

Uppvärmning

(20)

- + Teknikgröt
- + 2 & 2 koordination
- + Fotpass + handpass
- + Handpass m. studs
- + Handpass + snurr
- + Tackla ner bollen

3m1 (4m2) kvadrat (20)

- + Rörelse utan boll
- + Prata mycket
- + Snabb bollbehandling

Tacklingstunnel (20)

- + Passning till anfallare
- + Försvarare startar vid pass
- + Försvararen tacklar anfallare så att boll/spelare hamnar utanför konerna.
- + Fritt 1m1 efter tackling

3m3

(20)

- + 1(2) lag vilar
- + Spela 1,5 min, byte
- + Högt tempo
- + Snabb bollbehandling
- + Mycket skott
- + Mycket snack.

$\begin{bmatrix} x & & o & o \\ x & x & o & o \\ x & & o & o \end{bmatrix}$

ooo xxx