1. **Samling**

Stolarna och fyrkanten

1. **Uppvärmning**

Konboll i mitten

1. **Passningar**

Polska vändor

1. **Målvakter**
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. **Fys/kontring eller annan ansträngande övning**



1. **Spel**

**Mönster 1**



**Mönster 2**



**Mönster 3**



**Mönster 4**



**Mönster 5**