball og beveger seg innenfor et avgrenset område. De uten ball skal forsøke å få tak i en ball.	
10 min	Fuglene er sultne	Del dere (fuglene) likt og still dere i hvert deres hjørne (reir) i salen. På midten legges det en haug med baller (mat) som fuglene skal hente på signal. Maten frakter dere ved å føre en og en ball fra midten og tilbake til reiret. De som samler flest, vinner. Etterpå er det om å gjøre å legge maten på plass igjen på samme måte.	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Innebandy & håndball (uke 8)

Tema: Småspill

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
5 min	Tikken m/ball	Softballene er symbolet på hvem som har den. 3-4 stk har den, og starter med softball. De skal skyte på andre deltakere, dersom man blir skutt bytter man hvem som har den.	Baller Vester
5 min	Bli kjent med håndball	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: Dabbe/stusse på stedet 2: Dabbe/stusse gående 3: Kaste ballen opp foran seg og ta i mot 4: Kaste ballen opp i luften og stusse/dabbe den når den kommer ned igjen før den gripes 5: Dabbe/stusse og løpe 6: Bytte ball *Gjenta samme beskjed flere ganger	
5 min	Bli kjent med innebandy	Alle barna har en ball og kølle hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: gå 2: løpe 3: føre ball på strekene 4: baklengs 5: bytte ball med en annen 6: før ballen i 8 tall mellom beina *Gjenta samme beskjed flere ganger	
Hoveddel			
25 min	Småspill	Del hallen inn i 2 og deretter 2 igjen hvis behov. På den ene siden settes det opp til å spille håndball (3-4 stk per lag), på andre halvdel rigges det til å spille innebandy. Spill kamper på 2-3 minutter før bytte av motstander. Ruller slik at alle får spilt både håndball og fotball.	Ball
5 min	Rødt og grønt lys	Alle deltakere på en linje, 1-2 personer får være politi og står ett stykke fra de andre deltakerne. Alle deltakere har ball. Når politiet snur ryggen til og teller til 1-2-3 RØDT LYS kan deltakerne bevege seg mot dem, Når politiet snur seg, på rødt lys må deltakerne stå i ro. Hvis politiet ser bevegelse hos deltakerne må de tilbake til start. Ruller på hvem som er politi.	
Avslutning: Takk for i dag.			

*Uke 9: vinterferie – ingen trening

Idrett: Fotball (uke 10)

Tema: Lek med ball,

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
5 min	Stiv heks m/ball	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening. Alle som ikke er heks skal føre en ball med beina rundt i gymsalen. For å bli fri må en annen deltaker sparke ballen mellom beina på den som er tatt.	Baller Vester
5 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. Leder roper for eksempel før ballen på strekene, løp rundt, gå med ballen i beina, bruk feil fot til å føre, bytt ball med en annen osv. *Ballen skal alltid føres langs bakken	
Hoveddel			
10 min	Katt og mus	2 -3 stk som katt, resten som mus. Plasser musene på langsiden av hallen, kattene i midten. Musene skal føre ballen fra den ene siden til den andre med kontroll på egen ball. Kattene skal ved bruk av pasninger prøve å treffe musene sine baller. Når man blir truffet som mus, blir man katt og tar med seg ballen sin til midten for å passe mot musene som løper over banen. *avgrens passende område.	Ball
5 min	Racerbilen	Alle deltakere med en ball hver innenfor ett avgrenset område (banestørrelse i forhold til antall, 3-4 barn i hvert område) Alle deltakere = racerbiler som kjører i ulik hastighet – bestemt av treneren. Variasjon: bruk høyre/venstre, annenhver fot osv.	
10 min	Hente flest baller	Legg alle ballene i midten og behold barna i området sitt fra forrige øvelse. Barna skal etter tur løpe og hente en ball og føre den tilbake til sitt lag. Når det er tomt for baller i midten kan barna telle opp hvor mange baller de har i sitt lag. Det er bare lov å løpe 1 og 1 og bare hente en ball. Variasjon mellom runder: sett ut kjepler som de skal føre ballen mellom	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Fotball (uke 11)

Tema: Basisferdigheter, pasninger, mottak, skudd.

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
5 min	Katt og mus	2 -3 stk som katt, resten som mus. Plasser musene på langsiden av hallen, kattene i midten. Musene skal føre ballen fra den ene siden til den andre med kontroll på egen ball. Kattene skal ved bruk av pasninger prøve å treffe musene sine baller. Når man blir truffet som mus, blir man katt og tar med seg ballen sin til midten for å passe mot musene som løper over banen. *avgrens passende område.	Baller Vester
5 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. Leder roper for eksempel før ballen på strekene, løp rundt, gå med ballen i beina, bruk feil fot til å føre, bytt ball med en annen osv. *Ballen skal alltid føres langs bakken	
Hoveddel			
10 min	Pasninger	To og to sammen om en ball. Plasseres først ovenfor hverandre og skal spille ballen mellom seg. Variasjon: deltakerne begynner å gå mens de passer til hverandre, deretter løpe. Variasjon: gå og deretter løpe samtidig som deltakerne passer ballen mellom seg	Ball
10 min	Skudd	Sett opp kjepler som barna skal føre ballen gjennom med mål i enden som de skal skyte ballen inn. Sett opp flere «baner» i salen slik at det ikke blir kø.	
10 min	Hjørnefotball	Lag 2 baner i gymsalen og benker som markerer mål. Del gruppen inn i lag på 3 – 4 stk som fordeles bak benkene. Laget får mål ved å skyte ballen på benken.	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Fotball (uke 12)

Tema: Basisferdigheter, hinderløype

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
5 min	Stiv heks m/ball	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening. Alle som ikke er heks skal føre en ball med beina rundt i gymsalen. For å bli fri må en annen deltaker sparke ballen mellom beina på den som er tatt.	Baller Vester
5 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. Leder roper for eksempel før ballen på strekene, løp rundt, gå med ballen i beina, bruk feil fot til å føre, bytt ball med en annen osv. *Ballen skal alltid føres langs bakken	Baller
Hoveddel			
10 min	Katt og mus	2 -3 stk som katt, resten som mus. Plasser musene på langsiden av hallen, kattene i midten. Musene skal føre ballen fra den ene siden til den andre med kontroll på egen ball. Kattene skal ved bruk av pasninger prøve å treffe musene sine baller. Når man blir truffet som mus, blir man katt og tar med seg ballen sin til midten for å passe mot musene som løper over banen. *avgrens passende område.	
5 min	Pasninger	To og to sammen om en ball. Plasseres først ovenfor hverandre og skal spille ballen mellom seg. Variasjon: deltakerne begynner å gå mens de passer til hverandre, deretter løpe. Variasjon: gå og deretter løpe samtidig som deltakerne passer ballen mellom seg	
15 min	Hinderløype	1: Føre ball gjennom kjegler 2: Skyte ball i mål 3: Føre ball over benk 4: Heade ballen (voksen som kaster ball mot barna) 5: Hoppe mellom rockeringer (uten ball) 6: Skyte ball i mål med forsvar (komme seg forbi en «forsvarer»)	Baller Kjegler Benker
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Fotball (uke 13)

Tema: Smås

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
5 min	Stiv heks m/ball	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening. Alle som ikke er heks skal føre en ball med beina rundt i gymsalen. For å bli fri må en annen deltaker sparke ballen mellom beina på den som er tatt.	Baller Vester
5 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. Leder roper for eksempel før ballen på strekene, løp rundt, gå med ballen i beina, bruk feil fot til å føre, bytt ball med en annen osv. *Ballen skal alltid føres langs bakken	Baller
Hoveddel			
10 min	Katt og mus	2 -3 stk som katt, resten som mus. Plasser musene på langsiden av hallen, kattene i midten. Musene skal føre ballen fra den ene siden til den andre med kontroll på egen ball. Kattene skal ved bruk av pasninger prøve å treffe musene sine baller. Når man blir truffet som mus, blir man katt og tar med seg ballen sin til midten for å passe mot musene som løper over banen. *avgrens passende område.	
5 min	Pasninger	To og to sammen om en ball. Plasseres først ovenfor hverandre og skal spille ballen mellom seg. Variasjon: deltakerne begynner å gå mens de passer til hverandre, deretter løpe. Variasjon: gå og deretter løpe samtidig som deltakerne passer ballen mellom seg	
15 min	Spill mot småmål	Lag 2 baner i hallen (del hallen i to hvis ønskelig) Del gruppen i 4 – 6 lag som rullerer på å spille. 3 – 5 deltakere per lag, 3 – 5 minutterskamper før lagene rullerer.	Baller Kjeger Benker
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Håndball (uke 16)

Tema: Basisferdigheter

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
5 min	Stokk og stein	Noen av barna får vest og «har den». De skal videre prøve å ta de andre, og si enten «stokk» eller «stein». Dersom barnet får «stein» legger man seg ned som en stein. Dersom barnet får «stokk» legger man seg ned som en stokk. For å fri «stein» - løp en runde rundt. For å fri «stokk» - hopp over personen.	
10 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: Dabbe/stusse på stedet 2: Dabbe/stusse gående 3: Kaste ballen opp foran seg og ta i mot 4: Kaste ballen opp i luften og stusse/dabbe den når den kommer ned igjen før den gripes 5: Dabbe/stusse og løpe 6: Bytte ball *Gjenta samme beskjed flere ganger	Baller Vester
Hoveddel			
10 min	Pasninger	To og to sammen om en ball. Plasseres spillerne ovenfor hverandre, så de kan kaste ballen mellom seg. Illustrer hvordan barna skal ta i mot ballen og bruk myke baller. Vis ulike måter å kaste på, vanlig, stuss, med begge hender osv.	
5 min	Apen i midten	To spillere sender pasninger seg imellom, mens spilleren i midten prøver å hindre at pasningen kommer fram. Hvis den i midten greier å fange ballen, må den som kastet den gå i midten.	Ball
10 min	Mattehåndball	Del i gruppen i mindre grupper (4 og 4 eller 3 og 3), del hallen i flere deler. Legg ut matter som skal markere mål. Lagene spiller kamper på 2-3 minutter mot hverandre og skal forsøke å få ballen til å berøre matten	
5 min	Kamp om ballen	To og to spillere går sammen. Begge holder rundt den samme ballen med to hender. På signal prøver begge å ta ballen fra hverandre	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Ball (uke 17, 19 og 21)

Tema: Å være på lag.

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
10 min	Stokk og stein	Noen av barna får vest og «har den». De skal videre prøve å ta de andre, og si enten «stokk» eller «stein». Dersom barnet får «stein» legger man seg ned som en stein. Dersom barnet får «stokk» legger man seg ned som en stokk. For å fri «stein» - løp en runde rundt. For å fri «stokk» - hopp over personen.	Baller Vester
5 min	Lenke tikken	Starter som tikken/sisten. Etter hvert som barna blir tatt må de danne en lenke (holde hverandre i hendene). Lenken kan bare ta andre ved å bruke ytterste hånd på hver side. Variasjoner er regler for hvordan de som er fri kan bevege seg og ved bruk av flere som bygger lenke samtidig. Bruk gjerne linjeavgrensinger i salen som markering for hva som er ute og inne og hvor de som er fri har lov å bevege seg	
Hoveddel			
10 min	Tunellball	To eller flere lag står på rekke, med fire eller fem spillere på hvert lag. A har en ball. På signal leverer A ballen mellom beina til B, B leverer ballen mellom beina til C, og slik går ballen gjennom hele rekken. Den bakerste spilleren i rekken får ballen, løper fremover langs rekken, stiller seg foran A, leverer ballen mellom beina til A. Stafetten fortsetter til A er foran i rekken	Ball
5 min	Krypeball	Lagene står på samme rekke som i øvelsen før. Sender ball over hodet til nestemann, når ballen har kommet til bakerste person tar denne deltakeren med seg ballen og kryper gjennom beina på de andre deltakerne. Når første person er fremst igjen roper laget ferdig.	
10 min	Hinderløype	Sett opp kjepler, rockeringer og benker i en «mini hinderløype» del gruppen inn i lag på 3-4 stk som en og en skal komme seg gjennom løypen. 1: uten ball 2: dabbe/stusse ballen 3: med ballen i beina	
5 min	Matte stafett	Frakte laget over banen via to matter Frakte en tung matte over banen Frakte en tung matte over banen uten at ballen faller nedi bakken	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Innebandy (uke18)

Tema:

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
7 min	Stiv heks m/ball	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening. Alle utenom heksene har ball og kølle i hendene og fører ballen rund i rommet. Blir deltaker tatt må en annen deltaker: 1: skyte ballen mellom beina 2: føre ballen en runde rundt personen	Baller Vester
8 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball og kølle hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. 1: gå 2: løpe 3: føre ball på strekene 4: baklengs 5: bytte ball med en annen 6: før ballen i 8 tall mellom beina *Gjenta samme beskjed flere ganger	
Hoveddel			
10 min	Pasninger	To og to sammen om en ball. Plasseres først ovenfor hverandre og skal spille ballen mellom seg. Variasjon: deltakerne begynner å gå mens de passer til hverandre, deretter løpe.	
5 min	Drible og skyte	Sett opp flere kjepler etter hverandre i gymsalen og ett mål i enden. Alle spillerne har hver sin kølle og ball. Drible gjennom kjeplene og avslutte på mål. Sett opp flere baner i hallen slik at det ikke blir kø	
10 min	Hauk og due	En person er hauk, de andre er duer. Duene skal prøve å komme seg fra den ene sida av hallen til den andre. Duene har en ball hver som de skal føre over gulvet. Hauken skal prøve å ta ballen fra duene. Om hauken slår bort ballen din slik at du mister kontroll over den, blir du hauk og skal være med å ta ballene fra duene. Fortsett helt til det er igjen ei due.	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Fotball (uke 20)

Tema: Lek med ball,

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
5 min	Stiv heks m/ball	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening. Alle som ikke er heks skal føre en ball med beina rundt i gymsalen. For å bli fri må en annen deltaker sparke ballen mellom beina på den som er tatt.	Baller Vester
5 min	Bli kjent med ballen	Alle barna har en ball hver og beveger seg rundt i gymsalen. Leder blåser i fløyten – barna fryser – ny beskjed. Leder roper for eksempel før ballen på strekene, løp rundt, gå med ballen i beina, bruk feil fot til å føre, bytt ball med en annen osv. *Ballen skal alltid føres langs bakken	
Hoveddel			
10 min	Katt og mus	2 -3 stk som katt, resten som mus. Plasser musene på langsiden av hallen, kattene i midten. Musene skal føre ballen fra den ene siden til den andre med kontroll på egen ball. Kattene skal ved bruk av pasninger prøve å treffe musene sine baller. Når man blir truffet som mus, blir man katt og tar med seg ballen sin til midten for å passe mot musene som løper over banen. *avgrens passende område.	Ball
5 min	Racerbilen	Alle deltakere med en ball hver innenfor ett avgrenset område (banestørrelse i forhold til antall, 3-4 barn i hvert område) Alle deltakere = racerbiler som kjører i ulik hastighet – bestemt av treneren. Variasjon: bruk høyre/venstre, annenhver fot osv.	
10 min	Hente flest baller	Legg alle ballene i midten og behold barna i området sitt fra forrige øvelse. Barna skal etter tur løpe og hente en ball og føre den tilbake til sitt lag. Når det er tomt for baller i midten kan barna telle opp hvor mange baller de har i sitt lag. Det er bare lov å løpe 1 og 1 og bare hente en ball. Variasjon mellom runder: sett ut kjepler som de skal føre ballen mellom	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Ball (uke 17, 19 og 21)

Tema: Å være på lag.

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
10 min	Stokk og stein	Noen av barna får vest og «har den». De skal videre prøve å ta de andre, og si enten «stokk» eller «stein». Dersom barnet får «stein» legger man seg ned som en stein. Dersom barnet får «stokk» legger man seg ned som en stokk. For å fri «stein» - løp en runde rundt. For å fri «stokk» - hopp over personen.	Baller Vester
5 min	Lenke tikken	Starter som tikken/sisten. Etter hvert som barna blir tatt må de danne en lenke (holde hverandre i hendene). Lenken kan bare ta andre ved å bruke ytterste hånd på hver side. Variasjoner er regler for hvordan de som er fri kan bevege seg og ved bruk av flere som bygger lenke samtidig. Bruk gjerne linjeavgrensinger i salen som markering for hva som er ute og inne og hvor de som er fri har lov å bevege seg	
Hoveddel			
10 min	Tunellball	To eller flere lag står på rekke, med fire eller fem spillere på hvert lag. A har en ball. På signal leverer A ballen mellom beina til B, B leverer ballen mellom beina til C, og slik går ballen gjennom hele rekken. Den bakerste spilleren i rekken får ballen, løper fremover langs rekken, stiller seg foran A, leverer ballen mellom beina til A. Stafetten fortsetter til A er foran i rekken	Ball
5 min	Krypeball	Lagene står på samme rekke som i øvelsen før. Sender ball over hodet til nestemann, når ballen har kommet til bakerste person tar denne deltakeren med seg ballen og kryper gjennom beina på de andre deltakerne. Når første person er fremst igjen roper laget ferdig.	
10 min	Hinderløype	Sett opp kjegler, rockeringer og benker i en «mini hinderløype» del gruppen inn i lag på 3-4 stk som en og en skal komme seg gjennom løypen. 1: uten ball 2: dabbe/stusse ballen 3: med ballen i beina	
5 min	Matte stafett	Frakte laget over banen via to matter Frakte en tung matte over banen Frakte en tung matte over banen uten at ballen faller nedi bakken	
Avslutning: Takk for i dag.			

Idrett: Sommeravslutning (uke 24)

Tema: Småspill

Tid	Aktivitet	Forklaring	Utstyr
5 min	Oppstart	Samling i sirkel med opprop av hvem som er tilsted samt en rask gjennomgang og beskrivelse av hva økten skal innebære.	Ball
Oppvarming			
5 min	Stiv heks m/ball	3 – 4 hekser avhengig av hvor mange som kommer på trening. Blir deltaker tatt må en annen deltaker kripe mellom beina for å bli fri	Baller Vester
5 min			
Hoveddel			
25 min	Stasjoner	Sett opp en stasjon med fotball, en stasjon med matte håndball og en stasjon med innebandy. Del gruppen inn i lag på 3-4 stk (avhengig av antall) og start to og to lag på hver idrett. Ruller etter 2-3 minutter.	Ball
5 min	Rødt og grønt lys	Alle deltakere på en linje, 1-2 personer får være politi og står ett stykke fra de andre deltakerne. Alle deltakere har ball. Når politiet snur ryggen til og teller til 1-2-3 RØDT LYS kan deltakerne bevege seg mot dem, Når politiet snur seg, på rødt lys må deltakerne stå i ro. Hvis politiet ser bevegelse hos deltakerne må de tilbake til start. Ruller på hvem som er politi.	
Avslutning: Takk for i dag.			