

Dagsplanering:

Måndag:

9:00 – 9:20

Start – Fotbollstennis

Hälsningslek

Teori – Fotboll för alla

9:20-10:00 FM1 TP1

Alla lag kör Kvadrat i 10 min. 2 övningar.

10:00-10:15 Paus

10:15 – 11:05 FM1 TP2

2 övningar.

Spel 3m3, måste göra två pass innan mål. Utan västar byter plan och motståndare.

11:05-12:30 Lunch + Lunchrast

Gå till lunch på Lekstorpsskolan. Två grupper går 11:05 och två grupper går 11:15

12:30-13:30 EM TP1

4 övningar 12 minuter var.

13:30-14:00 Paus

14:00-15:00 EM TP2 + Teori + Avslutningslek.

4m4 matcher på två planer. Aktivering för avbytarna. Lag utan västar byter plan och motståndare.

Teori, avslutningslek ” Gul och Blå – Huvud, axlar, boll” och utcheckning.

Tisdag:

9:00

Start – Konlek

Teori – Fairplay

9:20-10:00 FM1 TP1

Knock out i ytan 10 minuter. 2 övningar.

10:00-10:15 Paus

10:15 – 11:05 FM1 TP2

2 övningar. 3 m 3 spel, utmana! Utan västar byter plan och motståndare.

11:05-12:30 Lunch + Lunchrast

Gå till lunch. Två grupper går 11:05 och två grupper går 11:15

12:30-13:30 EM TP1

4 övningar 12 minuter var.

13:30-14:00 Paus

14:00-15:00 EM TP2 + Teori + Glass.

4m4 spel, aktivering för avbytarna. Utan väst byter plan och motståndare.

Teori och avslutning med glass.