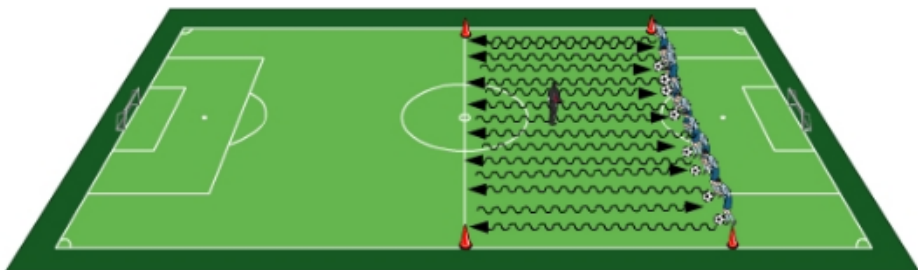


Uppvärmning teknik



Organization:

Alla spelare har egen boll.
tränaren instruerar med
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 övningar m.m

Tip:

Se till att använda så många touch du kan.
Upp med blicken.

Field size:

Halvplan

Cone margins:

45x40