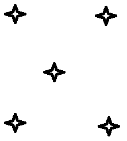
1. **Löpning 30 min**
2. **- Rutan 2 ggr**

**  
  
  
Stolarna 2ggr åt båda hållen  
  
 Hoppa jämfota ner från stolen och sedan jämfota  
  
 upp på bänken med ett ben och skjut ifrån så högt det går**

1. **Vågor**

Polska vågor med avslut

Passar med närmaste handen

Med mittväxel och avslut

1. **Passningar**

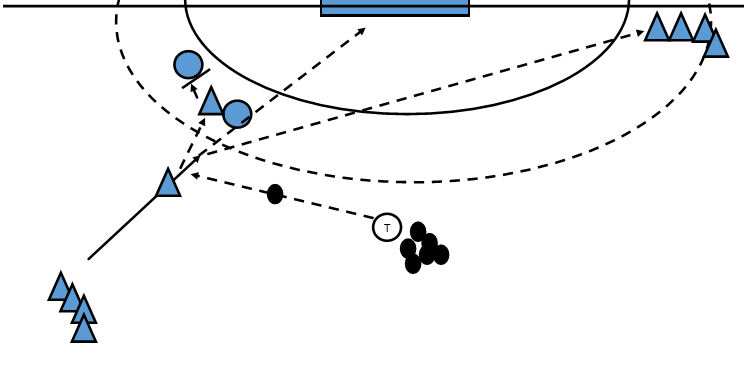
Tre och tre: Byt platser

Passar till varandra med satsning.

Passar med närmsta handen

Passa hoppassningar

Hopp med närmsta handen

1. **Målvakterna**
2. **Flervalsövning för nian**

Vi börjar med att köra alla momenten var för sig först.

* Diagonalpass ner till kant
* Hoppskott
* Inspel till spärrande M6

Sedan kör vi ett flervalsmoment

**Vänder på övningen och kör på höger sida med**

1. **Spel / kontring**
2. **Fys och stretch**