



Hyssna IF Fotboll PF18

	
10	Upprop: presentera alla närvarande föräldrar, ledare och barn, pricka av barn i närvarolista, berätta att vi alla tillsammans kommer att träna fotboll, leka och ha roligt – och avslöjar inte programmet , för att barnen ska få vara i nuet och förhoppningsvis även få ett par överraskningsmoment.
5	Uppvärmning: löpa efter varandra runt 4 koner i kvadrat med 20 meters avstånd, plocka äpplen med vänster/höger hand, upphopp, hoppsteg, baklänges, sidledes översteg. Bryt av med stillastående knäböj, veva vänster/höger arm framåt/bakåt och båda åt varsitt håll.
2	Grupper och veckans HEMLISAR: be om 3 tuffa djur, dela in efter dessa i djurgrupper (4-5 barn per grupp), låt respektive grupp bestämma sin veckans HEMLIS.
8	Tunnelrull: 1 boll per djurgrupp, alla i varje grupp i rad efter varandra, bredbent med 1 meters avstånd, försten rullar bollen bakåt mellan sina ben, alla hjälper till, sisten springer fram med bollen och börjar om.
10	Bolldatten: djurgrupper, 1 dattare, övriga dribblar varsin boll inom 4 koner med 10 meters avstånd, dattad plockar upp sin boll och sträcker den över huvudet, blir fri igen genom att bli tunnlad av någon annan.
5	Passningar: parvis, vänster- och högerbredsidor.
10	Match: 2 grupper (fördela 1 djurgrupp mellan de 2 andra), inga målvakter, varje mål utgörs av 1 kon att pricka.
6	Följa John: de 3 HEMLISARNA får under varsina 2 minuter göra precis vad de vill som ledare för de övriga.
4	Avslut: vad var roligast under denna träning?

Bocka av de närvarande:

Agnes, Alfred, Alice, Alma, Ebba, Ebbe, Gabriella, Karl, Leon, Loke, Nova, Oliver, Sam, Signe, Thea, Theo.