1. **Löpning runt Lillfjärden (30 min)**
2. **Trä (3 min)**Två och två jämn stora
3. **Uppvärmning Lägg bollen (10 min)**

Alla spelarna befinner sig i målområdet, och alla utom några stycken (med 10 spelare är 3 utan boll) dribblar runt mellan varandra och söker ögonkontakt.
De utan boll löper också runt och söker ögonkontakt (träning i att löpa utan boll).
På signal från tränaren lägger alla som har en boll den ifrån sig och alla snurrar ett varv runt sig själva och försöker få tag i en boll.
De som hade en boll får inte ta tillbaka sin egen, utan måste få tag i en ny.
De spelare som blir utan boll löper till mittlinjen, vidrör den och löper tillbaka.
Dribblingarna fortsätter nu tills tränaren blåser i pipan.

**VATTEN**

1. **Pyramiden (30 min)**

Sätt upp en ringar i kryssen och en koner vid stolparna inne i målen.

Skott från alla positioner. Börjar på höger kant och avsluta med linjeavslut.

1. **Försvarsträning steg ett (10 min)**

Två försvarare och en på linjen

1. **Försvarsträning steg två (10 min)**

Tre försvarare och två på linjen

1. **Spel (20 min)**

Spel.