1. **Samling och upprop (5 min)**
2. **Trä (5 min)**Två och två jämn stora
3. **Uppvärmning Konboll (10 min)**

Två eller tre planer, fyra koner på varje kortsida.

Ingen studs.

**VATTEN**

1. **Tre grupper**
   1. **Pyramiden (10 min)**

Sätt upp en ringar i kryssen och en koner vid stolparna inne i målen.

Skott från alla positioner. Börjar på höger kant och avsluta med linjeavslut.

* 1. **Försvarsträning i lilla hallen (10 min)**

Skydda mattan: Två mattor med bollar på och

* 1. **Mitt- och kantväxling (10 min)**

Genombrott genom två mattor som står tätt intill varandra.

Föräldrar håller mattorna.

Passa tränaren och sedan full fart igenom.

Byt målvakt ofta.

1. **Spel (25 min)**

Spel.