1. **Samling**

Stolarna och fyrkanten

1. **Uppvärmning**

Konboll i mitten

1. **Passningar**

Polska vändor



1. **Målvakter**

Uppv och skott från olika avstånd

1. **Stor bredd och ingen fint**

Vi kör från båda hållen



Nian ska komma med **full** fart och bara ta ett steg i satsningen och sedan flyga in bakom madrassen mot mål.

Det går att ställa en passiv etta i försvaret som tränger ihop satsningen lite.

1. **Kontringsövning**



1. **Spel**

**Med mönster**

**Mönster 1**



**Mönster 2**



**Mönster 3**



**Mönster 4**



**Mönster 5**

