1. **Fys**Lite knäkontroll
2. **Teori grunder i 3-3 kontring**Fas 1 Uppspelsfasen Förflyttning från egen halva till motståndarens halva (första vågens spelare)

Fas 2 Uppföljningsfasen Utnyttja övertaget man skaffat sig genom rörelse och placering (andra vågens)

Fas 3 Uppbyggnadsfasen Fas 1 och fas 2 misslyckats, mer givna mönster och rulle

Fas 4 Avslutningsfasen Komma till avslut, göra mål



* Ritar på tavlan och låter 6 st spelare visa ute på planen hur de från eget försvar placerar sig på de positioner som vi visat, blås i pipan. Byt och ta 6 st nya
* Låter barnen kontra några gånger där målet är att kunna passa bollen till så många spelare som möjligt innan avslut.
1. **Värmer målvakter**
2. **Spelar 4 mot fyra i vågor**

4 i försvar på varje sida och en fyra i mitten som anfaller.

 Efter skott kontrar försvarande fyra och anfallarna ställer sig i försvar.

**VATTEN**

1. **Spel (20 min)**

Spel.