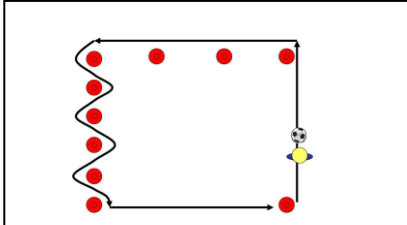


Cirkatider	FOTBOLLSTRÄNING 20/5
2	Samling och närvaro
5	Uppvärmning Samlas på linje (långsidan). Gör övningar till andra sidan som ledare visar. <i>Sidohopp. Höga knän. Indianhopp. Plocka äpplen. Spark i baken. Rusch.</i> Vänta in alla innan man vänder tillbaka.
5	Uppvärmningslek <i>Plankjage:</i> 2 personer jagar. När man blir tagen står man still i "plankposition". Man blir räddad av kompis genom att de kliver över en.
Ca 30 min totalt	<p>Teknik och motorik Gruppen delas in i 4 4 ledare ansvarar för varsin station. Varje station ca 7 min innan man roterar.</p> <p><u>Station 1</u> <i>Teknikbana:</i> Med boll ta sig fram i en uppbyggd kvadrat. Driva från kona 1-2. Nästa sida är det 2 konor utplacerade där man ska stanna bollen. Tredje sidan slalom mellan konor. Och sista sidan driva vanligt.</p>  <p><u>Station 2</u> <i>Fotbollsbowling:</i> Ställa upp konor likt käglor på bowling. På lagom avstånd skjuta ner så många som möjligt.</p> <p><u>Station 3</u> <i>Skott på mål:</i> Få pass från ledare – skott på mål! Vill någon vara målvakt – helt ok! Annars är ledare målvakt.</p> <p><u>Station 4</u> <i>"Hönsgården":</i> Bygg upp en kvadrat. En är RÄV i mitten. Resten är HÖNOR med varsin boll samlade vid kortsidan. Vid signal ska hönorna ta sig över till andra sidan utan att räven skjuter ut deras boll. Alla får vara räv minst en gång!</p>
10	MATCH Håller samma grupper. Spelar 2 matcher parallellt. Ca 4 mot 4.
5	Avslutande lek <i>Tågstaffett</i> Samma grupper. 1 ledare med i varje lag. Person 1 springer runt en kona. Hämtar nästa person och springer ett varv. De två hämtar en tredje osv till hela gruppen springer tillsammans. Därefter lossar man en taget. Tills alla är avsläppta.
3	Avslutning Samlas i ring. Fråga barnen vad som varit roligast. Hjälps åt att samla in material.