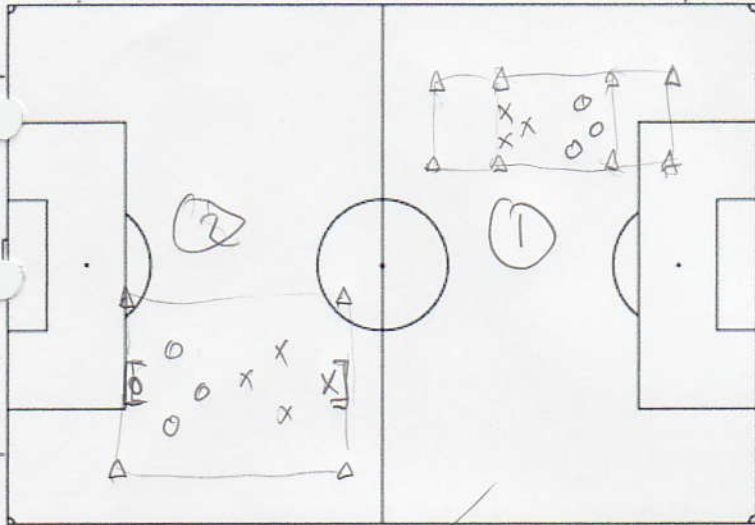


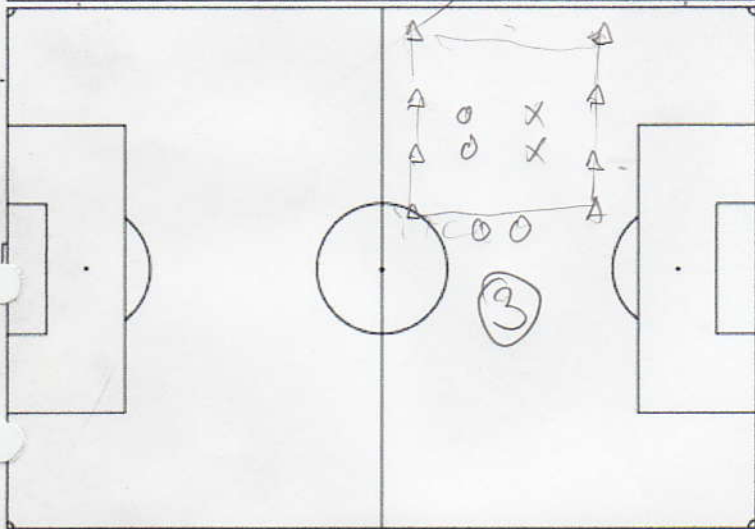
Uppvärmning (15)

- +2 teknikringar
- Passning på marker
- Kast + nedtagning
- Nick
- Volley

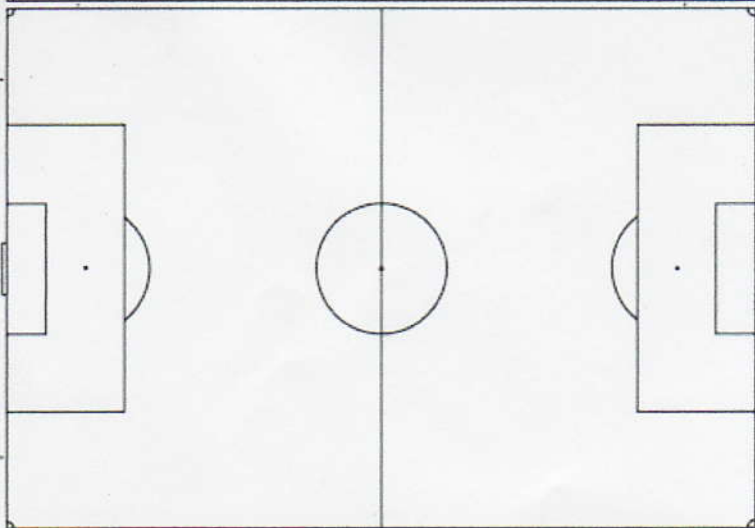


Spelöv (3x15)

- ① Doppboll 3m3
- Rörelse hela foden
- ② Trämål 3m3 + 2 mål.
- Mycket skott
- Snabb spel



- ③ Trämål 2möt 2
- Byte vid mål.
- Vinnarna står kvar.
- 2 vilar, 2+2 spelare.



- Helplan Femma (30)
- Vilande spelare kör:
- + Hörnor
- + skott