1. **Samling (5 min)**
2. **Uppvärmning Lägg bollen (15 min)**

Alla spelarna befinner sig i målområdet, och alla utom några stycken (med 10 spelare är 3 utan boll) dribblar runt mellan varandra och söker ögonkontakt.
De utan boll löper också runt och söker ögonkontakt (träning i att löpa utan boll).
På signal från tränaren lägger alla som har en boll den ifrån sig och alla snurrar ett varv runt sig själva och försöker få tag i en boll.
De som hade en boll får inte ta tillbaka sin egen, utan måste få tag i en ny.
De spelare som blir utan boll löper till mittlinjen, vidrör den och löper tillbaka.
Dribblingarna fortsätter nu tills tränaren blåser i pipan.

**VATTEN**

1. **Dribbling och pass (10 min)**

Spelarna löper banan parvis och bollhållaren dribblar.
När en kon rundas passas bollen till den andre spelaren som efter bollmottagningen löper bakom den passande spelaren.

1. **Press på en spelare (10 min)**

A pressas av både B och C.

När A har mottagit bollen och returnerat till B kastar C bollen till A.

**VATTEN**

1. **Kontring (15 min)**

Helplanskontring

En målvakt, två led. Utkast av spelare/ledare och två som krigar efter bollen. Vinnaren går på mål och förloraren försvarar.
Utöka med pass till tränare på mittplan

1. **Skottträning (15 min)**

Rakt fram ifrån

Armen högt och armbågen framför innan skott.

Käpp eller madrass som hinder att skjuta över.

Avsluta med två försvarare på sexmeter och hoppskott över dem.

1. **Spel (20 min)**

Spel.