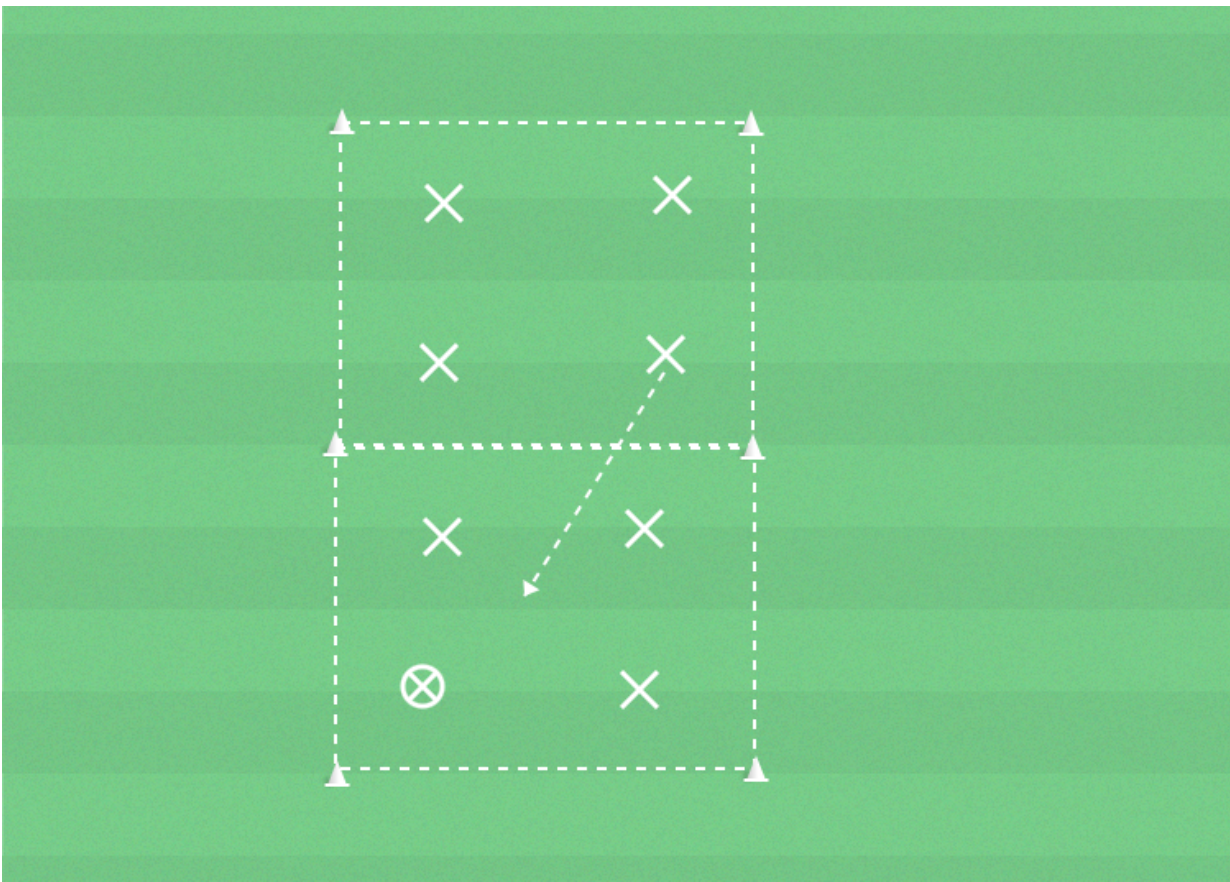
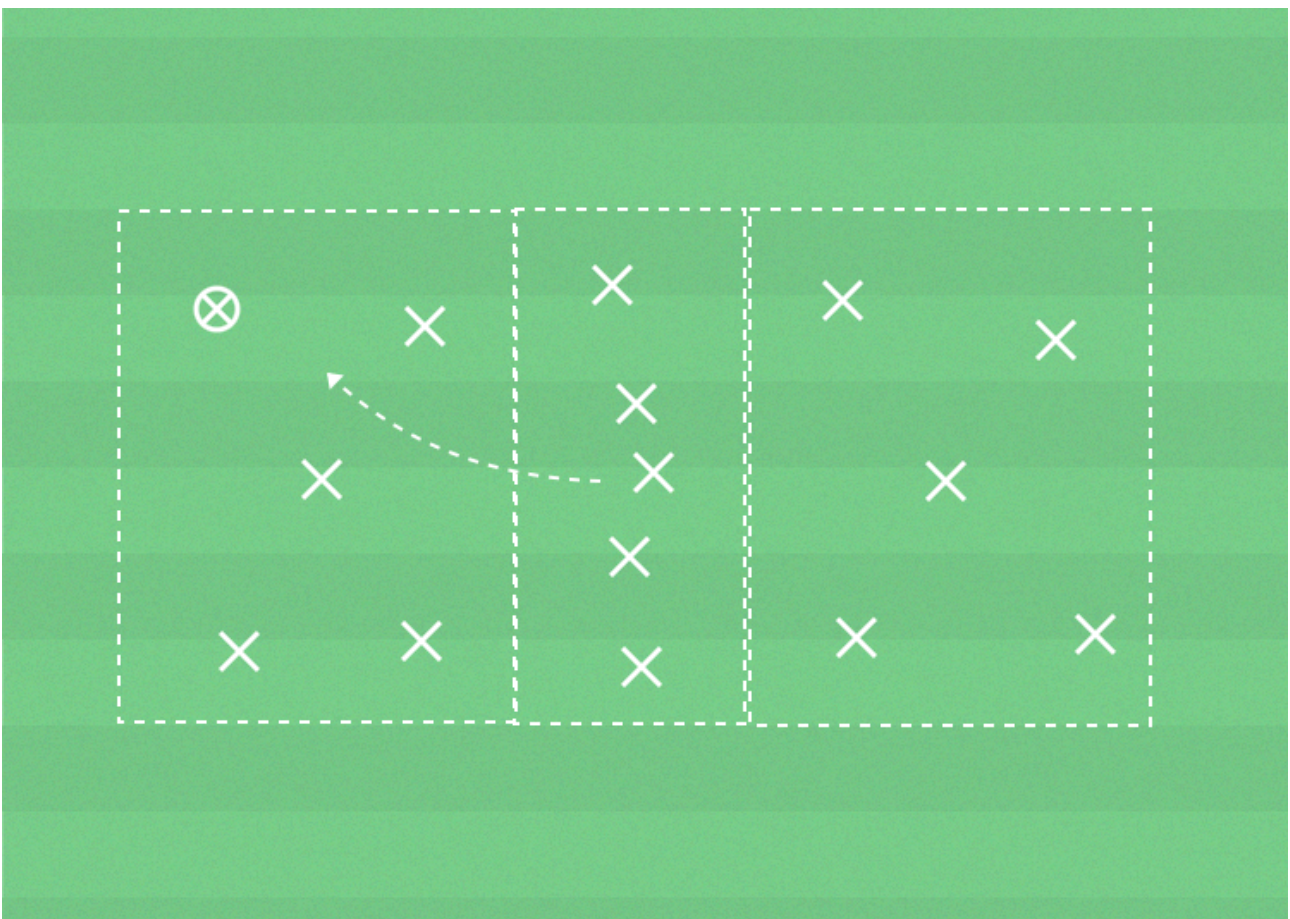


Dubbelkvadraten- spela tillbaka bollen, kan köras med små mål

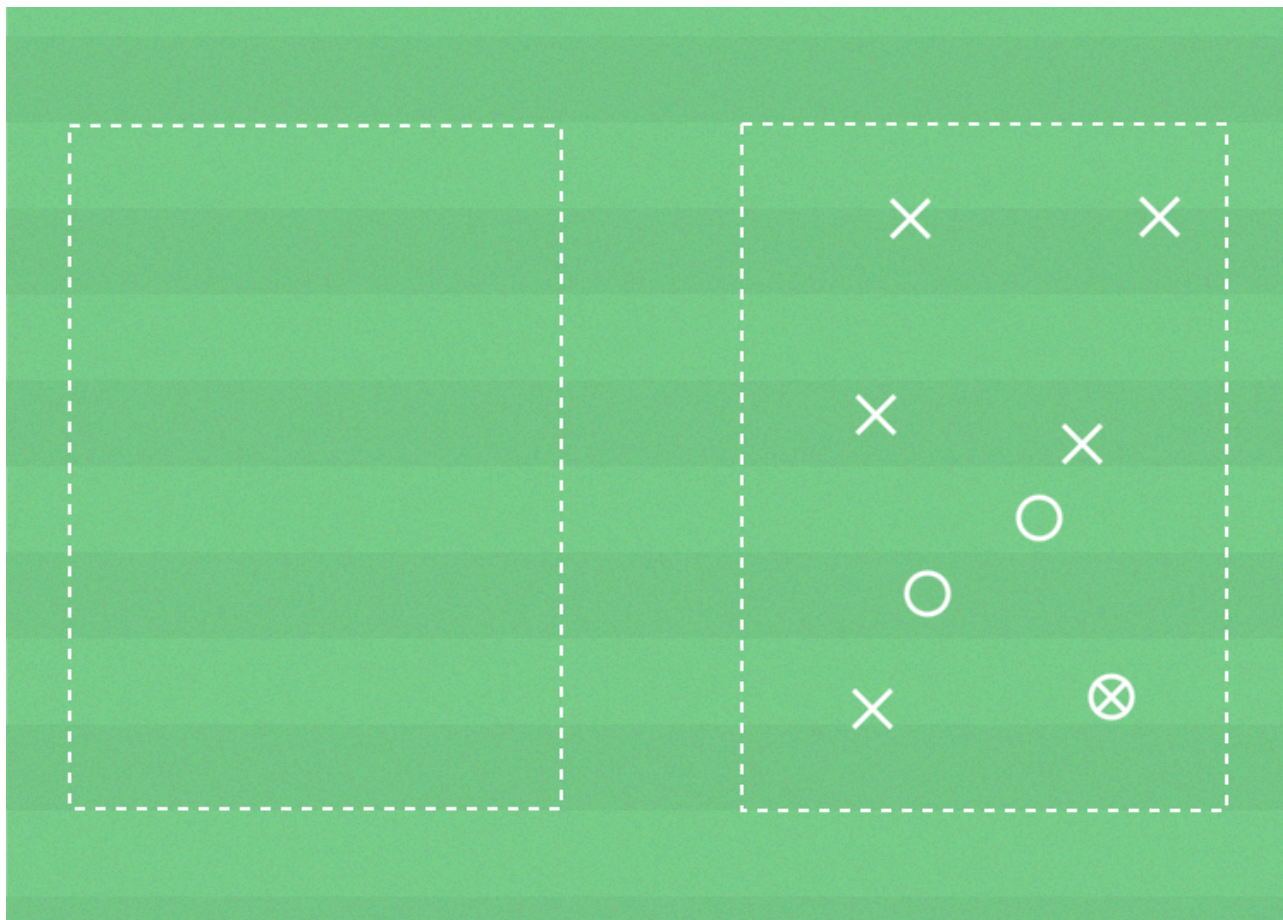


Engelska kvadraten-spela över till andra sidan-kan köras med små mål

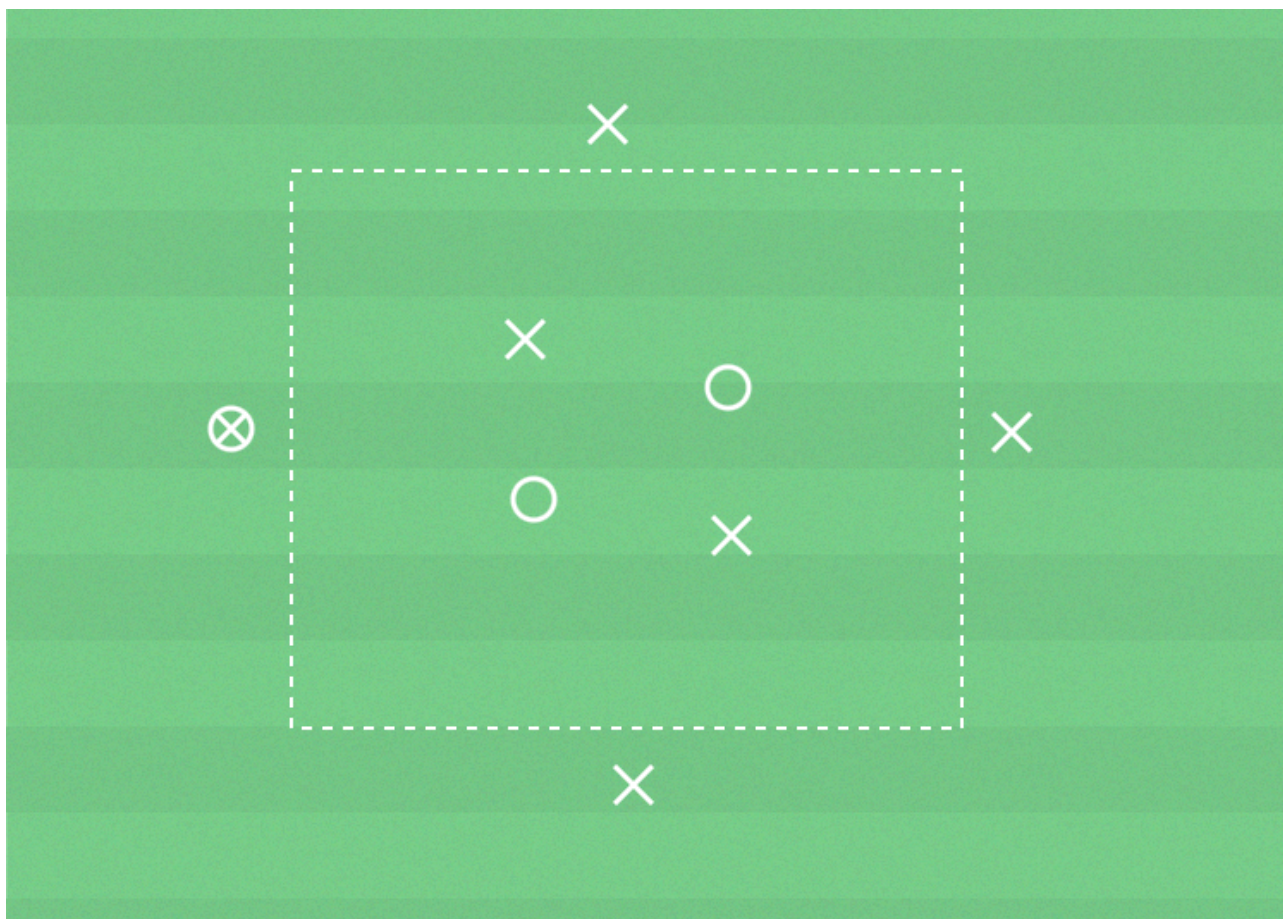




Dubbelkvadrat med spelflyttning-tex 5 pass sen flytta laget till nästa kvadrat

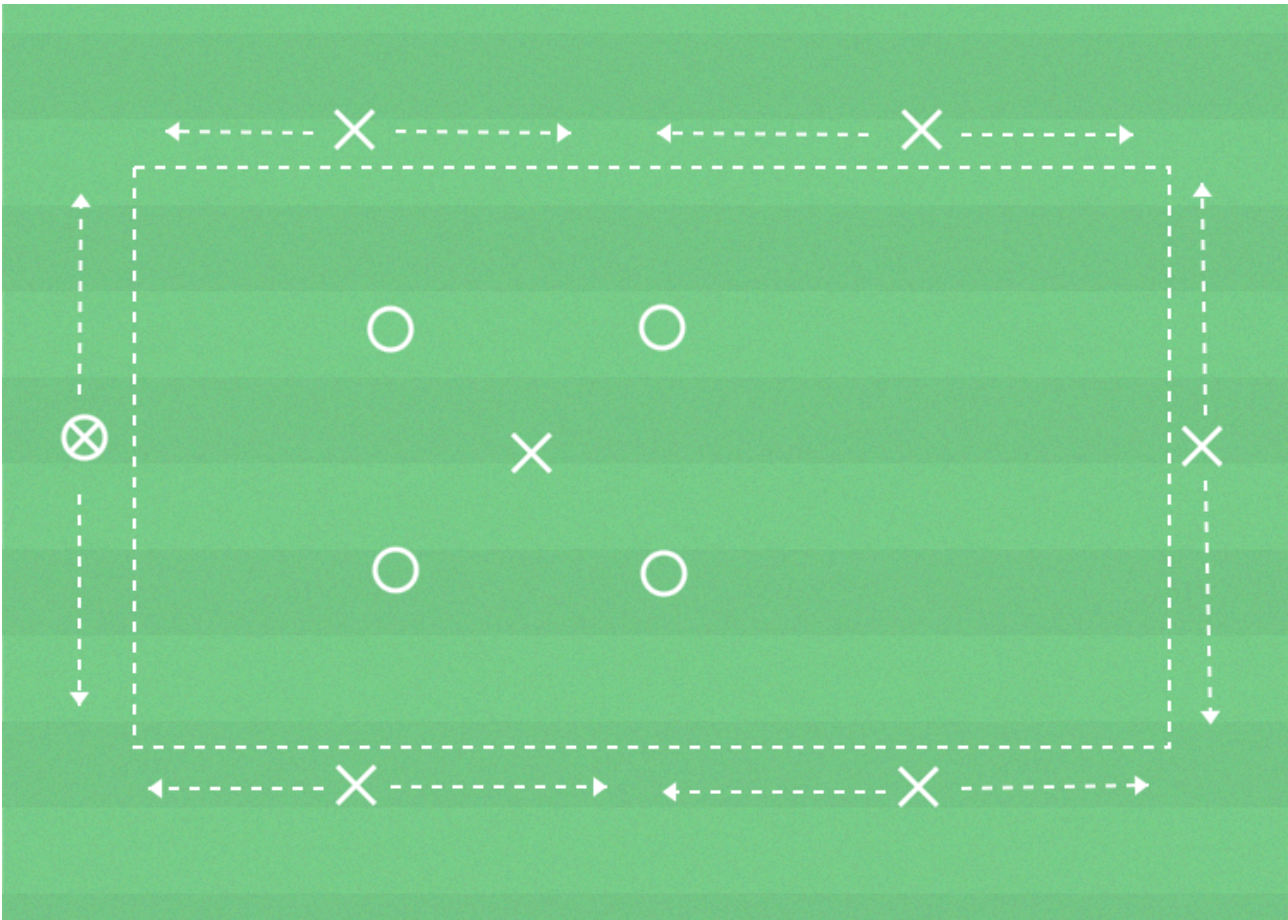


Kvadrat-ex.6 mot 2- hitta in till spelarna i kvadraten





4vs4(+3)övergångsspel-spela till andra sidan genom att använda yttrar+spelare i mitten



2 mål-överbelastning(ex.5vs3)-öva på speluppbyggnad

