1. **Konboll, träffa spelaren med bollen**
2. **Passningar, Polska vågor**
3. **Kontringen med start från mittnian.**

Vanliga med avslut på V/H/M9

Kantväxel och övertag på andra sidan

1. **Värmer målvakter**
2. **Teoriövningar**

**Dela ut korten och låt spelarna själva komma fram till lösningen.**

1. **Spelar 4 mot fyra i vågor**

4 i försvar på varje sida och en fyra i mitten som anfaller.

Efter skott kontrar försvarande fyra och anfallarna ställer sig i försvar.

**Missat avslut gör laget en armhävning**

1. **Spel**

Spelar med 321 51 och 60