**Cirkeln o avprickning** (10 min)

**Uppvärming** (10 min)

Gå igenom att ta det lugnt och att inte ha bråttom.

**Stafett**, dela upp i två lag (15 min)

Lagen ställer sig led. Bollen hos den som är längst bak. Ska flytta bollen till varandra genom att ta den med en hand, tummen och pekfingret och transportera fram bollen till den som står först som studsar upp längs banan fram till kon och vänder, och studsar hela vägen tillbaka till sist i ledet, sedan flytta bollen upp genom ledet till förste man. Sätta sig ner när lämnat bollen.

Vätskestund (5 min)

**Dribblingar och passningsövningar**

dela upp tjejerna två och två, gå igenom golv vägg och tak och att de ska ha rätt fot fram. Fortfarande många som inte har kolla på sina fötter och även många som ännu inte har fått in kastarmen samt att knipa fast bollen mellan tumme och pekfinger

1. <http://dragoerhb.dk/svensk/udskrivs/x1.html>

(10 min)

1. Två och två går eller möjligen jobbar framåt medan man passar till varandra, från kortsida till kortsida, halvvägs längs banan placeras pinnar på koner ut som hinder i bollbanan.

(10 min)

1. <http://dragoerhb.dk/svensk/udskrivs/x141.html>

(15 min)

**Avslutande** **ramsa**