1. **Vän med bollen (5 min)**
2. **Polska vändor (5 min)**Tre och tre över hallen

Prova med mittväxel

1. **Värmer målvakter (10 min)**

**VATTEN**

**3x10 min**

1. **(Station 1) Smygfys**

Lilla hallen

 Kullerbyttor, styrka och balans



1. **(Station 2) Försvarsträning**

Två försvarare och en på linjen

 Försvarana tränar på att lämna över linjen och sedan ut och stöta.

Byt försvarare så att alla hinner

1. **(Station 3) Avslutsträning**

9M avslut över en liten matta.

 Flytta avsluten till de olika platserna och variera skotten med över, på höger sida och på vänster sida om mattan. Spelarna kan försöka att vika sig i luften och skjuta runt mattan.

1. **Spel (20 min)**

Spel.