**Fotbollsträningar förslag på upplägg:**

**Samling:**

Närvaro – öva allas namn

*Lyssna* när vi pratar, *Stilla* med boll och kropp, *Snälla* mot varandra, bra kompis

**Uppvärmning:**

Jogga runt och gör olika saker – baklänges, sidan, på alla 4..osv

Kull, kedjekull, tunnelkull, svanskull, banankull

Foten, handen, sitta, ryggen (björnen) på bollen

**Öka pulsen:**

Stafett, skyttestafett, hämta-bollstafett,

Driva runt i rutan, sparka bort boll

Vem är rädd för Zlatan?

1 mot 1 eller max 3, match, målvakt rullar ut boll försök att göra mål

1 mot 1 eller max 3, varsitt mål med koner

**Teknik:**

Dribbla runt koner, skjuta på mål

Pricka koner med boll på

Passa varandra

1 i mitten 3-4 som passar varandra 1 försöker ta bollen

**Sista pulsökning:**

Jogga över planen, när alla är över spring snabbt tillbaka

Stafett i olika varianter.

**Samling:**

Vad har gått bra?

Vad var roligast?