1. **Samling**
2. **Uppvärmning**

Minihandboll

1. **Fys**
   1. **Knäkontroll**
   2. **Skottkärror**
2. **Passningsuppvärmning**Tre och tre i V-et  
    40 sekunder/ spelare
3. **Vågor**

Polska vågor med avslut

Passar med närmaste handen

Med mittväxel och avslut

1. **Målvakterna**
2. **Anfallsövning med avslut**
3. **Spel**

**3x3 om det inte finns spelare**