1. **Löpning 30 min**
2. **- Rutan 2 ggr**

**

Stolarna 2ggr åt båda hållen

 Hoppa jämfota ner från stolen och sedan jämfota

 upp på bänken med ett ben och skjut ifrån så högt det går**

1. **Vågor**

Polska vågor med avslut

 Passar med närmaste handen

Med mittväxel och avslut

1. **Kontring med polack**

**Teori först, rita på tavlan**

Fem anfallare, M9 växlar upp en av kanterna som sedan passar till V/H9 som dragit sig in mot mitten. 9:an passar vidare till andra 9:an som sedan satsar och gör ett kantutspel.

1. Passningar två och två
2. **Målvakterna**
3. **Specialpositioner avslut. Två valfria**
4. **Spel 4 mot 4.**
5. **Fys och stretch**