

## Uppvärmning (10)

- + Alla spelare på liten yta
- Driv runt.
- Boll nära fötterna
- Vändningar
- Snurr
- Stopp/sitt på boll
- etc

## Teknik (20)

- + 3&3 med 1 boll
- + Driv över med boll
- + Passning/mottagn
- + Sula
- + Finter
- + Vänd tillbaka och undan

## Spelöv (4 min matcher) (30)

- + 3m3 + mv
- + 1 eller 2 vilande lag
- + Vilande lag kör tekniköv

## En helplansspel



2 ryck

vibblagar

