1. **Samling**
2. **Uppvärmning**

Hinderbanan

1. **Handbollskubb**
2. **Passningsuppvärmning (roterar efter varje övning)**två och två  
   nära, fel hand, fotbollskast, långa kast.  
    två bollar per par
3. **Vågor**

Polska vågor med avslut

Passar med närmaste handen

Med mittväxel och avslut

1. **Målvakterna**
2. **Avslutsträning**

V6, H6, V9, H9 på båda sidor

1. **Spel**