

Uppvärmning (15)

+ 3&3, passa runt och byt platser.

(25)

Passning/mottagn (3&3)

- + Driv bollen till mitten
- + Passa kompis på valfri sida av konen (mottagaren styr)
- + Mottagning och runda konen
- + Driv och passa igen
- + Extra: finter, sula etc under bolldrivning
- + Konditions tävlingsmoment

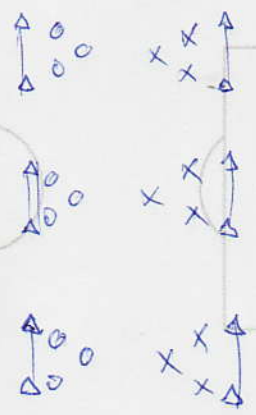
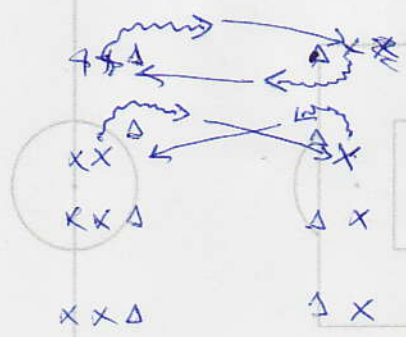
Smålagsspel (3m3) (30)

- + 5minutersmatcher
- + Vinnare tar ett kliv höger
- + Oavgjort = löptävling stolpe/stolpe mellan lagen

(Mv träning separat)

Smålagsspel (4m4) (20)

- + Mv + mål (2planer?)
- + Skottövning för övriga



Mv träning parallellt