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. **Försvarsövning uppvärmning**

Två och två. En försvarar och möter anfallaren ungefär vid streckade. Försvarsställning och flytta i sidan efter hela linjen.

1. **Polska vändor**
2. **Målvakterna**
3. **Mittväxel med mittsexan**

Resonera kring alternativen som finns och hur linjen bör stå i startläget.

Hur ska H9 agera?



1. **Spel / kontring**
2. **Fys och stretch**

