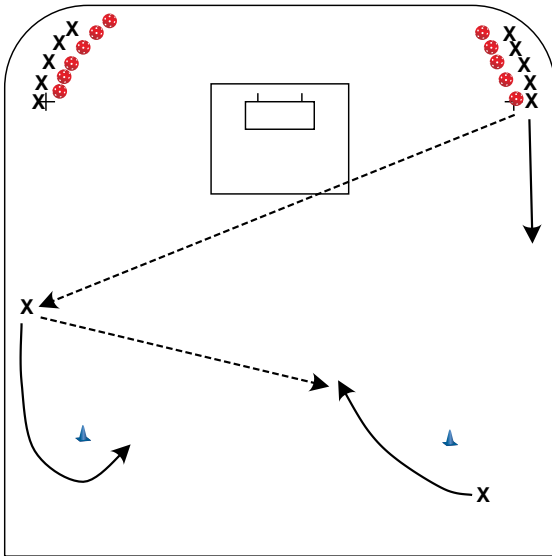


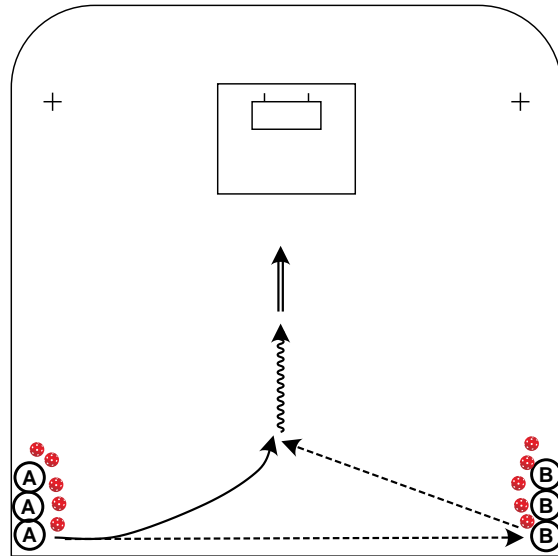
Uppvärmningsövningar

Uppvärmnings övningar

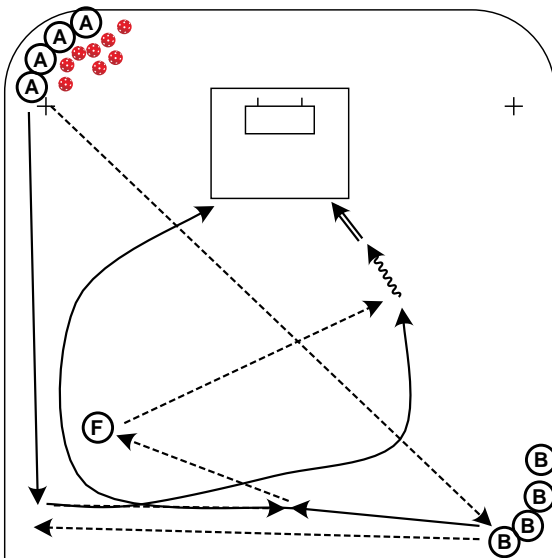
1/9



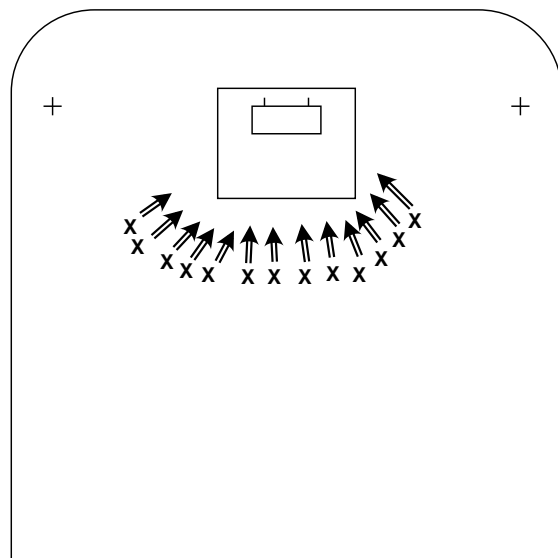
2/9



3/9

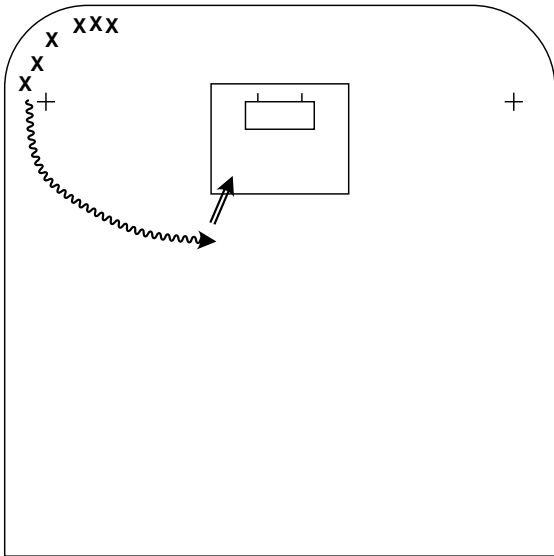


4/9

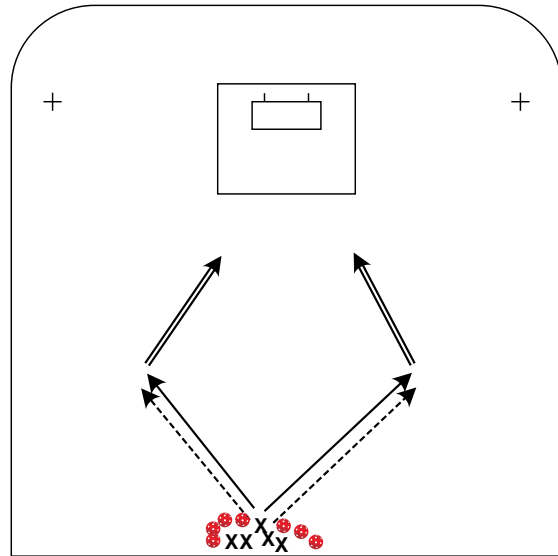


Uppvärmningsövningar

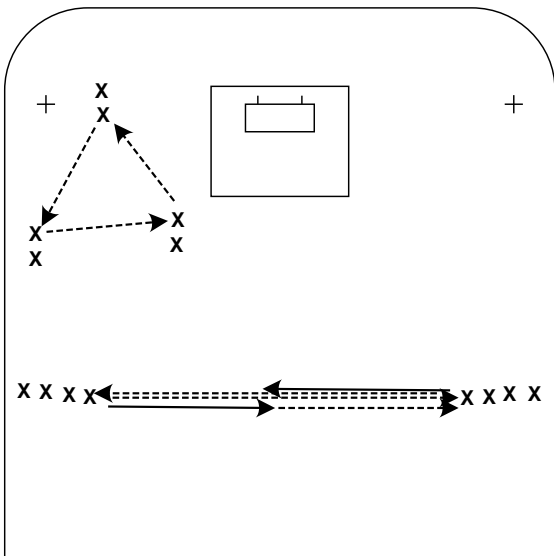
5/9



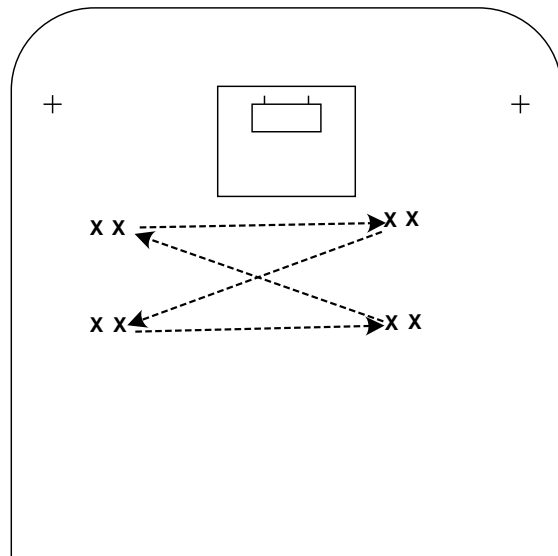
6/9



7/9

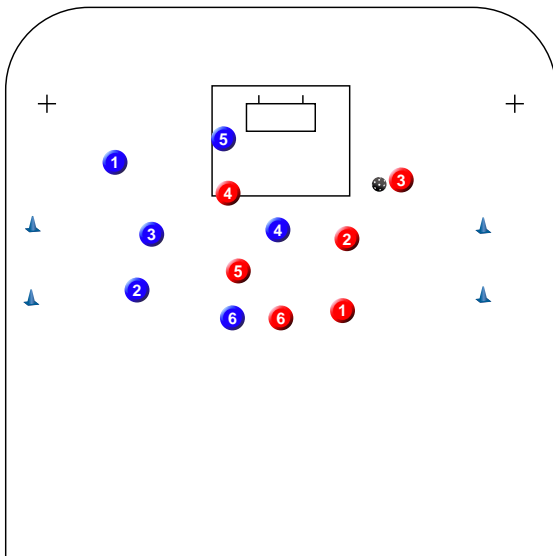


8/9



Uppvärmningsövningar

9/9



småmålsspel:

Bra som uppvärmning innan match för att få igång passningarna och tempot i kroppen.

Instruktion:

Man har alltid med sig tio konor för uppvärmning, man använder fyra av dessa och markerar målen med. sedan delar man upp laget i två grupper och spelar 5 minuter innan matchen startar.

syfte:

Att få igång passningstempot och rörelsen innan match. Det är ett bra sätt att komma in i matchtempo så snabbt som möjligt.