1. **Uppvärmning**

**Tex konboll**

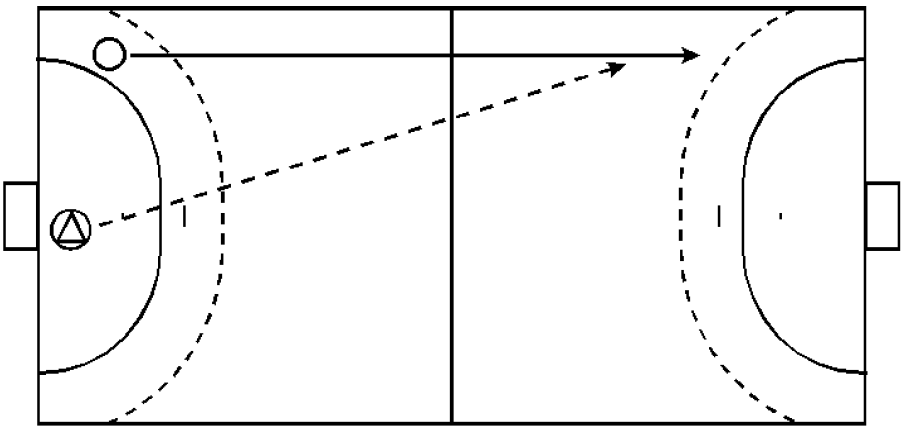
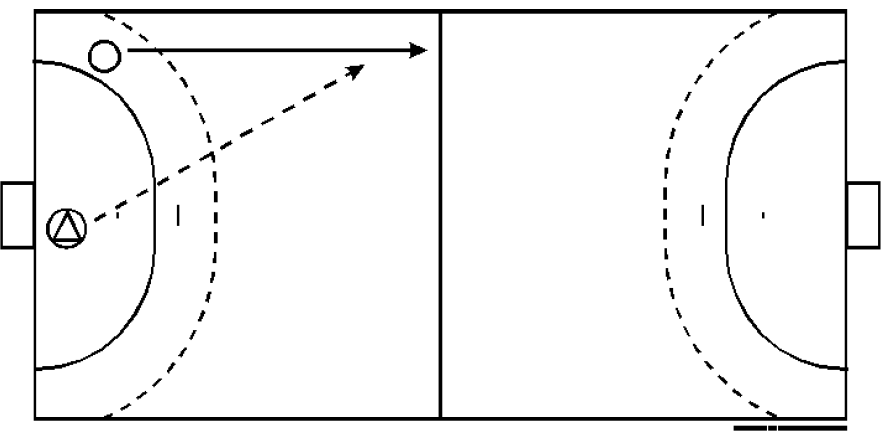
1. **Passningar**

**Polska vågor**

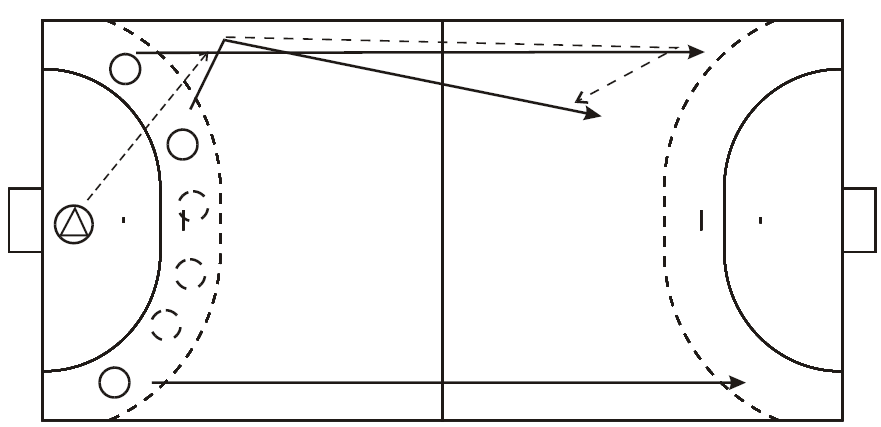
1. **Värmer målvakter**
2. **Kontring**

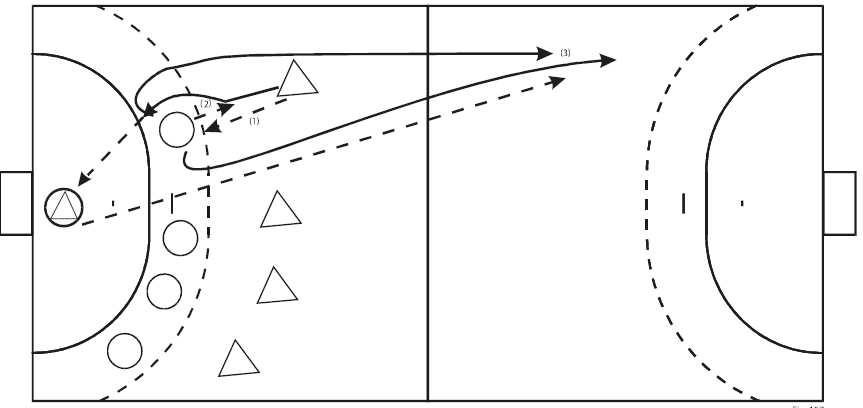
* Börjar med halv och helkontring

En och en



* Uppföljningsfasen



1. **Kontringstävling**
2. **Spelar**