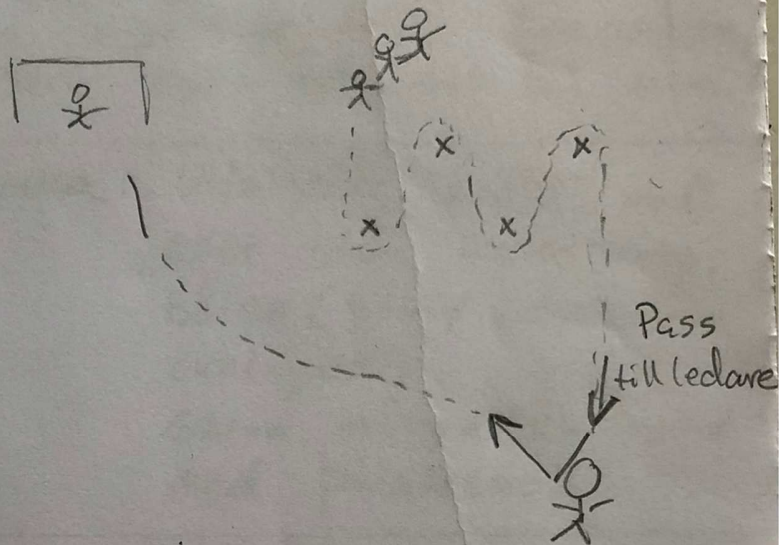


Upprop  
(10 min)

Uppvärmning: Kraftboll  
(10 min)

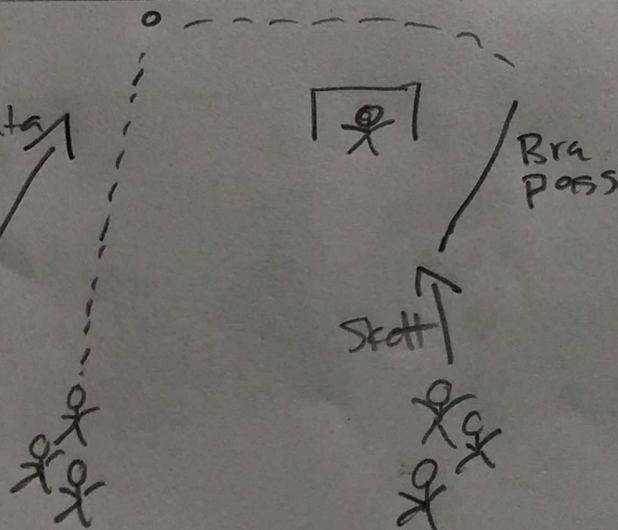
Plan 1      Bollkontroll med avslut  
(15 min)



Plan 2      Spel på yta utan mål.  
(15 min)      5 pass inom laget.  
Viktigt med rörelse och hitta tomma ytor.

Plan 3  
(15 min)

Hämta  
boll vid  
sarg





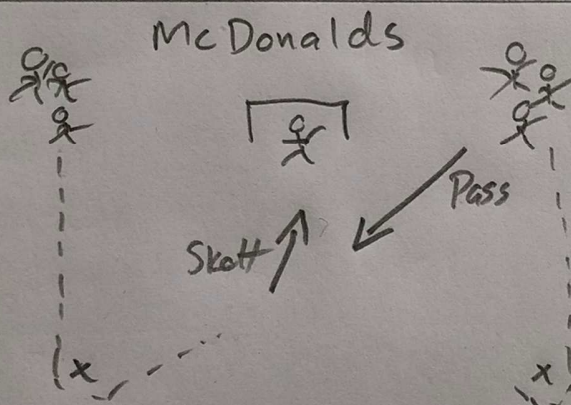
## Upprop (10 min)

Uppvärmning: Alla spelare rör sig inom ett kvadratisk område med klubba och boll. Vi ger dem nya uppgifter tex. lyfta bollen, passa esen fot, byt boll m.m.

## Plan 1

Styrka: Utfallssteg, knäböj med eller utan belastning, bålen (situpp, rotationsövningar)  
Gärna många övningar med pilatesboll

## Plan 2



## Plan 3

Spel 4 mot 4 med målvakter  
Gå igenom positionsspelet så de börjar täcka ytor och hjälpa varandra