1. **Samling (5 min)**
2. **Uppvärmning (10 min)**

Vänn med bollen över hela planen + stegen med liggande spelare.

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

Polska vågor med avslut

Passar med närmaste handen

Med mittväxel, övergångspassning och avslut

1. **Försvar (20 min)**

Två och två utan boll.

* En anfaller med hög arm och den andra tvärställer
* Båda tar ett steg mot varandra och bröstar i luften
* Med boll. Den ena anfaller, hoppskott, landar och fortsätter förbi på sidan.
* Tre och tre: En försvarar två satsar framåt
  + Anfallarna hoppar upp i luften på skott
* Två och två. Skjuter i händerna på kompisen 5 skott var
* Två och två. Kompisen studsar och den andra försöker slå bort den i studsen
  + Håll varandra i handen, samma övning
* Två och två vid kortsidan. Ena studsar bollen baklänges över planen och den andra försöker att ta studsen.

1. **Spelarna i fyra hörn (15 min)**

* Ledarna kastar in bollen i mitten och spelaren som först får tag på bollen anfaller och den andra försvarar.

1. **Spelar 3+linjen mot tre försvarare**