1. **Samling**
2. **Uppvärmning**

Frisbee

1. **Vågor**

Polska vågor med avslut

 Passar med närmaste handen

Med mittväxel och avslut

1. **Målvakterna**
2. **Övergång**
* Mot ett mål
	+ Inspel till linjen.
	+ Avslut från 9m
* Kontringen med koner som visar var spelaren skall bryta in.
1. **Spärrar**

Låt spelarna komma på fler kombinationer

1. **Frikaststräning**



Låt spelarna komma på fler kombinationer

1. **Spel?**