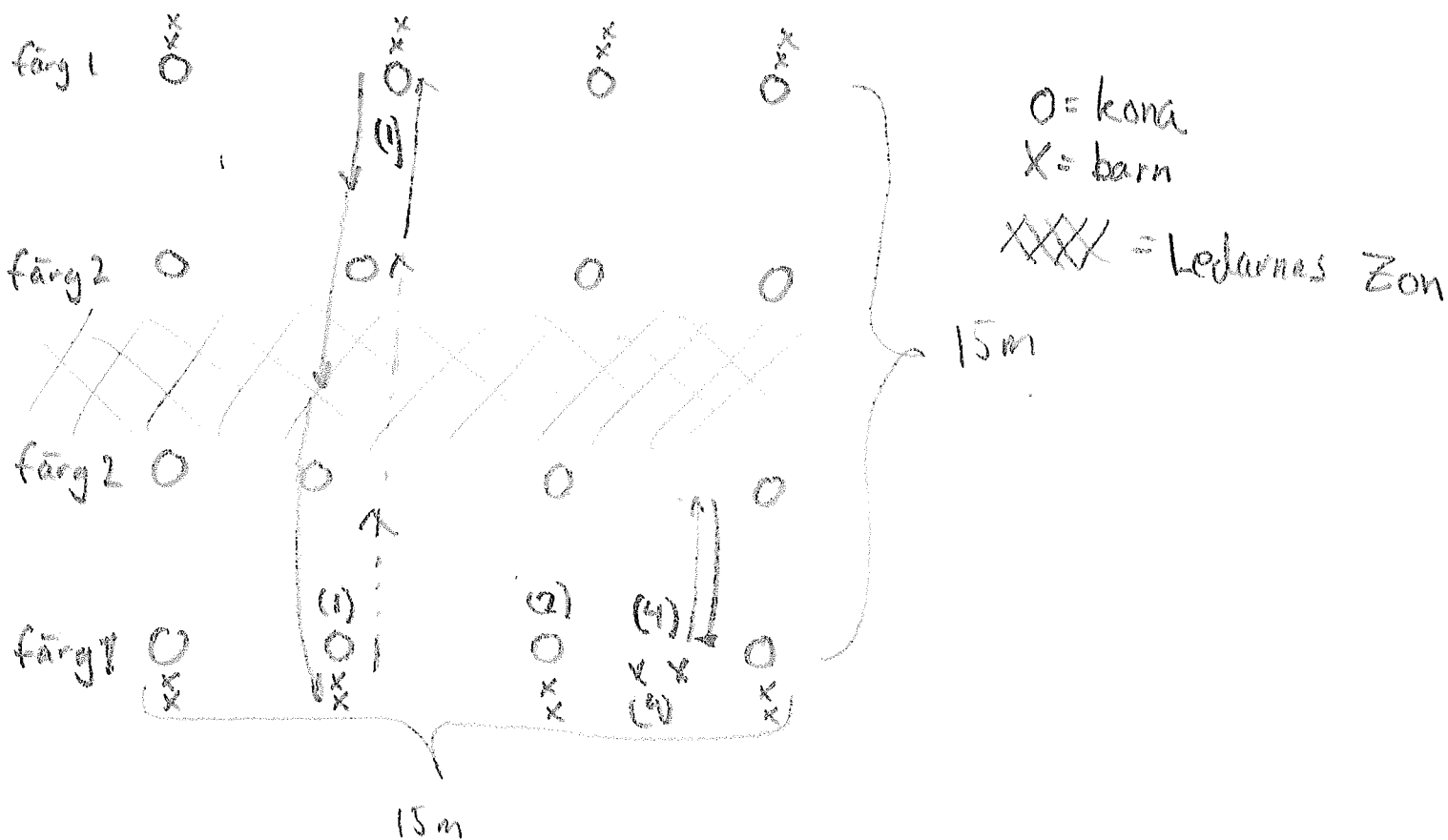


# Träning P-15 April

1. Ball mastery (tåttapp och insida/insida) 5min

2. Skillsövning i rutnät 15-20min



(1) Vänster fot vid kon, driv med höger fot vid signal, över till andra sidan.

Viktigt att använda vristen.

(2) Lägg till passning och mottagning med höger fot

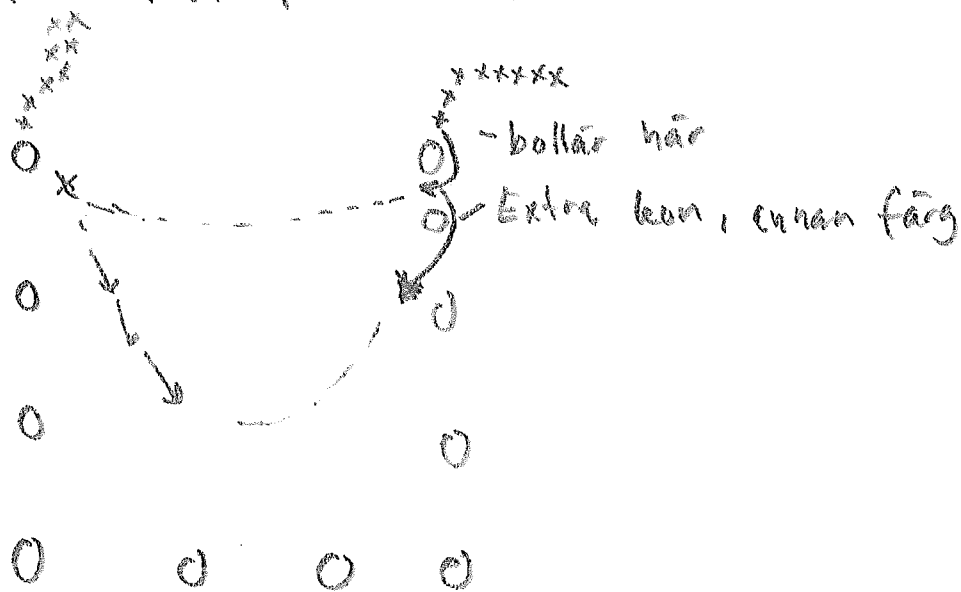
(3) Repetera steg (1)(2) med vänster fot.

(4) Öva vändning på signal (över välj mellan utida, insida, sulka)

(5) Samme som (4), fast byt fot

(6) Samme som (4) fast passa till kompis.  
Vatten paus!!!

3. 1 mot 1 10 min



4 match 4 mot 4 resterande tid.