1. **SAMLING OCH UPPROP**
2. **UPPVÄRMING   
   *Ledare:*** *Ia el Urban leder rörelserna****Indelning:*** *för a ingen indelning, för b gör Urban indelning efter övning a*  
   ***Övning:***
   1. Urban förflyttar gruppen i hallens längsled och gör ”följa Johan” med olika rörelser – hoppa i sidled, trippa baklänges, grodhopp.
   2. Övningen ”Tömma planhalvan”  
      Två lag med lika många bollar (från början) försöker att få över dessa på motståndarnas planhalva. Alla kast görs med studs. Efter ca 1 min blåser vi av och räknar vilket lag som har flest bollar. Lagen avgränsas med bänkar.
3. **STAFETT MED ATT SKJUTA MÅL  
   *Ledare:*** *1 ledare/lag* ***Indelning:*** *antal lag som även stämmer med övning 5 ”småplansspel****”*** *Laget delas in i två små grupper som ställer sig på led med ca 1 m lucka mellan varandra. Grupperna ca 10 m från ett småmål vända mot målet.****Övning:***Varje lag övar mot ett mål. Ledaren studsar en boll i golvet, snett framåt mot målet. Ett barn / grupp försöker ta bollen snabbast och när hon ha fångat bollen så skjuter hon på mål. Hämtar bollen och ställer sig sist i kön.
4. **SMÅPLANSSPEL  
   *Ledare:*** *1 ledare/lag* ***Indelning: e****nligt övning 3* ***Övning:***Bålgetingsspel
5. **STAFETT**  
   ***Ledare:*** *1 ledare/lag som hejar på* ***Indelning: e****nligt övning3 och 4* ***Övning:***
   1. Första varvet: ”Grodan Boll” grodhopp med boll mellan händerna. Bollen ska sättas i golvet vid varje hopp.
   2. Andra varvet: springa med en boll i en hand (ej studs)
6. **SAMLING**