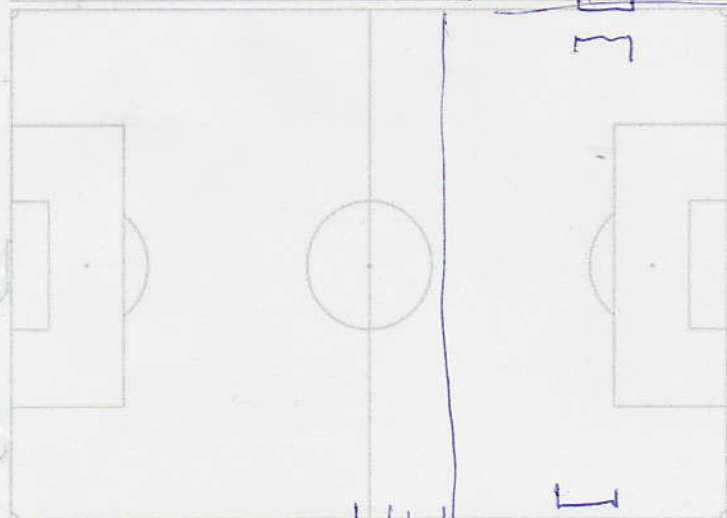
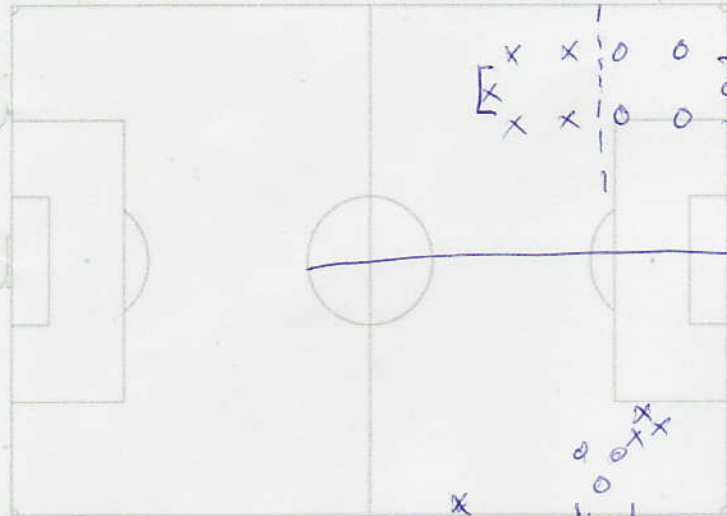
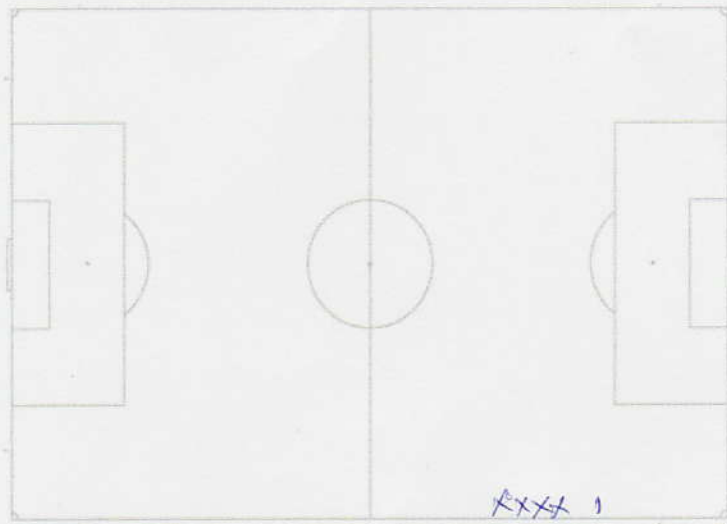


Uppvärmning  
+ Kull (västar)

(20)



Spel 4m4  
+ 1 lag välar  
+ Alla i laget över halva  
inna mål.

(2x20)

Fasta situationer  
+ Hörnor  
+ Frisparkar  
+ Inkast

(2x20)

Helpansspel  
+ Strafftävling för  
de som välar.  
+ Starta i mål 1  
+ Gå vidare till mål 2  
om straffen sitter  
+ Tillbaka till 1 om  
missad straff  
+ 3 mål i #2 ger 1 poäng

(1h)