

Uppvärmning

15

- + 3&3 passa runt
- + Långa
- + Korta
- + Direktpass

Teknik 3&3

20

- + Driv insida/utsida
- + Finter
- + Passning/ryck
- + Vägpass
- + Mottagning/vändning
- + Målvakter separat

Spelövning 4m4

2x25

- + 4m4 (5m5)
- + 1 vilande lag (jonglering/teknik styrka)
- + 2 tillslag
- + hög fart

Spelövning 3m2

2x25

- + 3 anfallare, 2 försvarare
- + Försvarare har 2st konmål (stora)
- + Försvarare startar genom att spela upp bollen till anfallare.
- + Träna spel till kant och inlägg.
- + Nya spelare vid mål eller död boll

