1. **Samling**
2. **Passningar**

Tre och tre: Byt platser

 Passar till varandra med satsning.

 Passar med närmsta handen

 Passa hoppassningar

Hopp med närmsta handen

**Finter**

Vänder upp och kör olika finter mot den som står i mitten. Mitten byter med den som fintar

 Börjar med stegisättning:

 Vanlig

 Fel håll

 Provar snurrfint

 Öststatsfint (Kullager)

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. **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. **Fys/kontring eller annan ansträngande övning**
2. **Spel**