Uppvärmning

* Pepparkakspjätt
* Hälsningslek
* Rävjakt
* Bananpjätt

Övningar

* Helga
* Cocal-Cola
* Hinderbana
* Dubbel-kvadrat – platsbyte på signal/vink
* Kvadraten
  + Kasta
  + Passa
  + En jagar i mitten

Match

* Turnering tre lag
* Två lag – fyra små mål
* Barn mot ledare
* X mot X mot ett mål