

Vejby U-19, Uppvärmning match:

Dela ut västar i 4 lag:

Lag 1: MB#1, MB#2, CM#1 (Orange)

Lag 2: YB#1, YB#2, CM#2 (Blå)

Lag 3: OCM, YM#1, YM#2 (Orange)

Lag 4: ANF, Bänk#1, Bänk#2 (alt MV) (Blå)

Se till att vi har vätskebalansen under kontroll – drick om så behövs!

- 30: Gå ut med god inställning och tempo för uppvärmning 30 minuter innan matchstart!
- 28: Kör uppvärmning utan boll o två led avsluta med lätt dynamisk stretching. (4 min)
- 24: Passning i led, höger/vänster fot, Lag 1+2, Lag 3+4 (4min)
- 20: Possession 2 planer, Lag 1 mot Lag 2, Lag 3 mot Lag 4 (6 min)
Drick
- 14: Mittfält + ANF + Bänk: Skott på MV – spela vägg vid straffområdetlinjen
Backlinje: Ställ upp som bred backlinje och passa korta/långa, med aktioner (5min)
- 9: 3 Ruser för att få upp maxpuls innan matchstart
- 6: Sista snack innan match/druck en sista gång
- 3: Klara för att hälsa på motståndarna!
- 0: Matchstart

