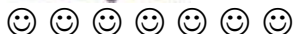


UKEPLAN for idretts-SFO uke 36

Ukas tema: Fotball!



Ukas mål:



Mandag	Tirsdag	Torsdag
13.45 – 16.15	13.45(15.15)– 16.15	13.45(15.15)– 16.15
<p><u>13.45-14.30. Mat/lekse</u> <u>14.30-15.45.(stasjoner)</u> Rullering på div. fotball-øvelser, som går på: heading, dribling/finter, skudd, presisjon, reaksjon/hurtighet og lignende. <u>15.45-16.15</u> Fotballkamper. 3 lag. (Kamper på 5.min.) Skyting på radar i pausa. (for dem som har lyst til det).</p>	<p><u>13.45-14.15.Mat/lekse</u> <u>14.15-15.00</u> Keepertrening v/Ole P. <u>15.00-15.15-kamp.</u> (3-4_kl.) <u>14.45-15.15-mat/lekse</u> (5-7 klassingene.) <u>15.30-16.15,</u> 2 grupper: Rullering a 20 min. 1)Lek med ball, hjelp og veiledning til å få til triks ved Øystein Lillesandbu. 2)Skuddtrening.På radar. (for dem som vil).</p>	<p><u>13.45-14.15. Mat/lekse</u> <u>14.15-15.15</u> Fritt fram, lek med ball/ triksing/radar etc. <u>Fotballkamp.</u> (3-4 klassingene.) <u>14.45-15.15-mat/lekse</u> (5-7 klassingene.) <u>15.15-16.00</u> Keepertrening ved Ole-Petter.(5-7 kl.) Lek med ball/triksing/ Skudd på radar.(3-4 kl.)</p>



TA MED DRIKKE-FLASKE, OG GJERNE FOTBALLSKO!