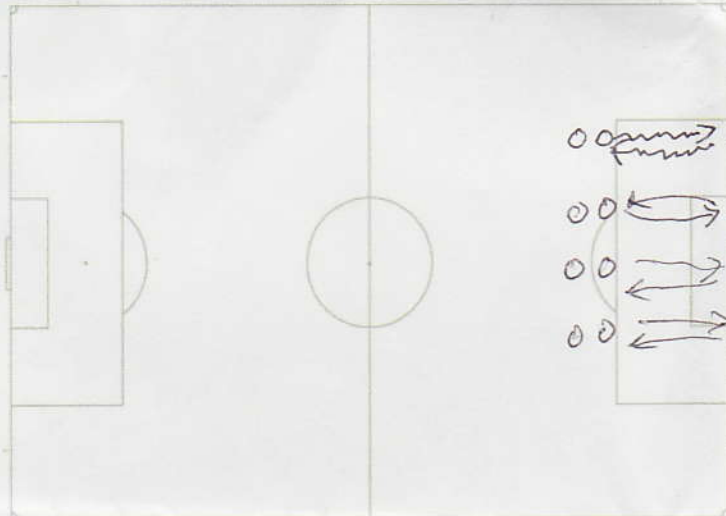


Uppvärmning

(15)

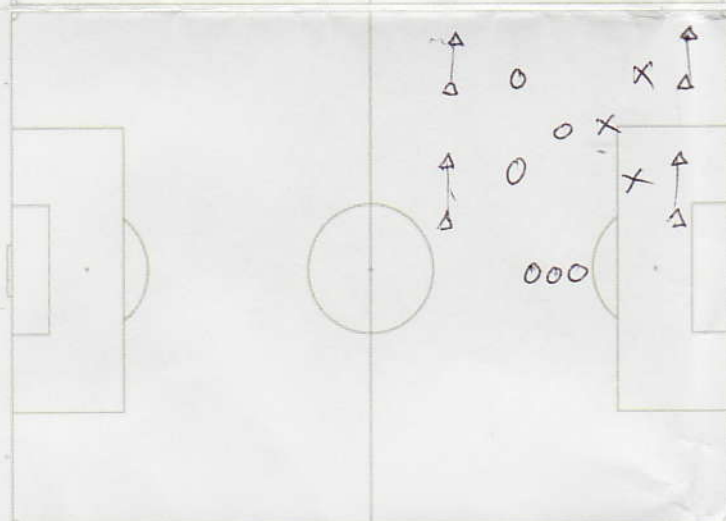
- 3v3, passa runt, byt plats
- + Variera avstånd
- + Variera på marken/i luften
- + Noga med passningar
- + Noga med mottagningar



3v3 tekniköv

(20)

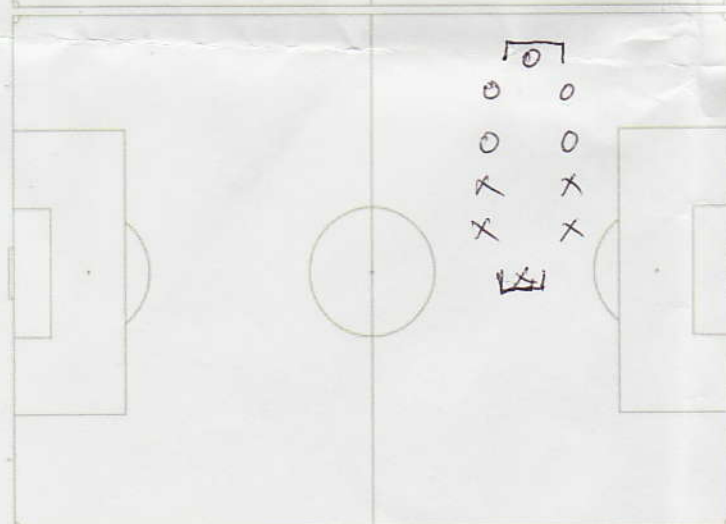
- + Driv bollen över
- + Passning/mottagn
- + Överlämning
- + Finter (sula, snurra)
- + Väggspele



3m3 spelöv (3 lag/plan)

(20)

- + 4 mål, spel med riktning
- + Vilande lag tränar jonglering
- + Spela 3 min/bytte



4m4 (5m5) spel

(30)

- + med mv,
- + få tillslag
- + snabbt spel