1. **Samling**
2. **Uppvärmning**

Två och två, trycker varandra över planen

Skottkärror

1. **Försvarsträning**

Två och två efter målgårdslinjen, en försvarar och en anfaller

1. **Försvar**

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
* 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. **Anfall och försvar**

Två led med en försvarare i mitten  
Passar till försvararen som ska hindra spelaren mellan två koner

1. **Spelarna nere i hörnen (Halvplan)**

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