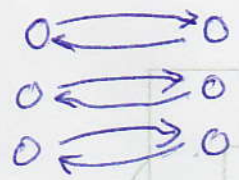


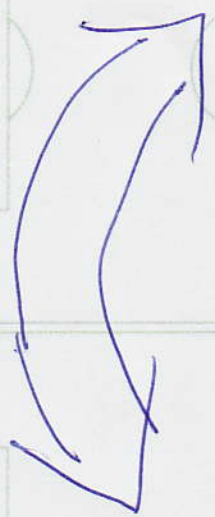
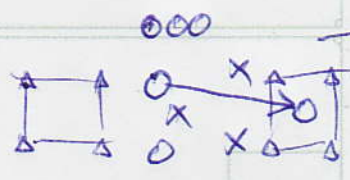
# Uppvärmning (25)

- + 2&2, passningar häller om bollar. Alla i mitten
- + 2&2, passning/mottagning
  - Variera avstånd/höjd
  - Hård passning
  - Noggranna mottagningar
  - Crossbollar



# Spelövning (2x25)

- + 3m3 (3v3lande)
- + mottagning i kvadrat = mål
- + Stor plan, långa passningar
- + ca 2mån/match



# Spelövning

- + 3m3 (3v3lande)
- + Forwards försvarar ej
- + Spela upp boll på forward som släpper tillbaka eller vänder och skjuter
- + Lång plan
- + Långa pass

