1. **Namnleken:** Ny variant?(Tid: ca 5 min)
2. **Uppvärmning:** Björnen sover**:** Den som blir vald att vara björn ligger hopkrupen på marken och låtsas sova. De andra ställer sig i en ring runt björnen och håller i varandras händer. Ringen rör sig runt björnen och sjunger sången "Björnen sover" (se nedan). På ordet "tro" reser sig björnen och börjar jaga de andra. Alla flyr åt olika håll och försöker att inte bli tagen av björnen. Den som blir tagen får vara med som björn nästa gång tills samtliga fågas. (inom viss yta). (ca 10 min)
3. **Driva boll 1 & 2:** se bilaga (ca 10 min)
4. **Vätskepaus**
5. **Bollen i rutan:** Samtliga spelare har en boll vardera inom viss yta tex 4 koner. Därefter ska spelarna försöka sparka bort varandras boll från angiven yta. Den som blir av med bollen får ställa sig på sidan (ca 10 min)
6. **Skott övningar** (se bilaga) (ca 10 min)
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)