**Grundstruktur på träningar**

* Kom gärna 10 minuter innan träningsstart, redo med skor etc på vid träningsstart.
* Alla hjälper till med sargen.
* Kort samling, info om TEMA om dagens träning.
* Uppvärmning
* Två/tre övningar med genomtänkt tema,
* Knäkontroll, antingen efter eller mellan de två övningarna
* Matchspel med fortsatt fokus på temat
* Avslutningslek