1. **Samling**
2. **Uppvärmning**

Frisbee

1. **Vågor**

Polska vågor med avslut

Passar med närmaste handen

Med mittväxel och avslut

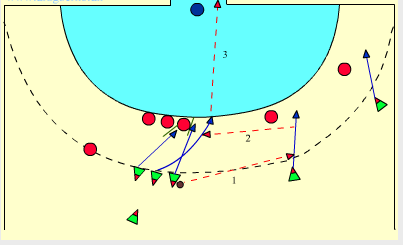
1. **Målvakterna**
2. **Övergång**

* Mot ett mål
  + Inspel till linjen.
  + Avslut från 9m
* Kontringen med koner som visar var spelaren skall bryta in.

1. **Spärrar**

Låt spelarna komma på fler kombinationer

1. **Frikaststräning**



Låt spelarna komma på fler kombinationer

1. **Spel?**