1. **Fys**

Armhävningar i målgården

Situps i målgården

Upphopp i målgården

Lite knäkontroll

1. **Polska minivågor (5 min)**Två led nere vid ena kortsidans hörn

Två led diagonalt nere i andra hörnet

Springer två och två som Ytternia och mittnia

Med en boll

Med två bollar

Avslut och fyll på i andra ledet

1. **Värmer målvakter (10 min)**

**VATTEN**

2x10 minuter

1. **Avslutsträning**

Kantavslut med pass från nia

Ställ upp försvarare

Nia avslut med pass från satsande kant

Ställ upp försvarare

1. **Avslutsträning**

Fallskott från 6m

Börja med att bara falla in i målgården

Solfjäder där alla vänder sig in och faller

Vänder sig in med boll och skjuter i fallet

Vänder sig in med boll och skjuter ”uppe” i fallet

Vänder sig in med boll och hoppar upp i luften och skjuter

1. **Spel (20 min)**

Spel.