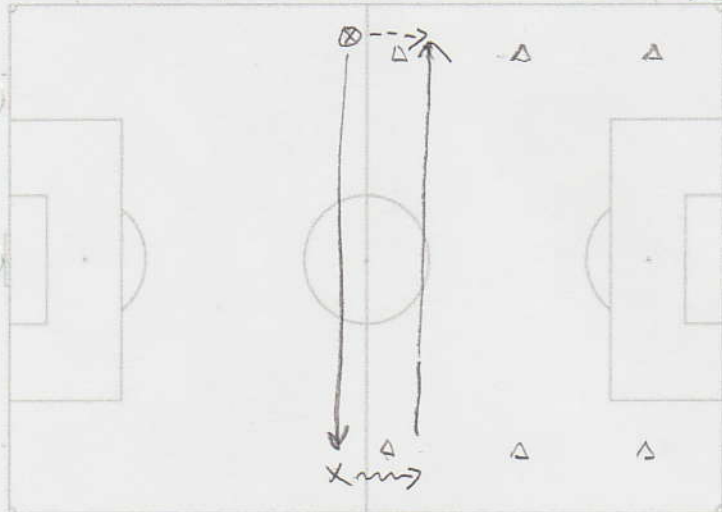


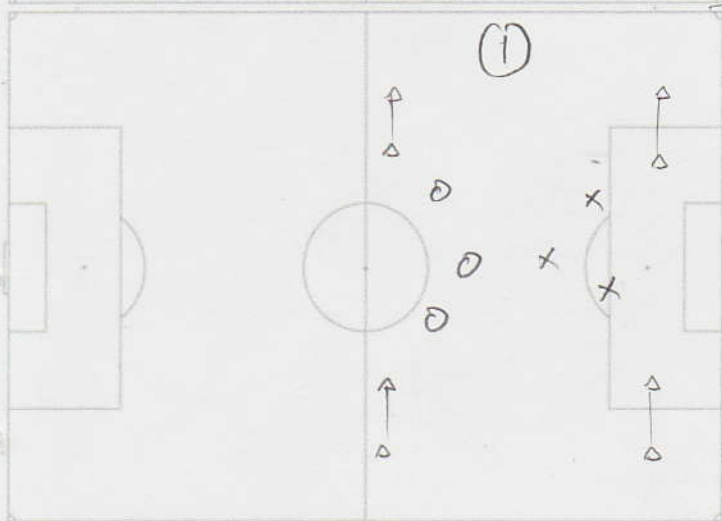
① Drivning + värden (20 min)  
 + Driv boll i trängt utr.  
 + Värningar med jämna mellanrum. Olika värden.

② Driv i kvadrat  
 + Driv bollen i två kvadrater  
 + Leta tomma ytor i kvadrat  
 + Byt kvadrater på signal



Passning/mottagning 2&2 (20 min)

+ Raka breidsidepass till kompis  
 + Mjuka mottagningar (hög/vänst)  
 + Hårda passningar  
 + Variera passningsavstånd  
 + Mottagning + förflyttning i sidled runt kona  
 + Räkna pass på 1 min



Smålagsspel (30 min)

① 3m3  
 + 4 mål  
 + Noga med passning/mottagn.  
 + Ev. två tillslag  
 + Spela 2-3 min och byt sen in 1-2 nya lag  
 + Vilande spelare jonglerar.

Helplansspel (20 min)

