

Fotbollsträning 13:e Maj Hyssna IF PF18

Tid	Aktivitet
5	Samling vid planen , alla barn + ledare står i en ring och vi bokar av närvarolista
5-10	Uppvärmning , Vi springer i grupp runt konor med en ledare längst fram och en längst bak. Höga knän, spark i baken, sido-hop, indian-hop, hoppa på ett ben, springa baklänges, översteg med mera.
2	Kort samling för att dela upp oss i fyra grupper, favorit i repris djurtema.
10-15	Teknik/Motorik övningar i mindre grupper , 1) "Passa boll till kompis mellan två konor" Barnen står två grupper, bollen passas till en kompis mellan två konor, efter pass springer passningsläggare över till mottagerns grupp och passningsmottagaren passar bollen. 2) "Driva boll mellan konor i en bana" Alla barn har varsin boll, ledarna har byggt upp en kort bana med konor, där man ska runda konor i sick-sack och eller i en fyrkant 3) "Passa boll i ring" Barnen ställer sig i en ring och passar och taremot bollen, stilla stående i början, sedan kan man låta den som passat få byta position
10-15	Lek/stafett (Vi går samman så vi blir totalt två grupper) 1) "Samla bollar i boet" Båda lagen börjar med 5 bollar var. En person springer i taget från varje lag, hämtar en boll från motståndar boet och lägger den i sitt bo och växlar över till kompis. 2) Tafatt, en eller flera vargar och resten får. Vargarna jagar fåren och om ett får blir taget får de stå still till någon kryper under benen, då är man fri att springa igen. 3) Följa John, ett barn leder, och resten följer efter.
10	Match (Tänker att vi kör två matcher parallellt om det går) Alla barn är med på plan, kör konor som mål.
2	Avslutning Vi samlas i en ring och tackar för idag i grupp! Barnen hjälper till att samla in konor och bollar.