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

1. **Målvakterna**
* Målvakterna jobbar med två bollar, en nickar de och den andra kickar de tillbaka eller fångar med en hand.
* Målvaktsuppvärmning
* H9 ett led, skott nere.

M6 skott från linjen med en försvarare.

Målvakten steppar över konerna i sida och slidear på första skottet. Därefter kommer returen på M6.

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