

Tisdag 7 manna	Moment	Torsdag 7 manna	Moment
Uppvärmning 10 min	Löpning, jogg, benstyrka	Uppvärmning 10 min	Löpning, jogg, benstyrka
Station 1	Pass 1 touch (4/grupp)	Station 1	Pass 1 touch (4/grupp)
Station 2	1 mot 1 Offensiv (8)	Station 2	Dortmund (joker) (10)
Station 3	Engelskakvadraten (3 lag)	Station 3	1 mot 1
Spel 40 minuter	7 mot 7 med instruktioner	7 mot 7 med instruktioner	