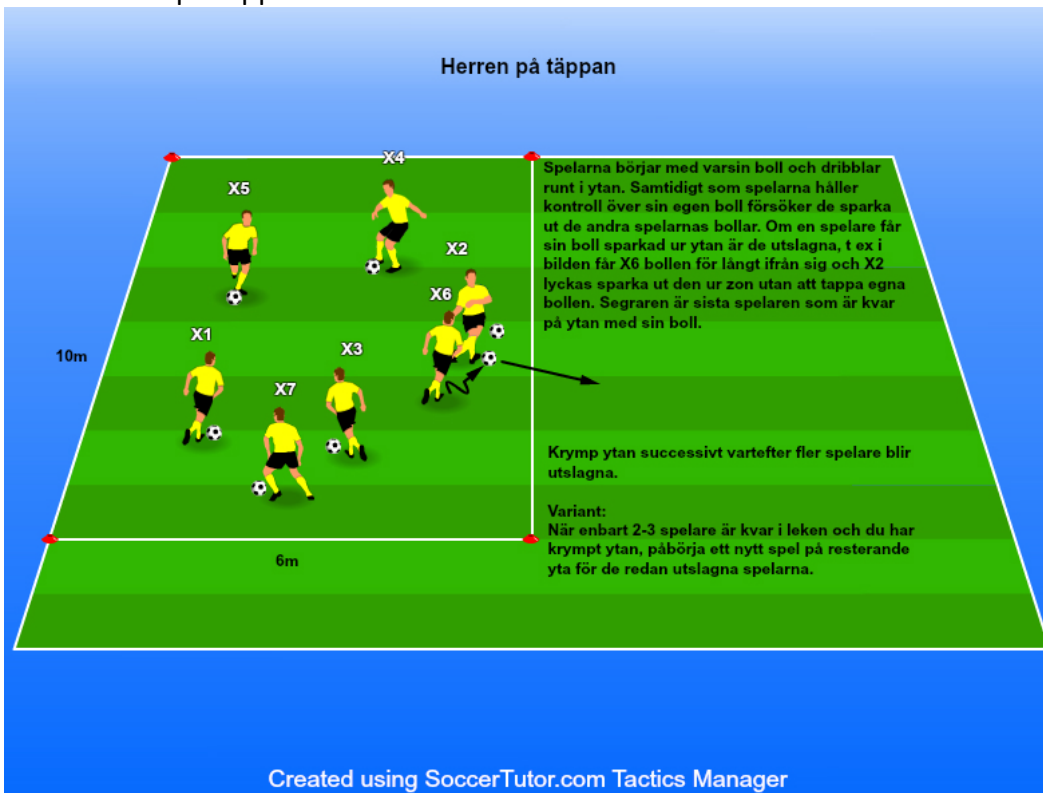


## Knattefotboll – träningspass 1: fokus 1v1

### Övning 1: Herren på täppan

10 min



Max 8 spelare per yta.

### Övning 2: 1v1 rutan

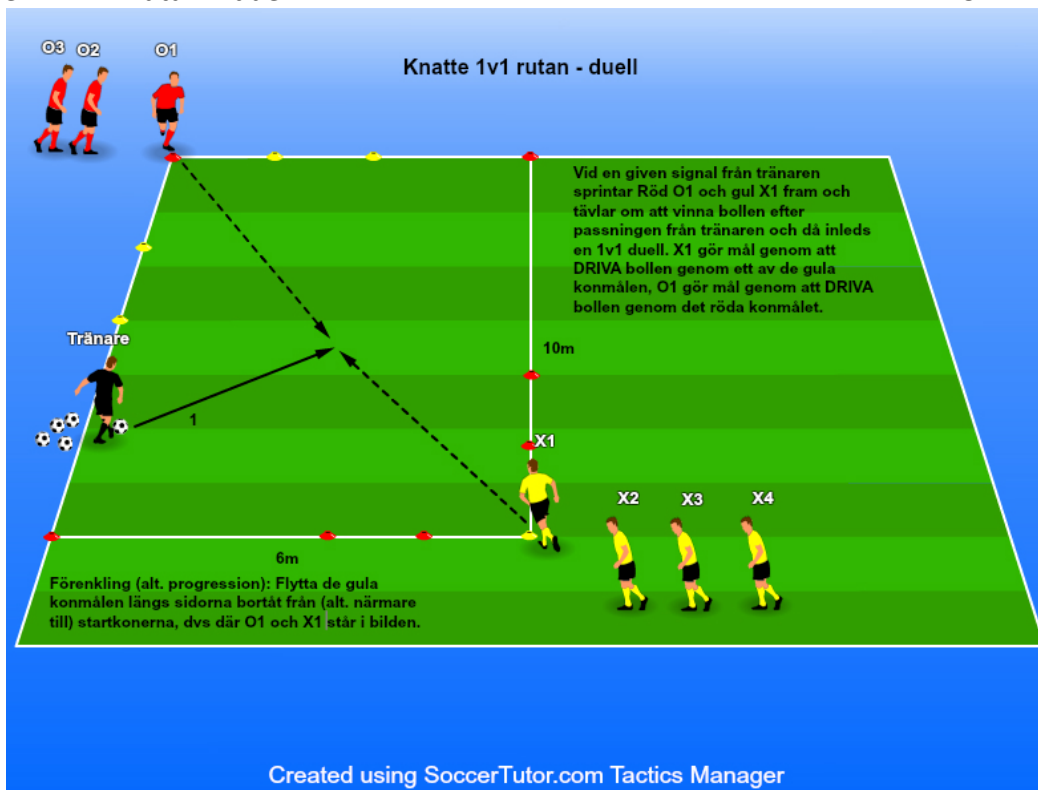
15 min



Vattenpaus.

### Övning 3: 1v1 rutan – duell

15 min



### Övning 4: Spel 2v2 med konmål

15 min



Spela med fasta matchtider, t ex 1 minut, och byt sedan motstånd. Efter 10 minuter byt lagen så att spelarna sätts i nya par.

OBS! Vid ojämnt antal spela 2v2 med en joker som alltid spelar med laget med boll.