

Spelare:

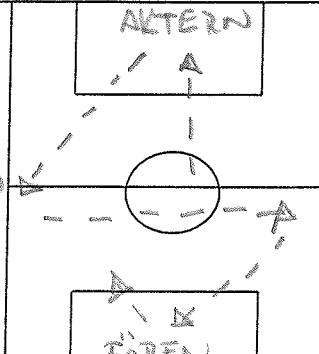
Uppvärmning:

**AUDIO = LYSSNA**

Tid:

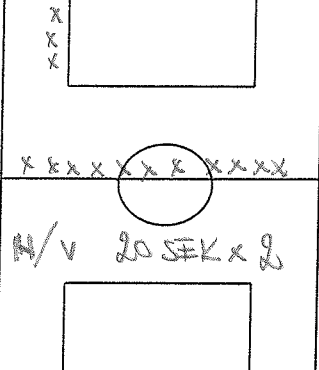
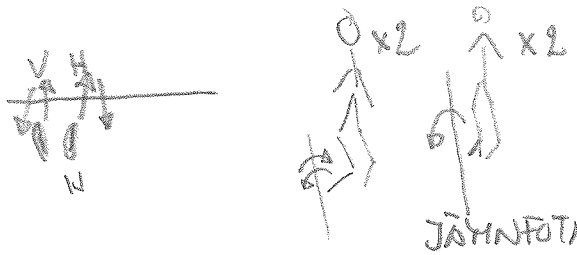
**Station 1: BÅTEN**

MED RÖST: SEJ FÖREN/ÅKERN  
OSV. LÅT BARNEN TÄNKA LYSSNA  
O LÖPA I OLIKA RIKTNINGAR STYRBORD  
FÖRKLARA:  
BABORD VÄNSTER  
STYRBORD HÖGER, O FÖR O ÅKERN



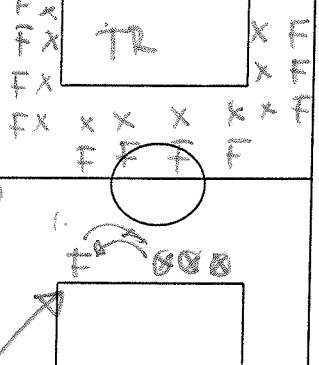
**Station 2: MOTORIKEN**

NYTTJA GOLVETS LINJER

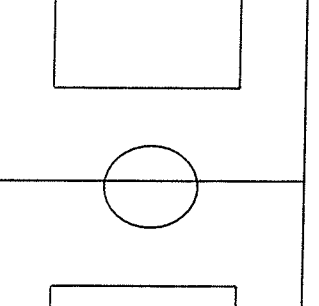


**Station 3: (SOLERAD) TEKNIK**

F = FÖRÄLDER      X = SPELARE  
F PLAC. BOLL  
BREDVID STÖD-BEN  
PASSA H. INSIDON  
HÅLL UT ARMAR FÖR  
H/V FÖT x 2 x 5 MIN + BALANS



**Station 4:**



INSTRUERA F  
SOM TRÄNAR  
SPELAREN.

F TRÄNAR EJ  
SITT EGNET BARN

Nästa Match/ Tr

Mot:

Dag:

Samling:

Start:

Plats:

**Avslutning:**



SMÅLÄGGSPEL 2x2 3x3  
F = LEVANDE VÄGGAR =  
+ FART

Allmän info:

VISSELPIPAN = STARTA ALT. VARA TYST O LYSSNA  
PLANEREN IN 2 ST VATTENPAUS

- Dagens närvaro
- Dagens träning