



Hyssna IF Fotboll PF18

	
3	Upprop: Presentera närvarande ledare och barn, samt pricka av dem i laget.se-appens närvarolista. Berätta att vi tillsammans kommer att träna fotboll, leka och ha roligt. Avslöja inte dagens program, för att barnen ska få vara i nuet och kanske få ett överraskningsmoment då och då.
5	Uppvärmning: Löp fram och tillbaka mellan två linjer med femton meters avstånd – äppelplock med vänster/höger hand, upphopp, hoppasteg, baklänges, sidledes översteg... Växla med stillastående knäböj, veva vänster/höger arm framåt/bakåt och båda åt varsitt håll, två armhävningar, två situps...
2	Grupper och veckans ”hemlisar”: Be om fyra tuffa djur, dela in efter dessa i djurgrupper (3-5 barn per grupp). Låt respektive grupp bestämma vem som är deras ”hemlis” detta träningspass.
4x8	Tunnelrull, djurgrupp 1: En boll, alla barn i rad efter varandra, bredbent med en halv meters avstånd. Försten rullar bollen bakåt mellan sina ben med händerna. Alla fortsätter rulla bollen vidare. Sisten tar emot bollen, springer fram med den i famnen och börjar om.
	Bolldatten, djurgrupp 2: En dattare försöker sparka boll för att pricka någon av de övriga som springer inom fyra koner med tio meters avstånd. Dattad dattare tar över bollen och sparkar den vidare för att träffa nästa blivande dattare.
	Stulna passningar, djurgrupp 3: Parvis passar med vänster- och högerfot (helst bredsida – men vristskott är ju kul!), mellan två linjer med fem meters avstånd. Ett barn jagar boll i mitten och blir passare vid bruten boll, medan passaren blir bolljägare.
	Skott på mål, djurgrupp 4: Ledare står i mål och passar till barn som skjuter på mål. Alternativt passar ledare snett från målstolpe och annat/andra barn står i mål.
10	Match: Två lag, sjumannamål, max två aktiva målvakter per lag (helst en, kanske... 😊).
4	”Hemlisarnas” belöning/överraskning: De fyra av respektive lag utsedda ”hemlisarna” får under varsin minut göra precis vad de vill som ledare för alla de övriga barnen. Följa John, under hökens vingar, ett-två-tre-rött ljus...
4	Avslut: Ballongen. Samla in saker. Vad var roligast denna träning?