

Sheet1

vecka	Månad	tävling	Inriktning	tisdag	
5			Kontring	Överlapp	3 mot 1
6	februari		Bollblock	Bollblock	märla/putt
7		euwrl	Försvar		
8			Försvar	utstöt/styrförsvar	stress
9		nm	Gräva	Nacke till Märla	Tysken
10	mars	allsvenskan	Målgörning	Märla/stångning/putt	
11		amager	Målgörning	Tester	Tester
12			spotanfall	Spökanfall	3 mot 4
13		hyllei	spotanfall	Nacke till märla	Lagkontring
14	april		blockering	Bollblock	block
15		euwrl	Gräva	Nacke ill Märla	Benlyft
16			Fysvecka	Simpass	
17			Fysvecka	Simpass	
18		jsm	Kontring	Överlapp	3 mot 1
19	maj		göra mål/Fasta Situationer		
20		sm	Fasta Situationer		
21					
22					
23					
24					

Sheet1

		vecka	
Torsdag			
Dra sig förbi	3 mot 1		5
Bollblock	Attack uppifrån		6
utstöt	Attack uppifrån		7
Krok	141		8
Benlyft	Erövra		9
Dubbelanfall	2 händer på bollen		10
märla/putt	Straffar		11
Nacke till märla	Lagkontring		12
Spökanfall	3dyk		13
block	omvänd block		14
Erövra	2 händer på bollen		15
Simpass			16
Älmhultaren	Simpass		17
Dra sig förbi	3 mot 1		18
			19
			20
			21
			22
			23
			24