

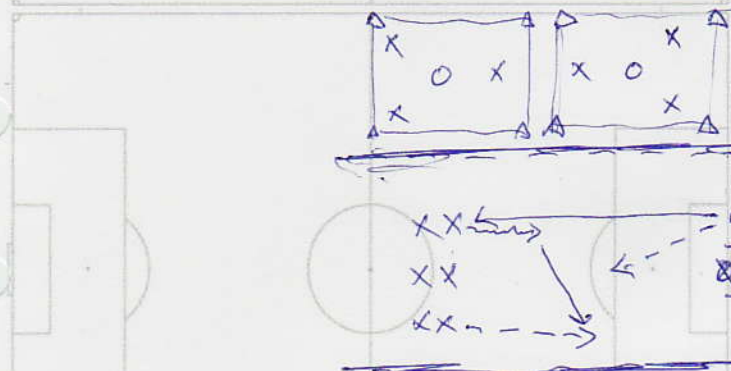
Uppvärmning

(25)

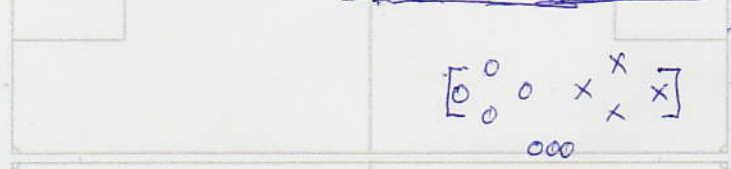
- + Dröjla i en gröt
- + Signal, ex: 1+2 = runda kon 1&2

+ Tekniköv 2&2

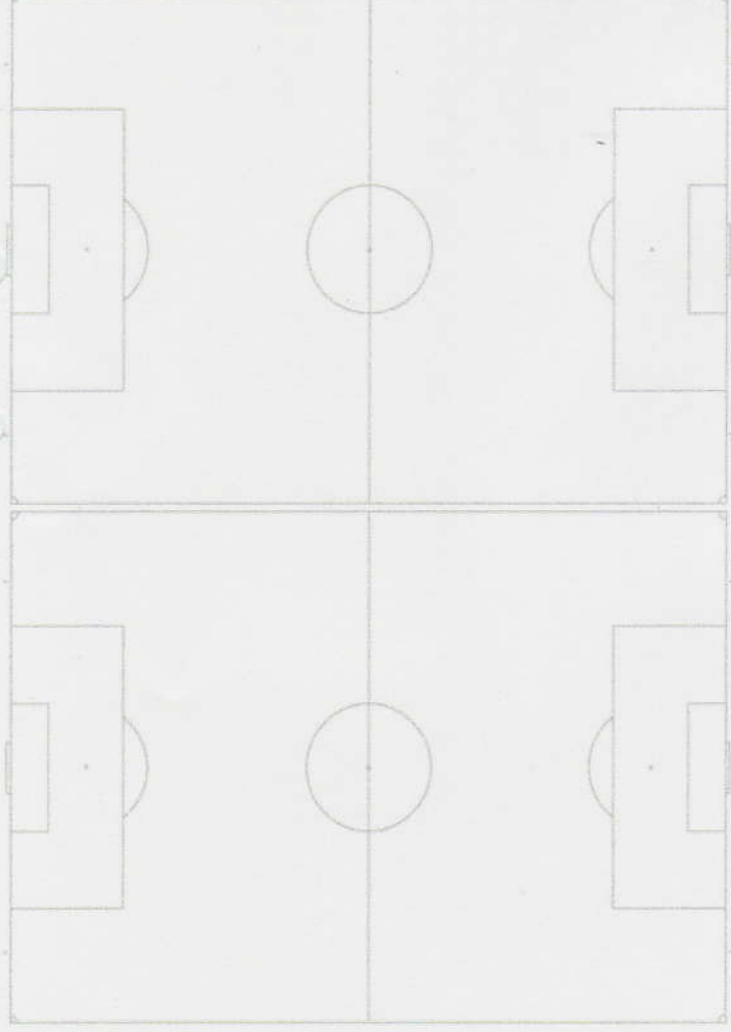
- + Sula
- + Kna
- + Sitt
- + Nick



+ 3m 1 i kvadrat x 2 (3x20)
+ Kör på tid (2min)



+ 3m 1 (3m2)
+ Back spelar ut + försvarar
+ 3 anfallare



+ Spel 3m3 + mv
+ Byt in nya lag efter 2-3min
+ Hög tempo, mycket skott