

Uppvärmning

Alla driver boll i kvadrat signal;

- 1- Jämfota m. boll utanför kvadrat
- 2- Blickställa, 1 fot på boll
- 3- Jonglera
- 4- Byt boll m. kompis

Spelövningar (3x15)

- ① 3 mot 3 + målv.
 - Snabbt spel
 - Mycket skott

- ② Doppboll, 3 mot 3
 - Måste nickas i mål

- ③ 4 mot 2
 - 4 får bara passa
 - 2 får göra mål
 - Räkna 4 pass = 1 mål

Storplans spel

- 2 planer (6 mot 6 x 2)

