

Samling - introduktion (5 min)

När du har bollen så är det du som väljer och bestämmer.

De tre guldbollarna

Uppvärmning med boll (10 min)

Bollbehandling - Tre ytor

Tema- / lekövning (10 min)

Bollbehandling - Driva, riktningsförändra, välja och skjuta

Teknik/spelövning (15 min)

2 mot 1

Kort drickapaus

Match (15 min)

Samling – utvärdering (5 min):