1. **Samling och upprop (5 min)**
2. **Uppvärmning Studsfotboll (15 min)**

Två lag, studsa bollen samtidigt som man spelar fotboll.

Helplan.

**VATTEN**

1. **Tre grupper**
   1. **Halvplanskontring (10 min)**

Ett led vid mittplan i mitten utan boll.

Ett led med boll vid mittplan längs en kant. Barnet passar ledaren som står i mitten och får tillbaka bollen, lång passning över till mitten som kontrar och gör mål.

* 1. **Bommarna (10 min)**

Två stora mattor under bommarna.

Sitt

Stå

Ligg

* 1. **Mitt- och kantväxling (10 min)**

Växla upp en kant och avsluta på mål

Mittväxel och avslut på mål med hoppskott

1. **Spel (25 min)**

Spel. Studsfri zoon i mitten