

1. Samling - introduktion (5 min)

Idag ska vi: Spela fotboll... I fotboll anfaller vi när laget har bollen och försvarar när de andra har den. Vad försvarar man?

Repetition 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: Studsa - fånga, kasta, bolla. Öga-hand koordination

3. Lekövning (10 min)

Svanskull (Rycka svansen/västen)

4. Teknikövning (15 min)

1 mot 1 – ”Vakterna”

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?