1. **Samling och upprop (5 min)**
2. **Trä (5 min)**Två och två jämn stora
3. **Passningar (10 min)**

Två led passningar över hela planen. Stannar och vänder tillbaka ledet.

* Kroppen och näsan mot målet.
* Växla när ni kommer längst ner och avsluta med skott

Två och två mitt emot varandra:

* Vanlig passning
* Hopppass
* Skottpassningn (finta skott och passa sedan)
* Ställ ut en kona mellan spelarna:
  + Studspassning till varandra och tävla vem som träffar konen flest gånger.

**VATTEN**

1. **Två grupper (12+12 min)**

Kontringsövning:

* + Ett led uppe vid mittplan längs en kant.
  + Barnet passar ledaren som står i mitten och rundar konen, får tillbaka bollen bakifrån i fart och avslutar mot målet.

Försvarsövning/Genombrott

* Två och två, en i försvar på målgårdslinjen och en som går på genombrott.
  + Träna på att stega åt båda hållen
  + Snurrfint/kullager
  + Hoppskott där försvararen försöker att täcka skottet.

1. **Spel (25 min)**

Spel med studsfri zoon i mitten