1. **Samling**
2. **Uppvärmning**
3. **Försvar**

Teoretisk genomgång av vad diagonalställa/tvärställa är och hur det bör utföras

Två och två utan boll.

* Båda tar ett steg mot varandra och bröstar i luften
* En anfaller med hög arm och den andra tvärställer
* 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
1. **Ut och stöta**

Ett led som täcker och ett led som anfaller/hotar. Försvararen tvärställer efter om det är en H/V spelare

Ca 4-5 anfall per runda

Ökar intensiteten och bara stöter bort spelaren
ca 7-8 gångeer per runda

1. **Spelarna i fyra hörn**
* Ledarna kastar in bollen från mitten in till en planhalva och spelaren som först får tag på bollen anfaller och den andra försvarar.

Halvplansanfall med målvakter.