1. **Fys**Lite knäkontroll
Skottkärra

Stå på händer
Trä och ett varv runt

1. **Försvarsövning**Om det är tillräckligt många skör vi ringen
En spelare står i mitten med en väst. Lika många spelare i liten ring runt mittspelaren som det är anfallare i den yttre ringen.
Spelarna i den yttre ringen passar bollen mellan sig och får inte passa diagonalt över försvarsringen. Spelarna i den lilla ringen stöter ut på spelaren med bollen och måste sedan snabbt tillbaka för att hindra inspel till linjen.
Byt efter halva tiden och räkna antalet inspel.

****

1. **Överlämna överta**Två försvarare som jobbar ut på skytten, säkrar ner och håller linjespelaren. Överlämna och överta linjespelaren.
Anfallarna försöker spela in bollen till linjespelaren.
Inget avslut från niometer.

 **Värmer målvakter**
2. **Spelar 4 mot fyra i vågor**

4 i försvar på varje sida och en fyra i mitten som anfaller.

 Efter skott kontrar försvarande fyra och anfallarna ställer sig i försvar.

1. **Spel**