

FOTBOLLSTRÄNING 21 maj 2019

Planering av Malin Ahlqvist (0730-646511, malin@cipherstone.com)

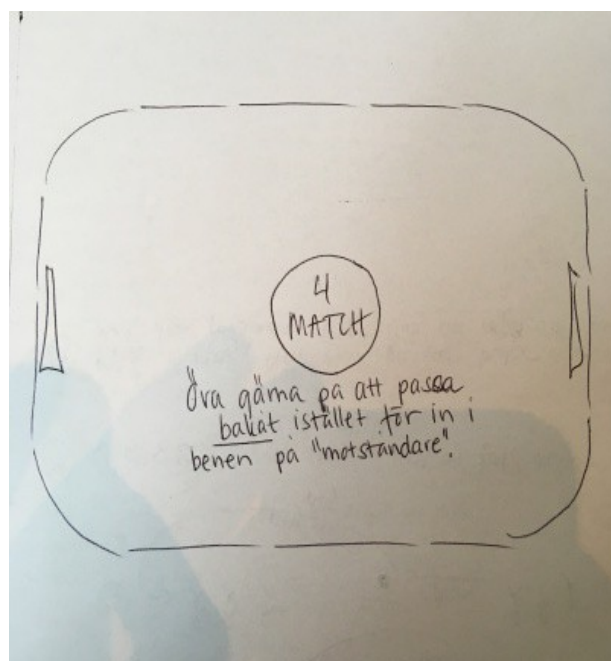
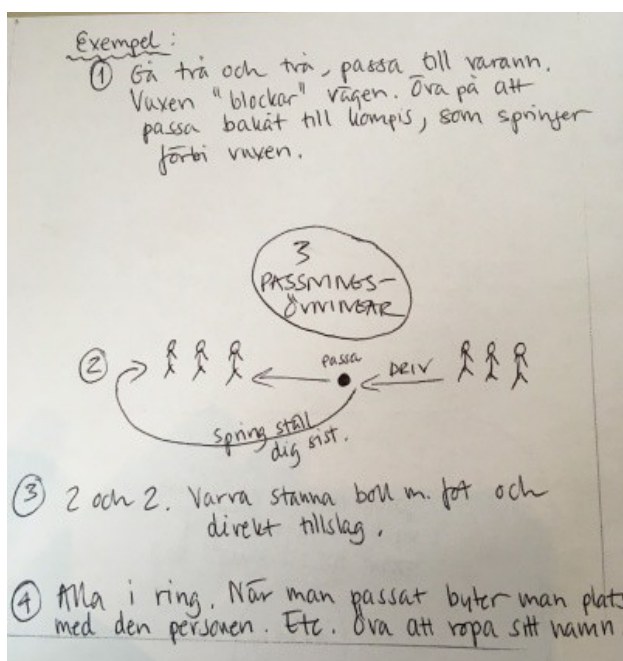
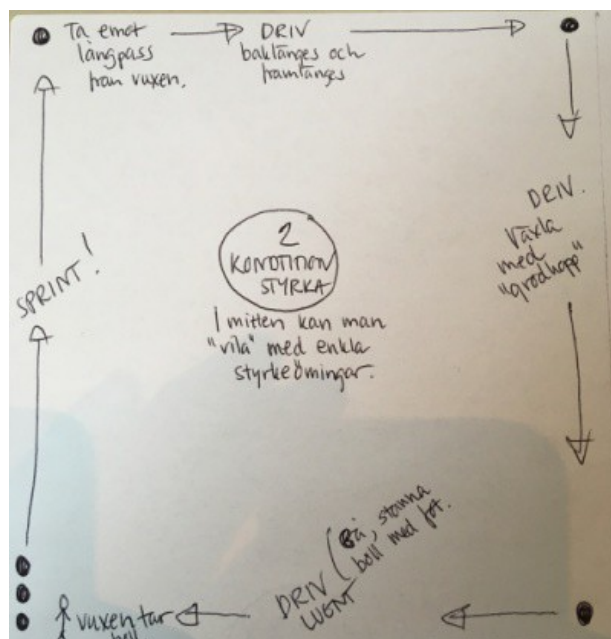
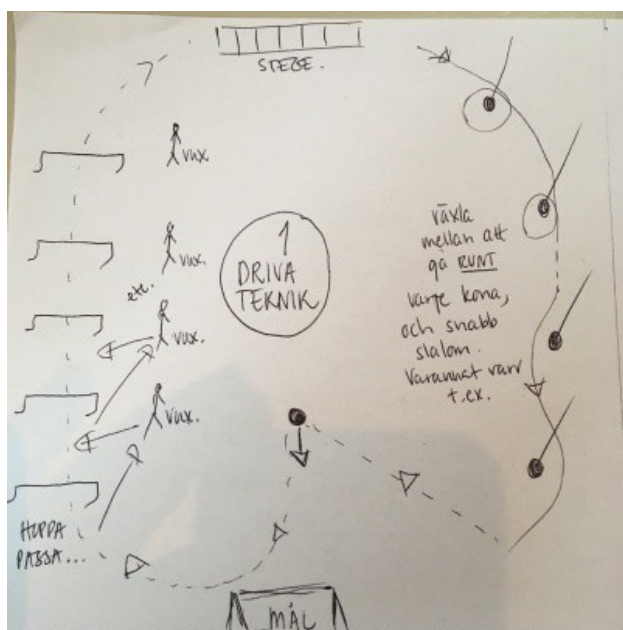
17.30 SAMLING . Västar för 4 grupper på direkt. Minst 6 i varje.

Tala om att peppa, ge beröm, positiv kritik. Så kan vi alla utvecklas och bli bäst på fotboll!

17:35 JAGELEK: STENBUMLINGEN

När man blir tagen kurar man ihop sig på marken. För att bli fri måste någon hoppa bock över en.

17:40 STATIONSÖVNINGAR. 10 MINUTER PÅ VARJE ÖVNING. Varje barn ansvarar för att ta med "egen" boll till VARJE station.



18:25 AVSLUTANDE Bollek.

Hälften av barnen har boll och "jagar" andra hälften som inte har någon boll. Träffar man bollen mot någon annans ben byter man och den personen jagar istället. Snälla skott!!!

18.30 AVSLUTNING M GRUPPRAMSA OCH DANS: **IKK – Tjejerna – Vi är BÄST!** '