1. **Samling (2 min)**
2. **Uppvärmning Häckboll (10 min)**

Fyra häckar som mål och dela två lag.

Bollen skall passas genom målet med studs och lagkamrat skall ta emot bollen.

1. **Passningsuppvärmning** **(10 min)**

gärna med rörelse - attackera/backa

Fotbollskast, hög armbåge, långa och korta pass

1. **Genombrottsträning** **(15 min)**

Kör den klassiska övningen 3 & 3 där man passar den i mitten - får tillbaka bollen, gör en fint mot mittspelaren och sedan passar den 3:e personen

- Skottfint (Poängtera hel skottrörelse, att se farlig ut och att gömma bollen)

- Steg i sättning (Poängtera att satsa RAKT fram bredvid spelaren , stega fram - sida - fram. Jobba med armen högt - lågt - högt)

- Omvänd Steg - i - sättning (Våga hoppa fel ben - visa hur man gömmer bollen - gärna med kullagerrörelse)

1. **Värm målvakter (10 min)**
2. **2 spelar mot 2 försvarare (10 min)**

stega (V9) mot den första och släpp bollen vidare till nästa (M9) som väljer mellan skott eller genombrott mot sin spelare

1. ***Spela******(15 min)***