1. **Samling**
2. **Uppvärmning**

Fyra i rad

1. **Passningar**

Polska vändor

 Med en boll

 Närmsta handen

 Med två bollar

 Med två försvarare

1. **Målvakter**
2. 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. **Gruppövning**

Delar upp två lag mot ett mål

 Anfallande laget går upp till mittcirkeln och får ett mönster som de ska lösa i anfall

 Byter anfall och försvar och kör samma igen

 Diskutera vad som gick bra och vad som gick dåligt

 Finns det en eller flera utvägar på mönstret?

1. **Fys/kontring eller annan ansträngande övning**
2. **Spel**

**Mönster 1**



**Mönster 2**



**Mönster 3**



**Mönster 4**



**Mönster 5**

