

25

Uppvärmning

3 och 3 teknikträning

- dribbla
- insida/utsida
- finta
- suldragning
- passning-ryck-mottagning

Träningsmål (9+2mv)

20

- 3 mot 3, 3st vilar
- Vinnaren står kvar
- Hög tempo
- Hårda pass

3 mot 3 mot 3 (9 spelare)

20

- 4 mål (koner)
- Spela 3 mot 3 mot 3
- Mål på alla ställen
- Måste visa sig mycket
- Löpning utan boll

1 mot 1 övningar (10 spelare)

20

- (A) - Två led
- Tävla till boll, genom målet
- Man mot man vid boll
- (B) - Back vaktar mål
- Anfallare dribblar förbi

