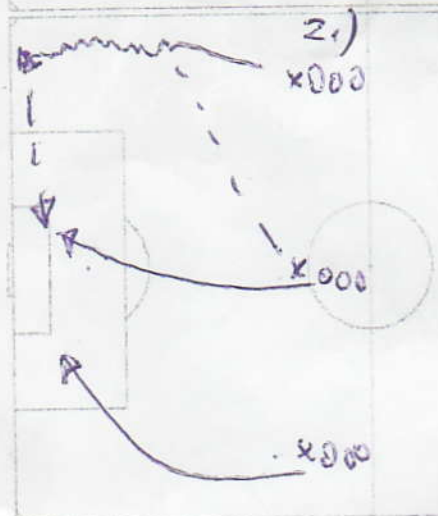
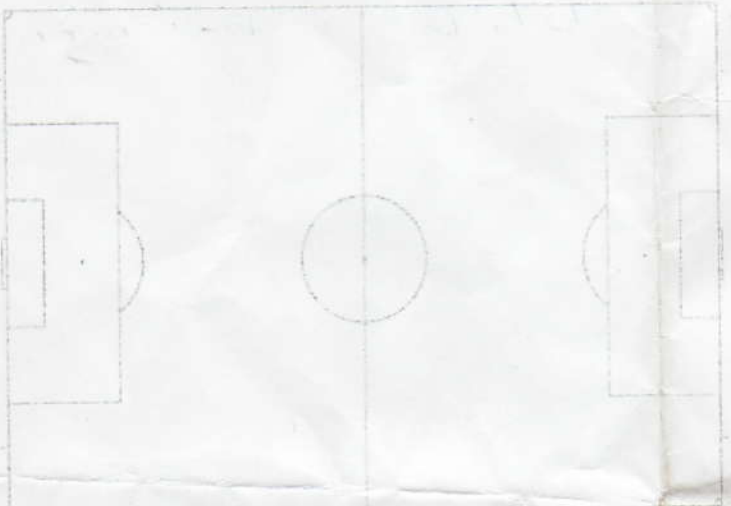
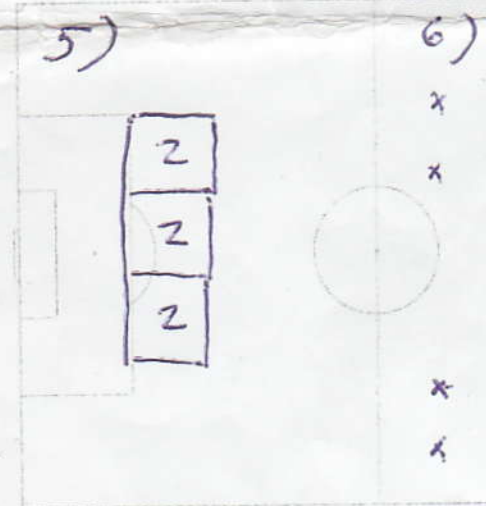


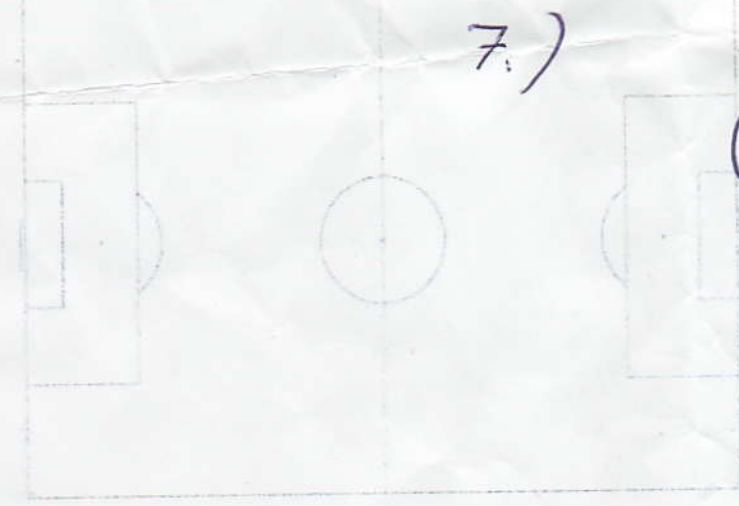
- 1.) Uppvärmning med **(30)** teknik. (Trä och Trä,
 * korta passningar
 * långa —||—
 * mentagningar
 * nickar
 * dribbla en mot en



2. Inläggsövning **(30)**
 börja utan back
 senare med back
3. Skottövningar
 olika varianter.
4. Kvadrat en i mitten
 som jagar, dom
 andra på linjerna.
 variera en, två nudd.



5. Spela bollen över
 mittkvadraten.
6. Spel halva plan
(30) med ett stort mål
 och två små,
 så få tillslag som
 möjligt



7. Spel
(30) Help lan