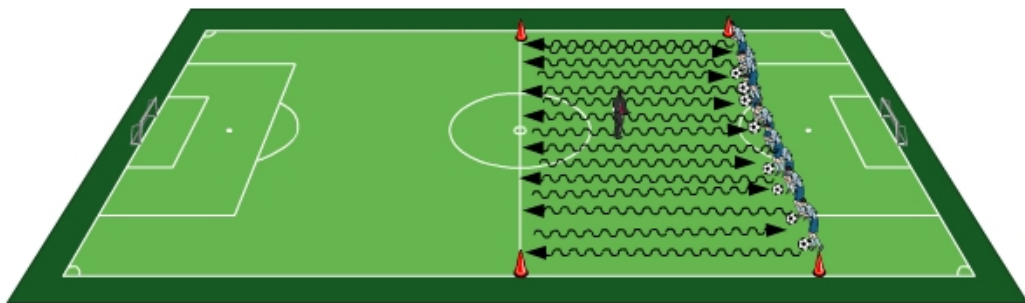


## Uppvärmning teknik



### Organization:

Alla spelare har egen boll.  
tränaren instruera rmed  
Vad, varför visar

### Process:

Uppvärmning mellan mittlinjen & straffområdet på en  
linje man värmer upp med olika tekniskaövningar t.e.x  
utsida touch , insida touch olika sul övnigar m.m

### Tip:

Se till att använda såmånga touch du kan.  
Upp med blicken.

### Field size:

Halvplan

### Cone margins:

45x40