**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)

1. 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.
2. stafett, Grodan boll hopp upp till rundningsmärke, Sedan rulla bollen på tillbakavägen

**Vätskestund** (5 min)

**Dribblingar**

Studsa enligt blås i visselpipan, (10 min)

1. studsa lågt,
2. rätt hand,
3. fel hand,
4. sittande,
5. liggande.

Studsa i samlad trupp, över hela planen, stanna i mitten, rusa med bollen fastklämd i hand frånmitt tillandra kant, vända och studsa till mitten, sedan rusa med bollen fastklämd mellan tumme och lillfinger (5 min)

Avslutande intervallspring a lá Magnus - de får springa så fort de kan över först ¼ dels plan sedan jogga långsamt tillbaka, sedanrusa upp till ½ plan och jogga långsamt tillbaka, sista gången rusa hela planen och jogga långsamt tillbaka. Om tid finns så kör vi det en gång till.

**Avslutande** **ramsa**