Uppvärmning, 10 min

Repetition, 10 min

* Bagger
* Förflyttning mottag
* Serve
* Köra någon av de mer komplexa övningar från förra veckan

Fingerslag, 10 min

* Grundteknik
* Förflyttning

Pass, 10 min

* Baggerpass
  + Kast till passarposition, passaren tar ett steg mot målet och passar nästan rakt upp. Kastaren plockar ner. Byt roller.
* Fingerpass
  + samma som ovan

Mottag och pass 10 min

* Kast till mottag från andras sidan. Pass enligt ovan och ta ner.

Serve, mottag och pass, 10 min

Fritt spel

