

UKEPLAN for idretts-SFO uke 41



**TA MED DRIKKE-
FLASKE, OG
GJERNE
FOTBALLSKO!**

**Ukas tema: Fotball og
friidrett!**



Mandag	Tirsdag	Torsdag
13.45 – 16.15	13.45(14.45)– 16.15	13.45(14.45)– 16.15
<u>13.45-14.30. Mat/lekse</u>	<u>13.45-14.15.Mat/lekse</u>	<u>13.45-14.15. Mat/lekse</u>
<u>14.30-15.30(stasjoner)</u>	<u>14.15-14.45.</u>	<u>14.15-15.15</u>
Rullering på div. fotball- øvelser, som går på: heading, dribling/finter, skudd, presisjon, reaksjon/hurtighet.	<u>Oppvarming med boksen</u> <u>går.</u>	Fritt fram, boksen går/gjemsel etc.
<u>15.30-16.15</u>	<u>14.45-15.15-</u>	<u>Fotballkamp.</u>
<u>Fotballkamper.3 lag.</u>	<u>fotballkamp.(3-4 kl.)</u>	(3-4 klassingene.)
(Kamper på 5.min.)	<u>14.45-15.15-mat/lekse</u>	<u>14.45-15.15-mat/lekse</u>
Straffespark til slutt.	(5-7 klassingene.)	(5-7 klassingene.)
	<u>15.15-15.30-</u>	<u>15.15-16.15</u>
	<u>Oppvarming/kamp.</u>	<u>Friidrett: Høyde og</u>
	<u>15.30-16.15,</u>	<u>lengde.</u>
	Skuddtrening/plassering og heading v/Øystein Lillesandbu.	