**Uppvärmningar**

* Lekar: Bananjage, Svansjage, Statyjage, Hålla handen-jage
* Skydda egen boll sparka bort andras
* Vanlig: Springa på led med jogg, sidhopp, sidlöp, höga knän, häl i rumpa, indianhopp, plocka gräs, upp å nicka baklänges, stegringslopp, rusch.
* Passningar: ring med namnrop, två och två höger-vänster mottagning-direkt, triangel med positionsbyte, diamant med riktningsbyte.
* Driva: Begränsad yta driv runt utan att krocka.

**Monsterstyrketräning**

* Sit ups, armhävningar, upphopp, jägarvila, skottkärra, knö

**Mardrömskonditionslöpningar**

* Runt konbana fyrkant eller åtta 2 varv hel kvartsplan
* Idioten

**Teknik**

* Teknikbana med sulfint, tvåfot, slalom, utsida, slalom med en fot utsida-insida indianhopp och avslut etc…
* Teknikcirkel med pass höger vänster, nedtagning och pass, nick
* Tekniklinje med tvåfot, indianhopp, snurrindian, sulrull, översteg, Zlatan-Z
* Sulfintsövning, fram å tillbaka mellan två linjer

**Passningar**

* Ring med namnrop
* Två och två höger-vänster mottagning-direkt
* Triangel med positionsbyte
* Diamant med riktningsbyte
* Tre och tre på linje, pass till mottagare i mitten som gör vändning och passar vidare

**Skott**

* Liggande, rullande, studsande från målvakt
* Skjuta mot slänt, staket eller vägg. Vristspänst höger vänster.
* Driva fram och skjuta
* Driva fram och förbi försvarare – ”Fram ut skjut”
* Löpduell och avslut
* Stå vid stolpe och springa ut och runda kona få passning rullande.
* Passa fram till väggande spelare och skott.
* Hörnor med skott på rullande (Kö vid bortre stolpen)

**Spelövningar**

* Diamantuppspel med avslut (Målvakt rullar till back, till yttermittfältare, till anfallare och avslut med målvakt. Löpning tillbaka.)
* Inkast med avslut
* Blixtsnabba inkast med avslut
* Passning snett framåt med mottagning och avslut
* Passning rakt framåt med mottagning, vändning och avslut.
* Stormning
* Hörnövning – variant
* Driva fram längs kanten passa snett inåt bakåt framför mål och avslut.

**Tvåmål**

* 3 mot 3 med väggar eller andra vis så att inte bollen åker iväg.
* 5 mot 5
* Spel med avbrott för genomgångar av moment
* Rättvänd spelare, målvakt fram och bra rull, back rättvänd och några steg med bollen, hård pass förbi motstånd ut på kant eller fram mot anfallare. Blixtsnabba inkast, stormningar, hörnor. Tuffast vinner närkamper. Målvakt utrusning. Diamantgenomgång.

**Stafetter**

* Idioten, vansinnesidioten (med och utan boll), runt laget innan växling, kryp under lagets ben innan växling. Skottkärra. Löpbana (runda).