1. **Uppvärmning:** Under hökens vingar
2. **Namnleken:** Alla samlas i ring.Deltagare säger sitt namn och springer slalom runt i ringen mellan spelare medan övriga upprepar namnet.
3. **Hinderbana:** Starta med jämfotahopp över fyra västar (pinnar), snurra i en rockring, slalom mellan 2 koner ta en boll slalom mellan 2 koner och därefter skott på mål,
4. **Vätskepaus**
5. **Driva boll:** Del upp två lag och ta på västar. Mål görs genom att en spelare i laget driver med bollen under kontroll över motståndarlagetskortlinje. Se bild sida 2:
6. **Tunnelboll:** Alla samlas på ett led och den första spelaren har en boll som ska försöka rullas mellan benen på övriga spelare. Siste spelaren tar bollen och springer och ställer sig först osv.
7. **Vätskepaus**
8. **Spel:** Del upp två lag och ta på västar. Tränarna spelar med i varsitt lag och hjälper till och berömmer samt försöker stödja så att alla deltar.(ca 10 min)
9. **Samling:** Eftersnack (ca 5 min)