

1. Samling - introduktion (5 min)

Idag ska vi: Spela fotboll... I fotboll gäller det att kunna springa med bollen. Så motståndaren inte kan ta den. Ibland måste du vända

De tre guldbollarna:

- Lyssna (när tränaren pratar)
- Stilla (med boll och kropp när tränaren pratar)
- Snälla (mot varandra, bra kompis)

2. Uppvärmning (10 min)

Stillastående: följa John / trolla med bollen

Med boll: Driv och stanna "på linjen" - Driv och vänd "på linjen" - Driv och stoppa - ta en annan boll

3. Lekövning (10 min)

Vem är rädd för Zlatan II

4. Teknikövning (15 min)

2 mot 2 – Stor plan

5. Match (15 min inkl. vattenpaus)

Tvåmål - "Match" 3 mot 3 (ev. plus MV)

6. Samling – utvärdering (5 min)

Vad har gått bra idag? Vad var roligast? Hur många guldbollar blev det?

Hur många guldbollar fick vi?