



Uppvarmning (15)
 Svarte man m. boll

Spelövningar - (3x15)

① 2+2+2 med 4 mål.

② 3 mot 3 med riktiga mål och målkarter

- Hög fart

- Mycket skott

③ 4 mot 2 utan mål

- Många passningar, rörelser

- Byt var 5:e min

(30)

Helpkan för träningspel.

- Skottövningar på värde spelare