**Fredag:**

**Samling 18.00** – Träningspass med både lätt löpning och styrka, ta med gympaskor.

**Sedan installation i lokalen samt dusch**

**Projekt: Lagsammanhållning** – tillsammans ska vi göra ett lagkontrakt – hur beter vi oss mot varandra och hur beter vi oss på träning och match. Samarbetsövningar och lekar.

**Kvällsfika**

**Film innan läggdags**

**Lördag:**

**Frukost – Mackor med ost och skinka. Dricka blir mjölk och Juice**

08.30-09.15 – Teori med fokus på försvarsspel

09.15-10.30 – Träning försvar

**10.30-11.30 – Lunch Pitstop**

11.30-12.00– Teori med fokus på anfallsspel

12.00-13.00 – Träning anfallsspel

**Mellanmål/frukt - Vi står för frukt.**

13.00-15.00 – Internmatch

15.00 – Lägret över, ev hämtning av spelarna

**Söndag:**

11.00-13.00 Träningsmatch mot MSSK Samling: 10.20