Boll och lek: träning 5

9:00 Upprop (vi ropar upp namnen och skriver upp vilka som är här)

9:05 Uppvärmning - Ut på resa: Tränarna ställer sig långt ifrån varandra. Alla barnen ska ha var sin boll (om det finns tillräckligt med bollar, annars så kör vi utan). Barnen får bestämma tre olika fotbollslag som tränarna ska vara. En av ledarna ropar – ”Ni ska ut och resa… till (olika fotbollslag). Barnen springer med boll till den tränaren (”fotbollslaget”). Sedan ropar den tränaren samma sak fast med ett annat fotbollslagsnamn. Osv.

9:10 Stationer: Barnen delas i tre grupper. Tre rotationer. Tränarna och bollar stannar på respektive station.

Station 1: Tvåmål på liten plan: Vi gör i ordning en liten plan där barnen spelar mot varandra. Ena laget får ta av sig västarna.

Station 2: Skott. Barnen står på led och springer fram och skjuter på en framlagd boll mot mål. Förälder i mål.

Station 3: Stafett med boll. Barnen delas upp i grupper och ställer sig på led. De springer och rundar en kona och växlar med handklapp.

Vatten

9:25 Lek: Under hökens vingar

9:30 Stationer: Barnen delas i tre grupper. Tre rotationer. Tränarna och bollar stannar på respektive station. Samma som tidigare.

Vatten

9:40 Tvåmål: Två planer. Ena laget på varje plan får ta av sig västarna. De barn som inte vill spela får gå till lekgruppen.

(Lek: flygplanet)

9:55 Avslutning: Raketen