1. **Samling**
2. **Uppvärmning**

**Knäkontroll**

Utfall, hopp på ett ben, sidohopp..

Två och två

Ryggmot rygg, sittande stolen

Två varv runt

Lyft varandra rygg mot rygg

Armhävning som fläta

Armhävningshopp, halvt varv och tillbaka

1. **Passningsuppvärmning**två och två  
   nära, fel hand, fotbollskast, långa kast.  
    två bollar per par
2. **Vågor**

Polska vågor med avslut

Passar med närmaste handen

Med mittväxel och avslut

1. **Målvakterna**
2. **Genombrottsträning**

En försvarare som etta, kanten ska försöka ta sig förbi och avsluta.

Bygger på med kant och nia mot etta och tvåa.

1. **Växlar (bara för att väcka intresset för att skapa rörelse)**Mitt växel (mitt växlar ytter nior)Kant växel (Ytternior växlar upp kant)  
   Vänster nia växlar mitten  
   Vänster nia växlar linjen
2. **Spel**
3. **Stretching**