1. **Namnleken:** Deltagare rullar över boll till kompis som säger sitt namn. Därefter hoppar alla upp och upprepar namnet osv. (Tid: ca 5 min)
2. **Uppvärmning:** Under hökens vingar (ca 10 min)
3. **Passning 1:** se bilaga (ca 5 min)
4. **Passning 2:** se bilaga (ca 5 min)
5. **Vätskepaus**
6. **Svansjakt:** Alla deltagare sätter fast en bit rep eller snöre som "svans" i byxlinningen eller i skärpet och sprider ut sig. Nu gäller det att försöka få tag på de andras svansar samtidigt som man ska försöka behålla sin egen. Den som får tag i flest svansar har vunnit (inom viss yta 4 koner). (ca 10 min)
7. **Skott övningar** (se bilaga) (ca 10 min)
8. **Vätskepaus**
9. **Spel:** Del upp två lag och ta på västar. Tränarna spelar med i varsitt lag och hjälper till och berömmer samt försöker stödja så att alla deltar.(ca 10 min)
10. **Samling:** Eftersnack (ca 5 min)