

1. Alkukämpö – Kuka pelkää taas sitä yhtä tyyppiä

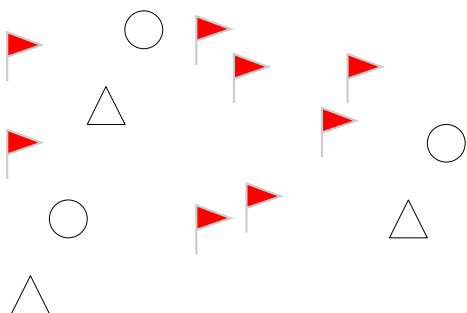
2. Venyttelyt + tasapaino

Tasapaino esim:

- tasajalka hyppy, alas yhdelle jalalle ja yritä pysyä pystyssä
- etureiden venytys
- hyppy ympäri niin ettei kaadu

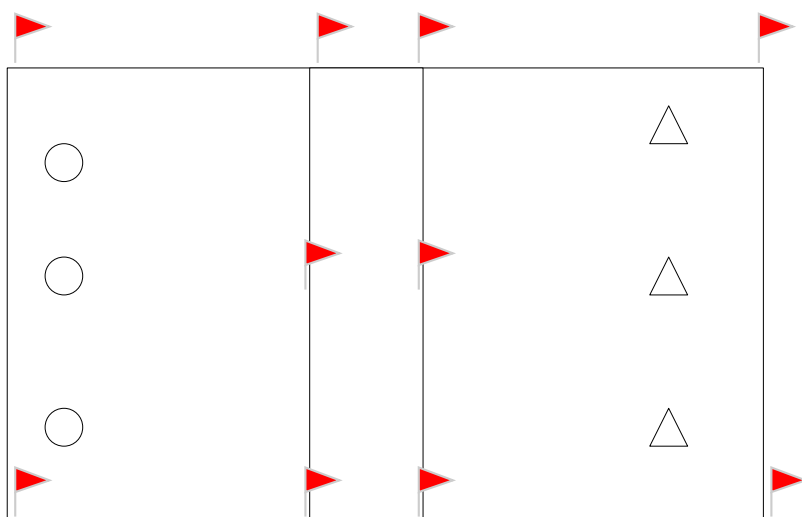
Venyttelyjen jälkeen kolmeen ryhmään

3.1 v1-pelit - Mäky 3x10min



- 1v1 aina saa maalin kun kuljetta portin läpi.
- Maalin jälkeen pallo toiselle
- (maali vasta kun jalka pallon päällä ja pysähtynyt)

3. Syöttö peli – KARI 3x10min



- Yritetään saada pallo jäämään vastustajan puolelle, alueen sisään
- yritetään syöttää tyhjäan paikkaan
- Sisäteriä
- keskellä ei kenenkään maa

Tavoite katsoo mihin potkaisee ja voiman käyttö

5. loppu peli - kaksipalloa