

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

Idag ska vi: Spela fotboll (inomhus) och ta oss förbi försvararen!...

De tre guldbollarna

**2. Uppvärmning med boll (10 min)**

Tvåfotsdribbling mot kon

**3. Lekövning (10 min)**

Björnen sover

**4. Teknikövning (15 min)**

1 mot 1 – Minimatch, ta sig förbi

**5. Match (15 min inkl. vattenpaus)**

Tvåmål - "Match" 3 mot 3

**6. Samling – utvärdering (5 min)**

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

Hur många guldbollar fick vi?