1. **Samling**
2. **Uppvärmning**

Fyra i rad

1. **Passningar**

Polska vändor

 Med närmaste handen

 Mittväxel

 Dubbel mittväxel

1. **Målvakterna**
2. Stor bredd och **ingen fint**

Vi kör från båda hållen

Nian ska komma med **full** fart och bara ta ett steg i satsningen och sedan flyga in bakom madrassen mot mål.

Det går att ställa en passiv etta i försvaret som tränger ihop satsningen lite.

1. **Två mot tre**

Två försvarare mot tre anfallare, två nior och en linje.

* Kör på flera ställen i hallen, fokus på att försöka ta sig igenom och att backa tillbaka för att hämta fart.
* Byt anfallare och försvarare

1. **Spel**