

Uppvärmning

15

- + 2 varv m. boll
- + dribbla i en "gröt"
- + enbart hö/vä
- + vändningar
- + översteg

Passning/mottag

20

- + Mottagning runt kon
- + Driv några steg innan pass.
- översteg
- sula
- snurr
- extra vägpas (däckt)

1 Bayern München

2x20

- + Pass-mottagn-skott
- + Pass-vändn-skott
- + Pass-direktskott
- + Höga pass-nedtagn.-skott

2 Inlägg/hörna

- + Inlägg 3 mot \emptyset
 - + Inlägg 3 mot 1
 - + Inlägg 3 mot 2
 - + Hörna 3 mot \emptyset -3
- Fasta inläggare/hörnläggare i början.

