משימה קבוצתית:

שיחת פתיחה: בכדורגל אין אני יש אנחנו! אנחנו קבוצה ויש לנו מטרה משותפת, אם מישהו אחד שמח כולם שמחים, אם מישהו אחד עצוב כולם עצובים, אם מישהו הבקיע אז כולם קופצים משמחה ולא רק מי שבעט. היום האימון שם דגש על זה, על מטרה משותפת ומשימה קבוצתית.

\*שמים ידיים ומישהו צועק "כולם בשביל אחד" והשאר עונים "אחד בשביל כולם".

האימון:

1. לוליין בקרקס – כולם עומדים במעגל ומחזיקים חבל ומישהו אחד הולך על החבל (דגשים: להחזיק חזק, המאמן הולך קרוב ללוליין לוודא שהוא לא נופל).
2. חימום: נותנים לכל אחד מס' וכולם צריכים לנוע ברחבי המגרש בריצה קלה ולהתמסר לפי סדר המס' – 1 ל2, 2 ל3, וכך הלאה וכמובן שהאחרון מוסר לראשון, אחרי 2 דקות מוסיפים כדור נוסף ואחר כך מוסיפים כדור שלישי (דגשים: קשר עין במסירה, לא להפסיק לרוץ).
3. לחצות את המגרש משער לשער בלי שהכדור יגע ברצפה כשכל חבר מהקבוצה חייב לגעת לפחות פעם אחת בכדור (אם זה קשה מידי אפשר שזה יהיה נגיעה אחת ברצפה בין שני שחקנים שנוגעים בכדור.
4. לתלות קונוסים מהשער ועוד כמה קונוסים מתחת ולכל קונוס לתת ניקוד שונה לכל קונוס – כל הקבוצה עומדת בשני תורים מול השער והם צריכים להגיע לX נק' בX דקות.
5. ריצה עד לחצי ובחזרה, עד הסוף ובחזרה ב30 שניות – כל הקבוצה צריכה להגיע ואם לא הצליחו להגיע כולם לעשות זאת שוב (דגשים: לעשות זאת ברגישות – שלא יהיה איזה ילד שמנמן שלא מצליח והוא מושפל, לסיים את הזמן שניתן כאשר שני ילדים לא הצליחו או לשקר ולהגיד שכולם הגיעו זה גם בסדר).
6. מרוץ שליחים מצטבר – כל הקבוצה בתור בקו השער, הראשון רץ בספרינט מקיף קונוס באזור החצי וחוזר לתפוס את השני והם רצים ביחד להקיף את הקונוס והולכים לתפוס את השלישי וכך הלאה, אסור לעזוב ידיים והם צריכים לעשות זאת בX זמן.
7. \*הפסקת שתייה.
8. מיני גולף – לפזר שערים קטנים (משני קונוסים) ברחבי המגרש שליד כל שער מס' ושער סיום עם קונוסים בגודל שונה או בצבעים שונים. כל הקבוצה צריכה להעביר את הכדור בין כל השערים בX נגיעות בכדור כשלכל שחקן מותר לגעת בתורו רק פעם אחת.
9. תרגיל קבוצתי- כל הקבוצה בתור בפינת המגרש עם כדורים, עם הפנים למגרש, הראשון עומד בחצי עם הפנים לתור ומקבל מסירה מהראשון בתור והוא מחזיר לו מסירה לאמצע המגרש בערך והוא בועט לשער ריק, אסור לבעוט מלפני קו החצי והמטרה היא לדייק בבעיטות ולהגיע לX הבקעות בX זמן אוX הזדמנויות.
10. משחק