Boll och lek

9:00 Upprop (vi ropar upp namnen och skriver upp vilka som är här)

9:05 Tunneldatten, barnen har var sin boll och så skall tränarna datta barnen. När tränarna dattat barnen så lyfter de upp bollen över huvudet och gör en tunnel med benen. De andra barnen skall fria dem genom att skjuta sin boll genom tunneln. Inom ett begränsat område.

9:10 Stationer: Barnen delas i grupper. Två rotationer. Tränarna och bollar stannar på respektive station.

Station 1: Hinderbana med boll: Alla får var sin boll. Bana med koner (slalom), hoppa jämfota, springa baklänges, häckar (krypa under), mål (skjuta mål), m.m.

Station 2: Passningar: Barnen skall passa till varandra och så skall tränarna försöka jaga bollen.

Station 3: Stafett med och utan boll

Vatten

9:30 Lek: Is-leken alt stafett

Vatten

9:40 Tvåmål: Två planer. Ena laget på varje plan får ta av sig västarna. De barn som inte vill spela får gå till lekgruppen.

9:55 Avslutning: Raketen