

**1. Samling - introduktion (5 min)**

Idag ska vi: Spela fotboll... Vad går fotboll ut på? Ha kul, göra mål, förhindra mål, träna på att behandla bollen (driva, stoppa)

De tre guldbollarna:

Lyssna (när tränaren pratar)

Stilla (med boll och kropp när tränaren pratar)

Snälla (mot varandra, bra kompis)

**2. Uppvärmning - komma igång (10 min)**

Uppvärmning stillastående: trola med bollen

Uppvärmning i rörelse: Spring med bollen - Driva - Stoppa

**3. Lekövning (10 min)**

Vem är rädd för Zlatan?

**4. Teknik/spelövning (15 min)****5. Spel 3 vs. 3 (15 min)****6. Samling - utvärdering (5 min)**

Vad har vi gjort idag? Vad har gått bra? Vad var roligast?

Hur många guldbollar fick vi?