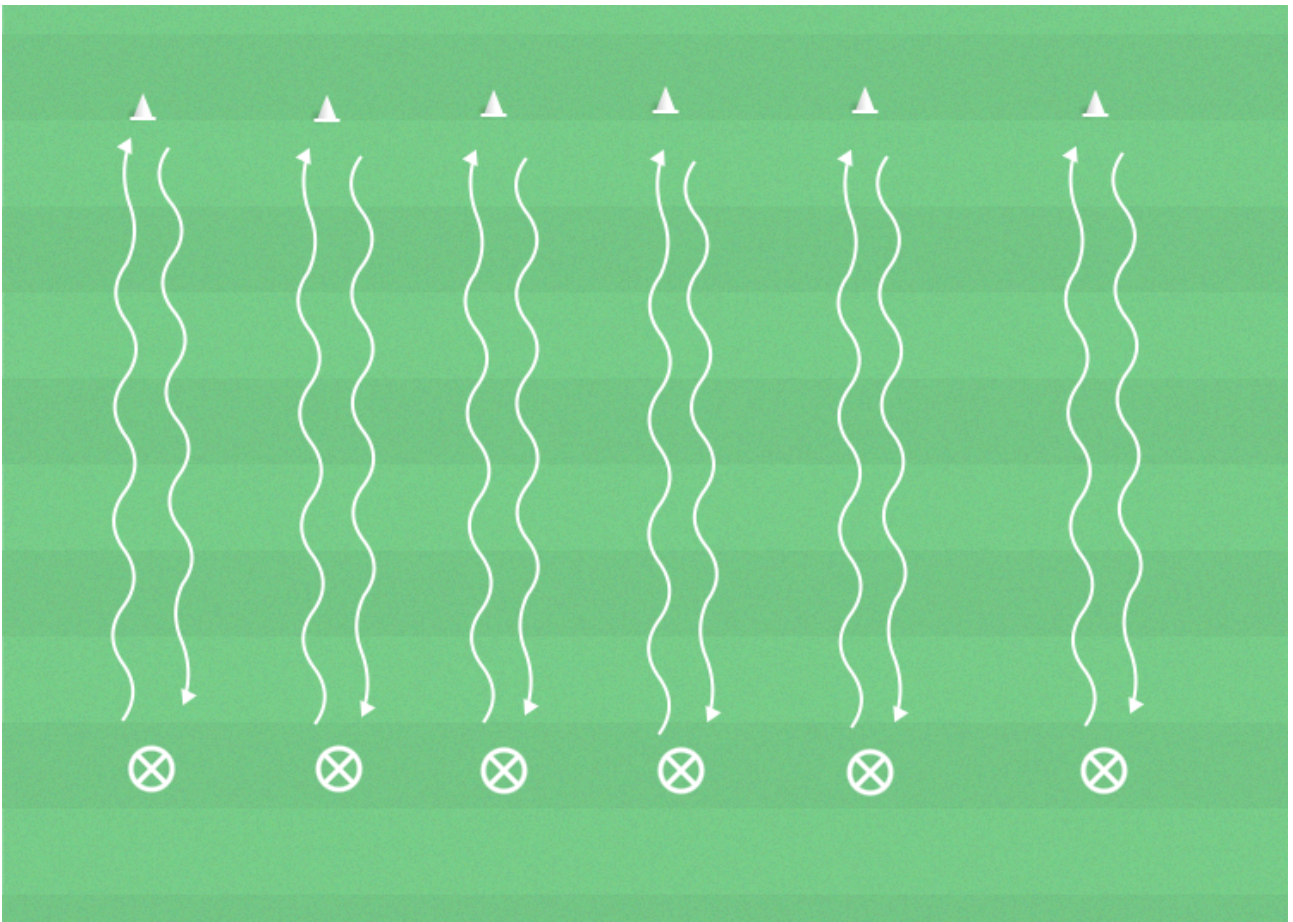


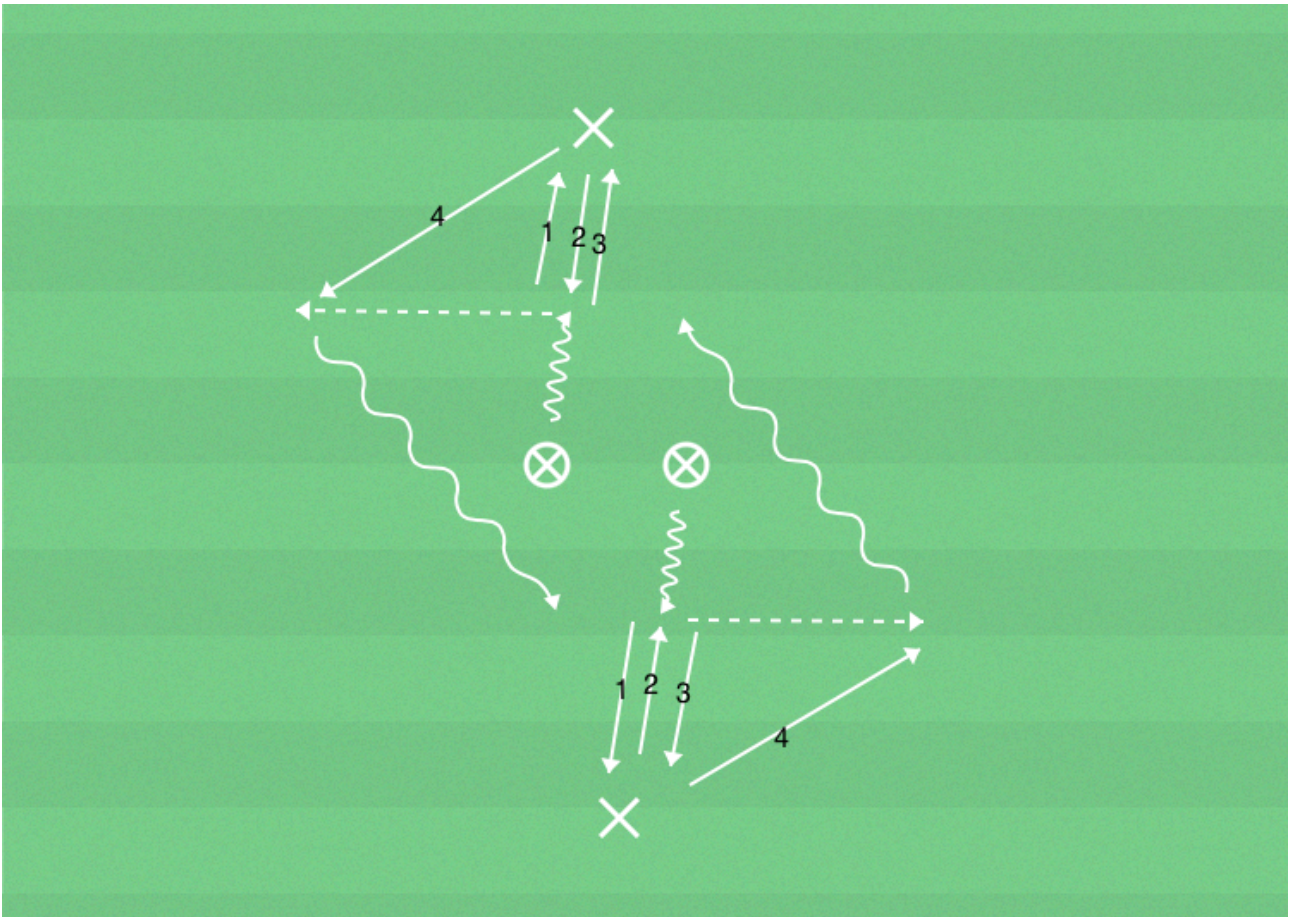
Uppvärmning- 15min

Driva boll på olika sätt-t.e.x insida/utsida-bara vänster/höger



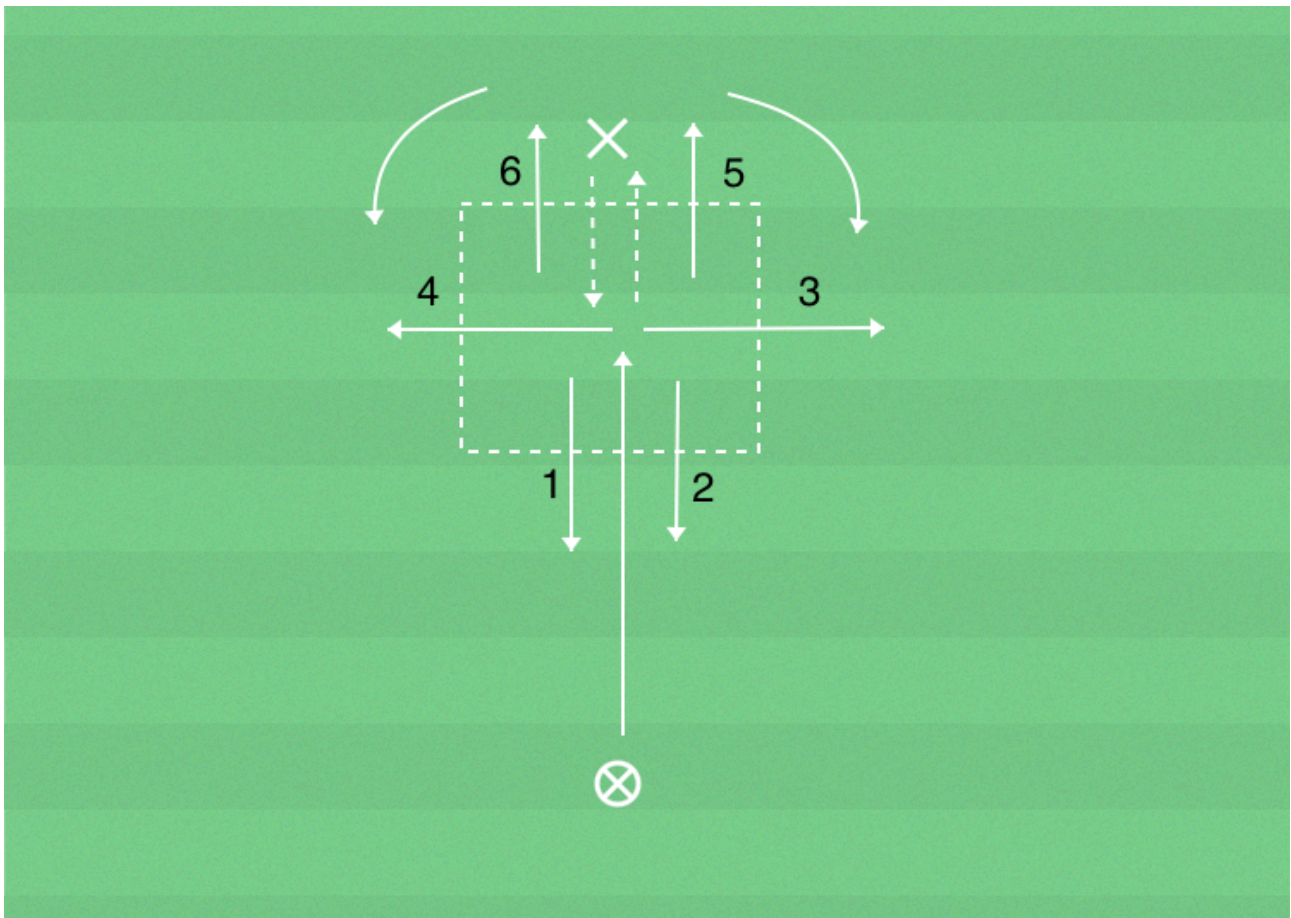
Medtag 1- 15min

Vänd upp snabbt till halvt rättvänd för att göra sig spelbar



Mottag i kvadrat- 15min

En spelare passar in i kvadraten den andra jobbar med mottagningar. Starta utanför kvadraten, löp in och ta emot bollen med rörelse. Höger framåt, vänster framåt, höger yttersida och vänster yttersida åt sidorna, medtag bakåt med höger och vänster fot. Jobba in och ut ur kvadraten.



Matchspel-

