1. **Samling (5 min)**
2. **Uppvärmning (10 min)**

Konboll över hela planen. Fem koner i målen och de måste tippa för att få poäng.

1. **Passningsuppvärmning helplan** **(10 min)**

Polska vågor med avslut

Med mittväxel och avslut

1. **Värm målvakter**
2. **Avslut 2 x 10 min (20 min)**

*Dela gruppen i två*

- ena sidan - kantskott (hoppa över pinne) - poängtera att hänga länge innan skott och att armen ska dras bakåt uppåt samt att man ska skjuta kantskott i 2 steg - hoppa upp först och skjut sen

- andra sidan - hoppskott från distans - poängtera att skjuta snabbare än på kantskott. Mer explosivt och prova att skuta på ETT steg - Hög arm även här

1. **2 spelar mot 2 försvarare (10 min)**

stega (V9) mot den första och släpp bollen vidare till nästa (M9) som väljer mellan skott eller genombrott mot sin spelare

1. ***Spela******(20 min)***