1. **Samling**
2. **Uppvärmning**
3. **Vågor**

Polska vågor med avslut

 Passar med närmaste handen

Med mittväxel och avslut

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

Fullt anfall. Koner eller försvarare.

Mittnian vänder bollen tillbaka och ytternian kommer med fart.

1. **Övergång med kantväxel (bara för att väcka intresset för att skapa rörelse)**
2. **Spel**
3. **X-sport**