**Fredag:**

18.00 – Passet inleds med lättlöpning i 20 min. Sedan fyspass med fokus på snabbhet och smidighet. Straffturnering.

**Sedan installation i lokalen och ev film på kanonen eller annat mys.**

**Lördag:**

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

08.30-09.15 – Start med morgongympa sedan teori med fokus på försvarsspel

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

09.20-10.20 – Träning försvar

**10.30-11.30 – Lunch (fr restaurang, ej beslutat vilken ännu, lagkassan står för kostnaden)**

11.40-12.10 – Teori med fokus på anfallsspel

12.15-13.00 – Träning anfallsspel

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

13.00-15.00 – Match mot Älvsbyn

15.00 – 16.30 AVSLUT MED BAD på Öjebyn badhus. Kl 17 ska alla var ute från simhallen.

17.00 – Lägret över, ev hämtning av spelarna