1. **Samling (2 min)**
2. ***Uppvärmning Häckboll (10 min)***

*Fyra häckar som mål och dela två lag.*

*Bollen skall passas genom målet med studs och lagkamrat skall ta emot bollen.*

1. **Passningsuppvärmning** **(10 min)**

gärna med rörelse - attackera / backa

1. **Genombrottsträning** **(20 min)**

Kör den klassiska övningen 3 & 3 där man passar den i mitten - får tillbaka bollen, gör en fint mot mittspelaren och sedan passar den 3:e personen
- Skottfint (Poängtera hel skottrörelse, att se farlig ut och att gömma bollen)
- Steg i sättning (Poängtera att satsa RAKT fram bredvid spelaren , stega fram - sida - fram. Jobba med armen högt - lågt - högt)
- Omvänd Steg - i - sättning (Våga hoppa fel ben - visa hur man gömmer bollen - gärna med kullagerrörelse)
(*max 20 min*)

1. **2 spelar mot 2 försvarare (10 min)**

stega (V9) mot den första och släpp bollen vidare till nästa (M9) som väljer mellan skott eller genombrott mot sin spelare

1. ***Spela 3 mot 3******(10 min)***