Boll och lek: träning

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

9:05 Uppvärmning: Vända koner. Tränarna ska vända koner upp och ner och barnen ska ställa de åt rätt håll. (Vi behöver ha åtminstone 20 koner)

9:10 Stationer: Barnen delas i tre grupper. Två 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: Hinderbana med boll. Barnen ställer sig på led. De springer med bollen vid fötterna och gör slalom mellan koner och avslutar med skott mot mål.

Station 3: Bollkontroll. Barnen ska föra bollen mellan en massa utlagda koner utan att nudda konerna eller någon annans boll.

Vatten

9:30 Lek: Ta svansen. Alla barn sätter sin väst i byxorna och sedan gäller det för tränarna att samla in västarna.

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.

9:55 Avslutning: Raketen