
ÖVNINGAR MAJ 2023

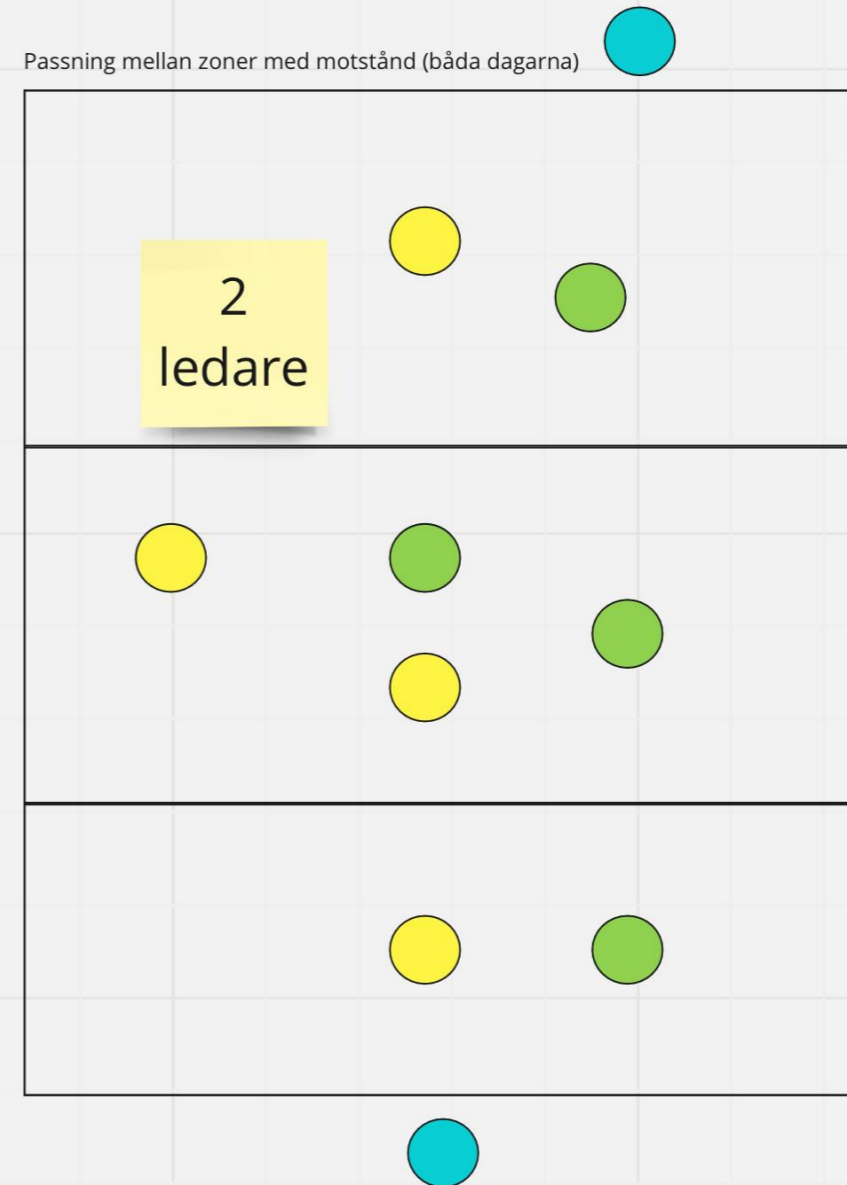
Irsta if p14

MÅNDAG + ONSDAG

Två mål mot två mål (båda dagarna)

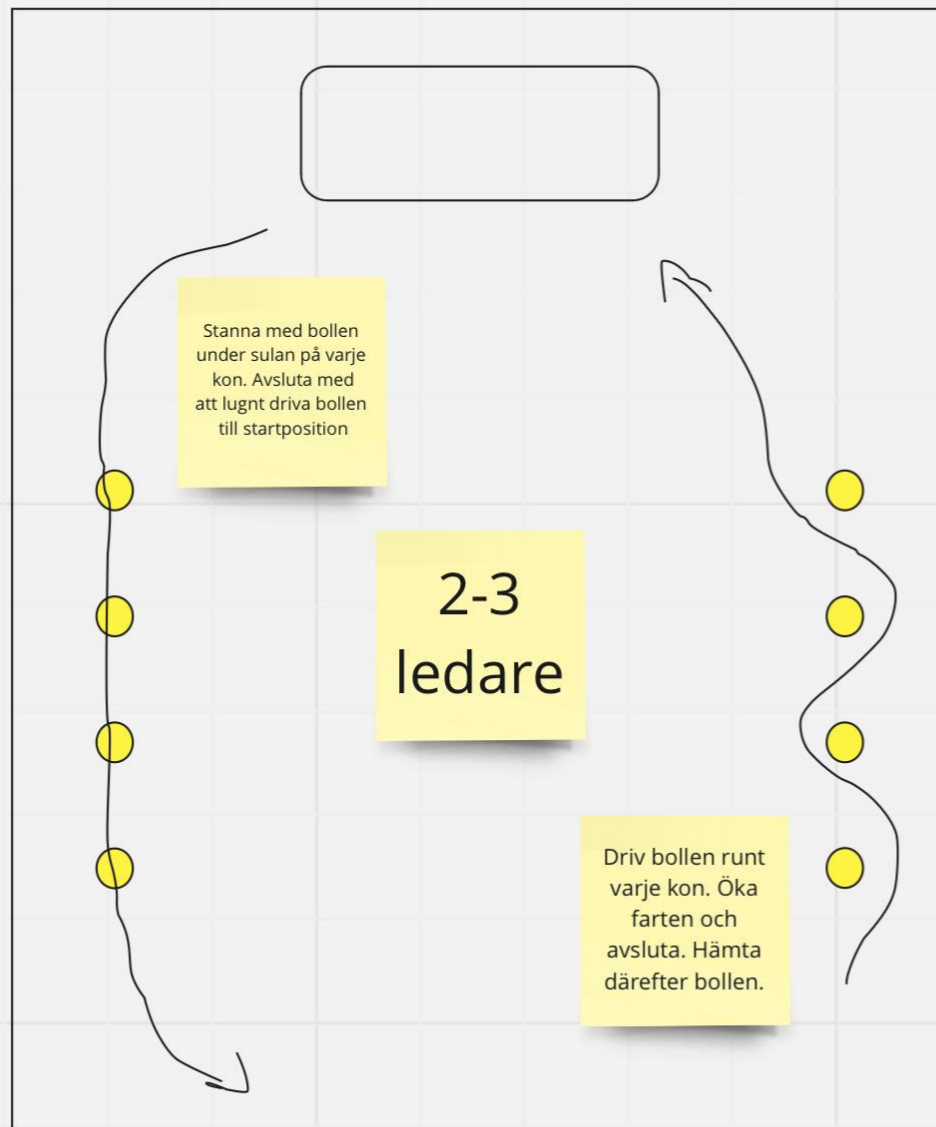


Passning mellan zoner med motstånd (båda dagarna)

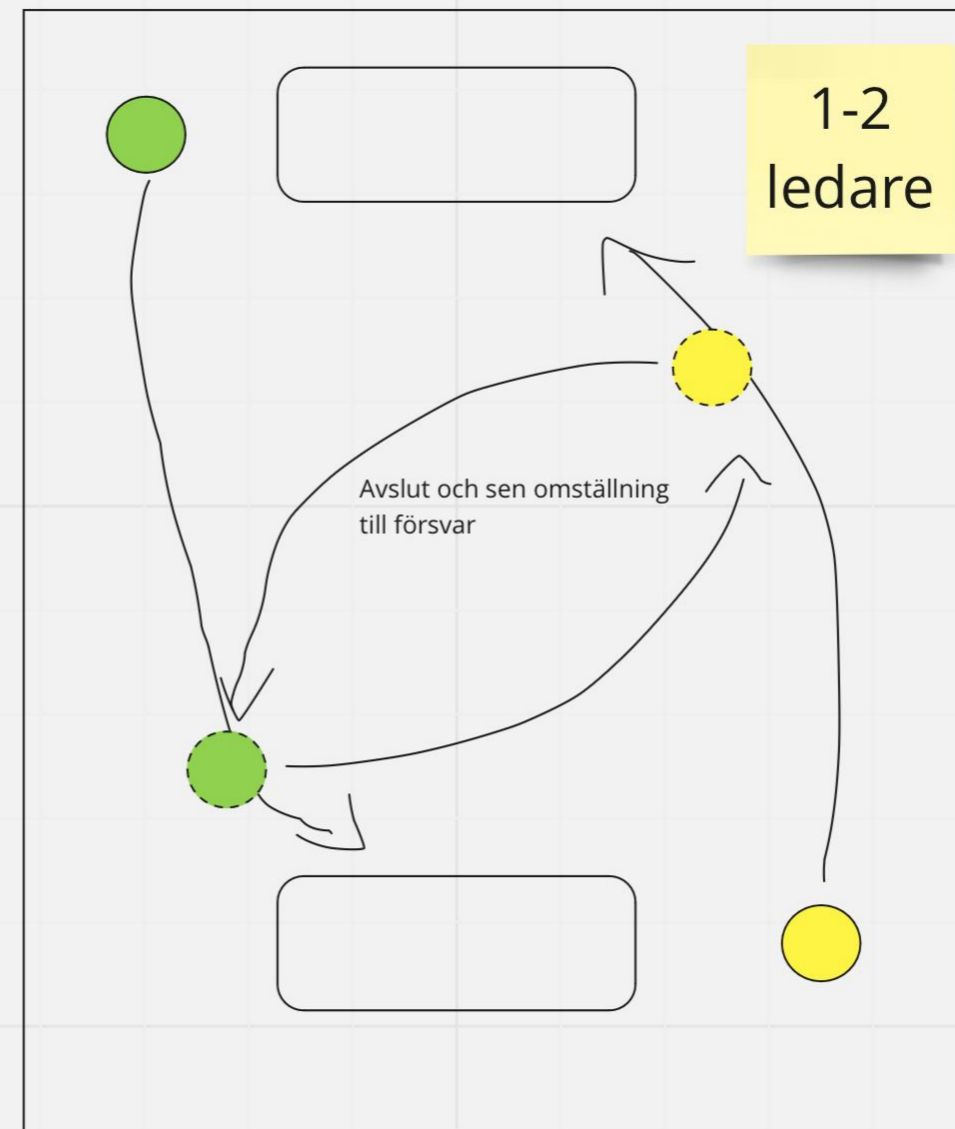


MÅNDAGAR

Driv med utsida runt koner och avsluta (måndag)

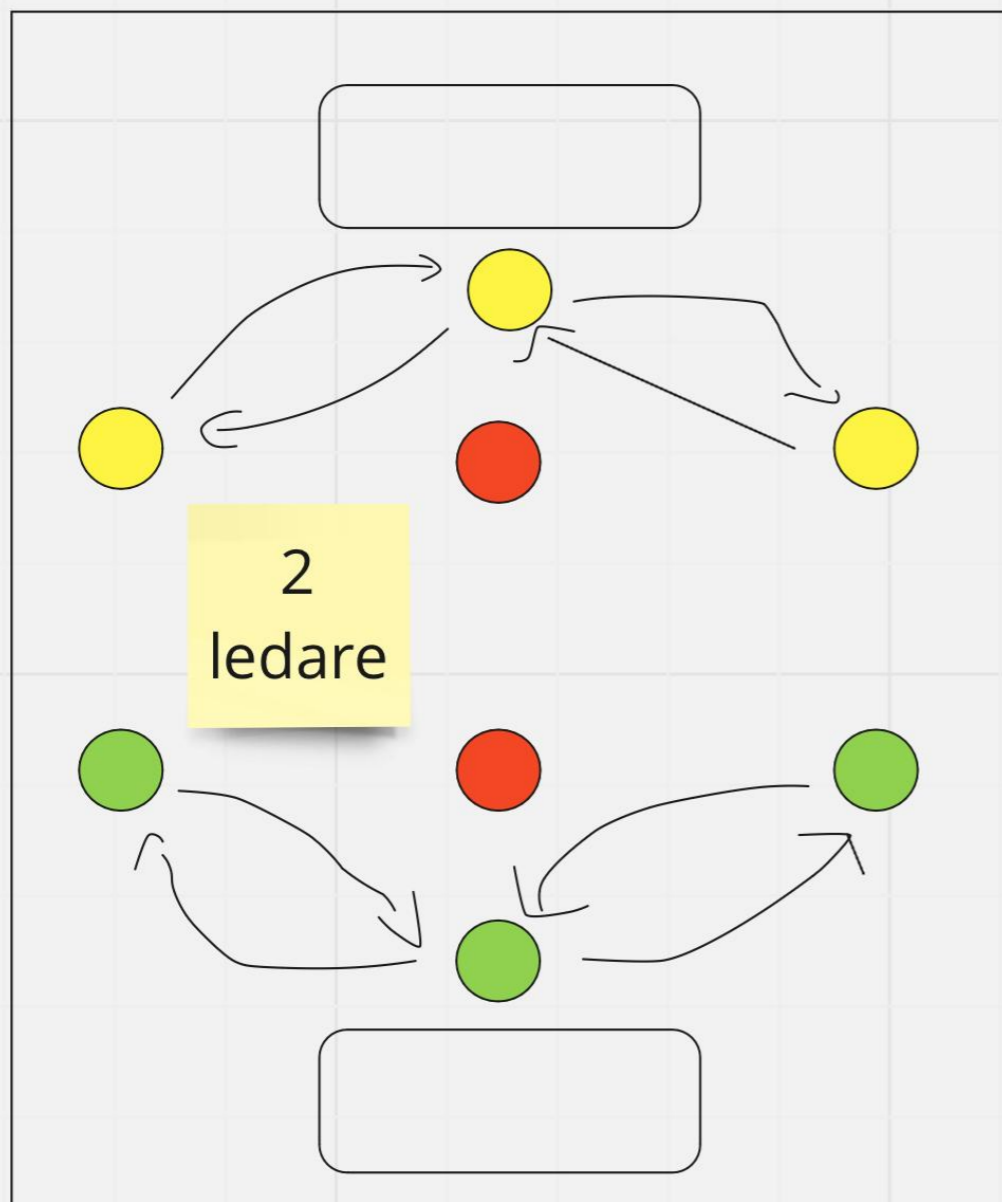


Driv med yttersida, avsluta och ställ om till försvar (måndag)



ONSDAGAR

Byta sida max 2 tillslag (onsdagar)



2 mot 1 (onsdag)

