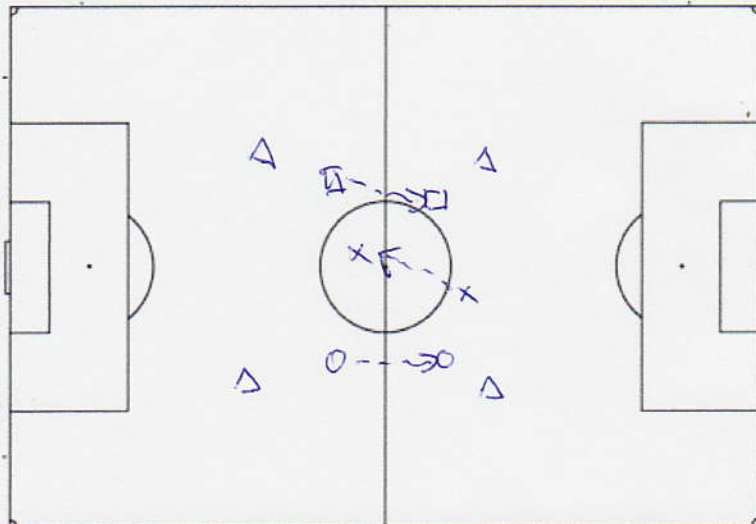


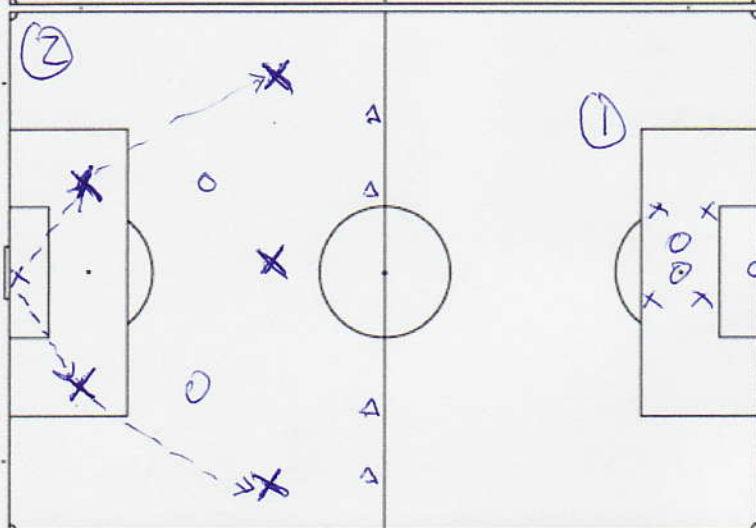
## Uppvärmning (10)

- 2 & 2
- Passa varandra i en "gata"
- i mitten
- Rörelse och titta upp.

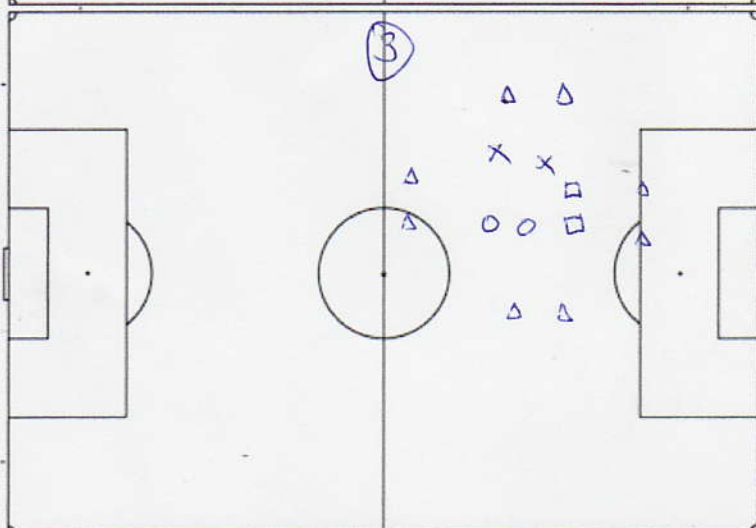


## Cirkelbana (3x15)

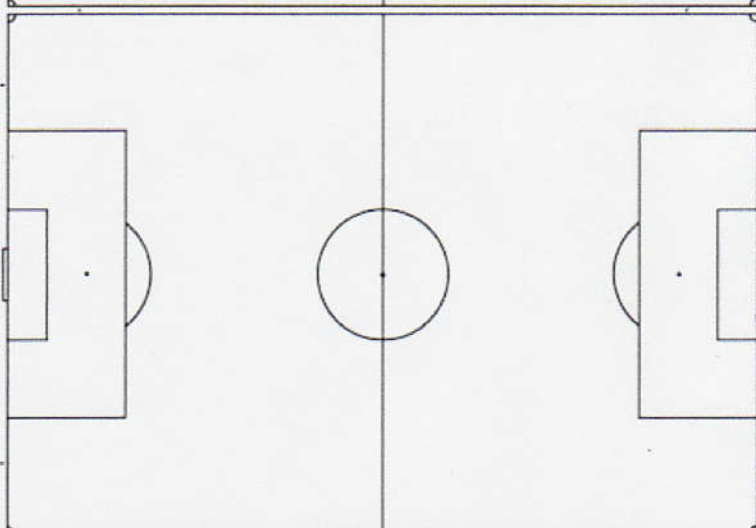
- ① - 4 mot 2 i straffomr.
  - Mycket avslut
  - Tränare slänger in nya bollar hela tiden
  - Høgt tempo



- ② - 7manna uppspel
  - 5 mot 2 med 2st småmål
  - Målvakt börjar alltid att rulla till bäck
  - Yttre breddar mycket för att bli spelbara
  - Noga med passning & position



- ③ - 2+2+2
  - 4 mål
  - Spela 2och2 mot övriga
  - Mål i valfritt mål
  - Spela ca 3min, vila 30sek.



- 7manna helplacesspel (35)
  - Ev. vilande spelare gör övningar.