

20

Uppvärmning

- + 2&2
- + Driv kumpisen bakåt
- + Passning/mottagn
- + Finter/täcka
- + Volley
- + Nedtagning/passning
- + Nick

2x20

Avslut/skott

- ① Bayern München
- + Passning/mottagn. + skott
 - + Passning/värde + skott
 - + Direktskott
 - + Mottagn + touch

- ② Kondition/snabbhet
- + Zickzack + bollkamp
 - + Idioten löppning + bollkamp
 - + Avslut på mål

30

Spel

2 helplaner alt. 1 helplan och 1 mindre plan,
Lag enl. ons. match

Parallellt

