

15.40 – 16.10 – Övning 1 del 1

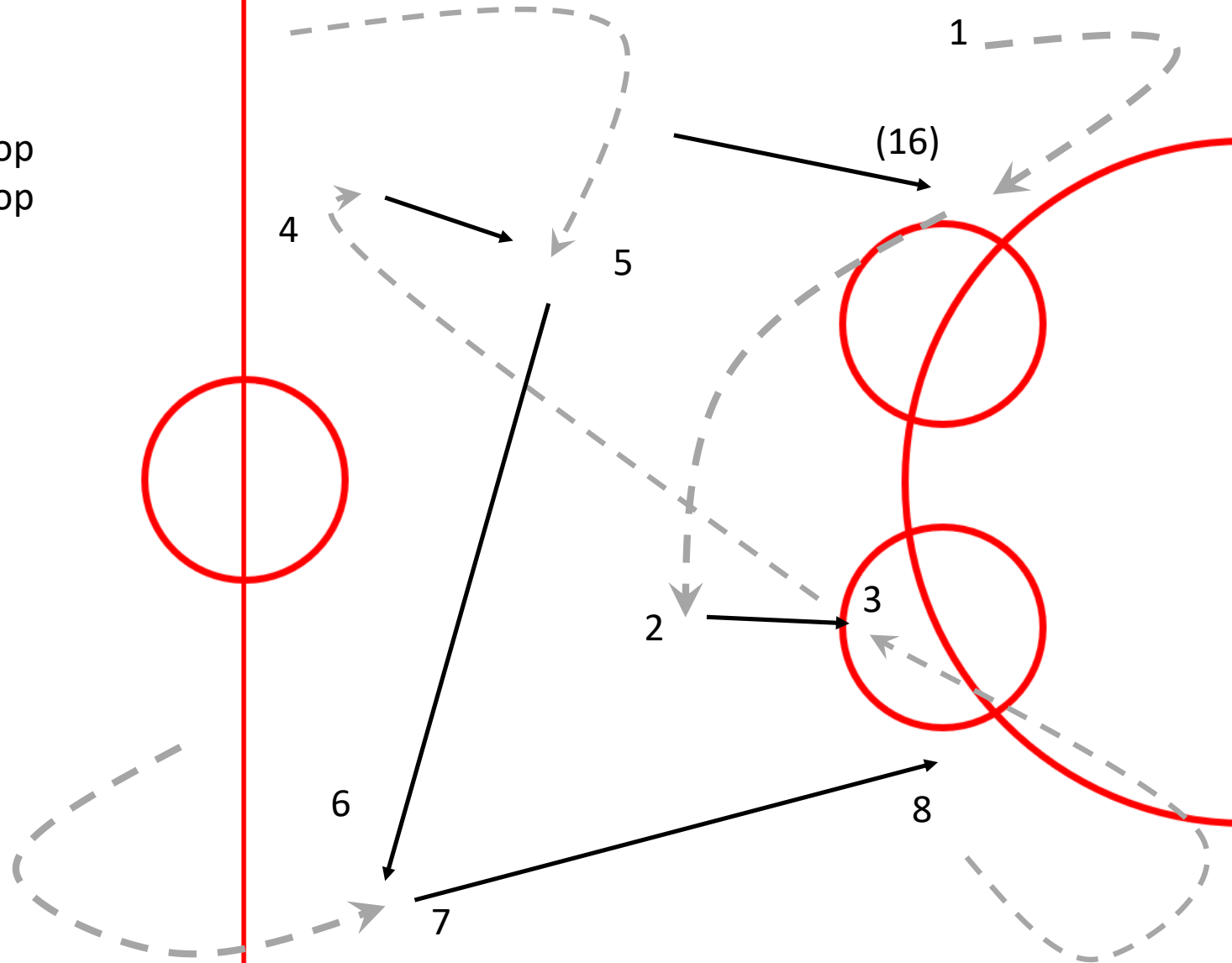
(16 pass hemspel)

1 - 2 Transport – drop

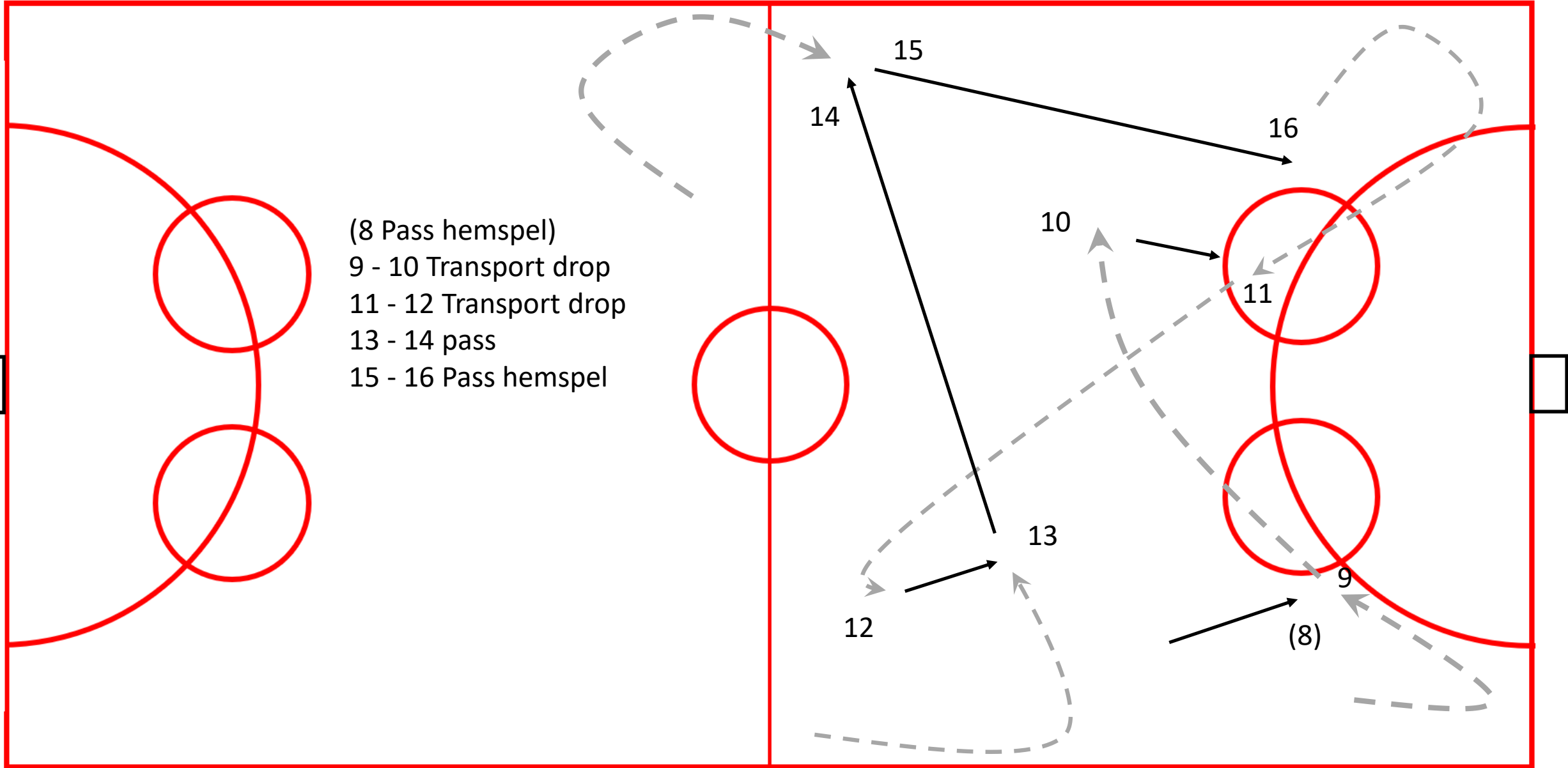
3 - 4 Transport – drop

5 - 6 Pass

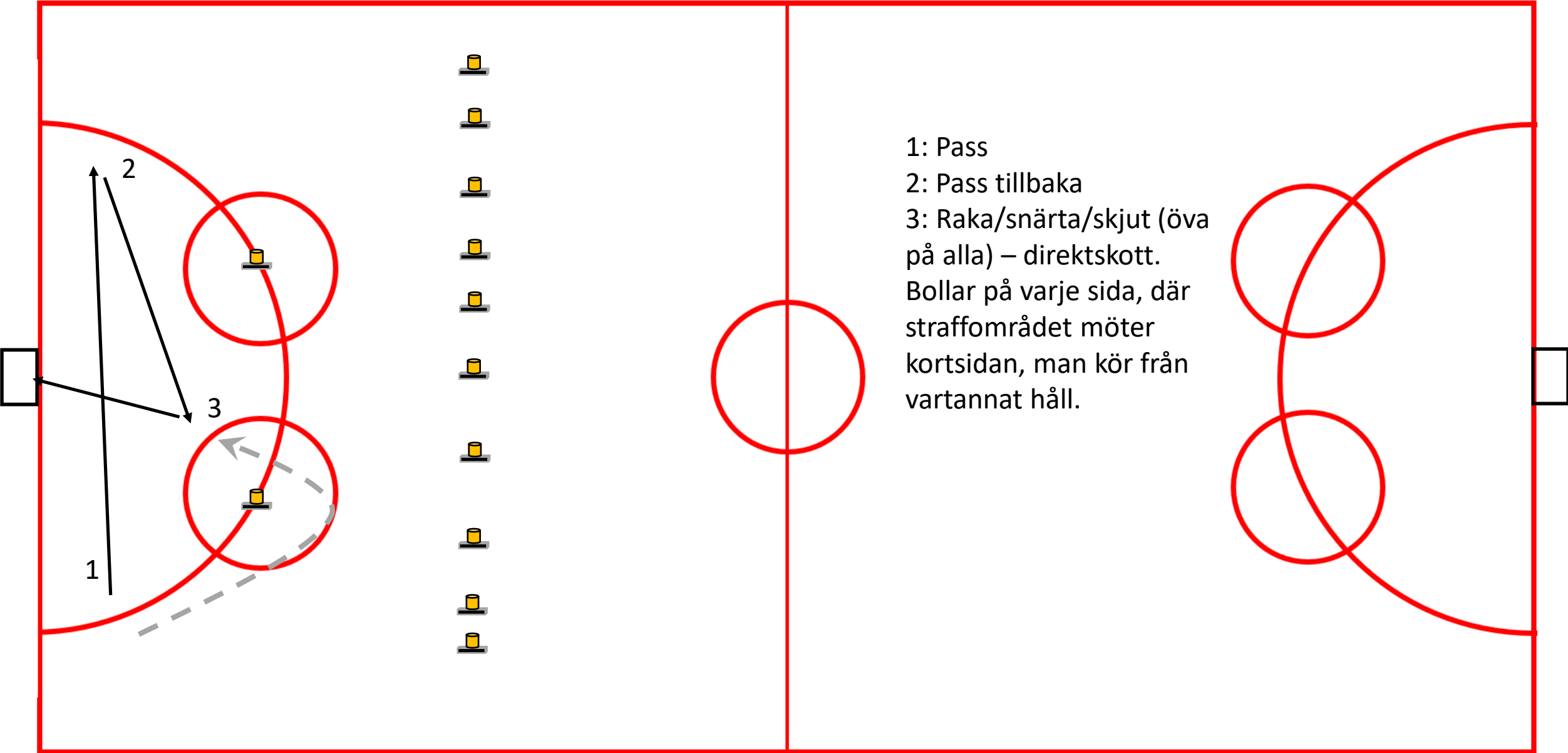
7 - 8 Pass hemspel



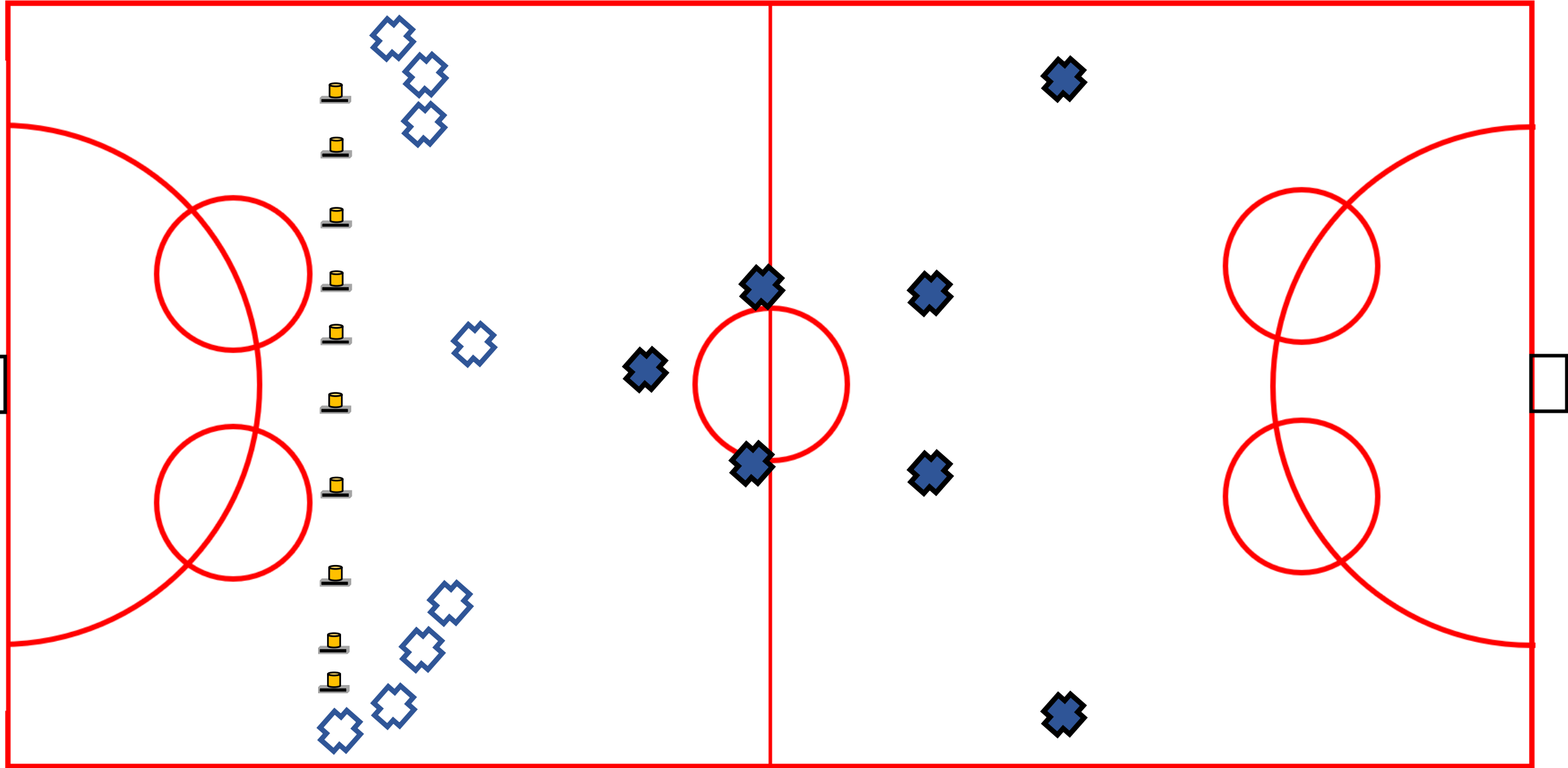
15.40 – 16.10 – Övning 1 del 2



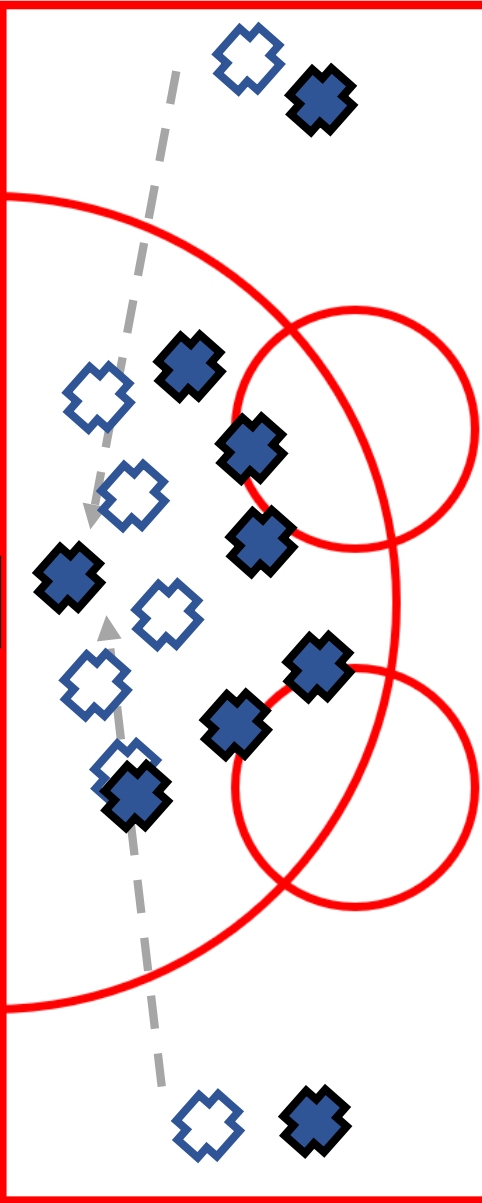
15.40 – 16.10 – Övning 2 direktskott



16.10 – 16.40 – Övning 3 styrspele



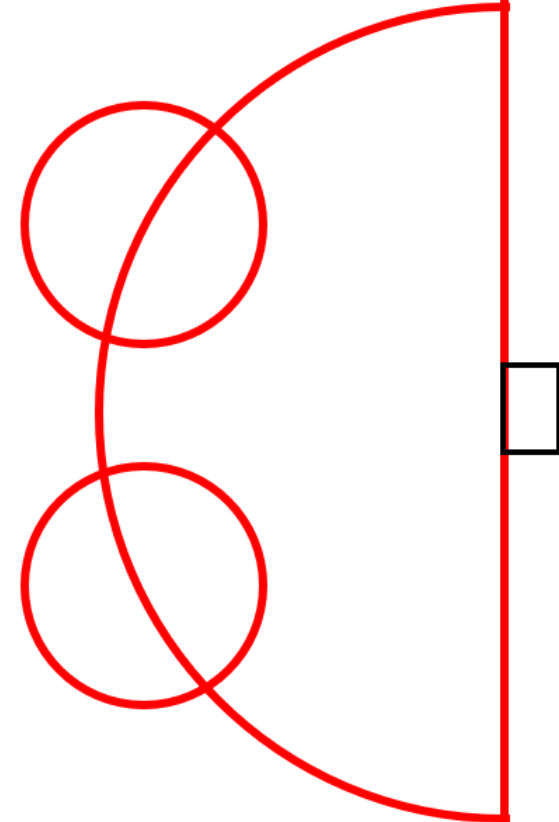
16.10 – 16.40 – Övning 4 Inspel i luften



1. Inspel från kanten, likt vid frislag eller boll över sargen. Varannan boll från höger/vänster: 5 bollar från varje sida.
2. Blå börjar att slå in och anfalla under de 10 bollarna. Vita försvarar.
3. Spelet fortgår innanför straffområdet tills det blir:
 1. Mål
 2. Vita slår ut bollen utanför straffområdet
4. När alla 10 + x + straffar är över byts det från anfall till försvar.

Regler:

- Hög klubba ger straffslag (Efter de tio bollarna)
- Åker bollen ut till hörna, läggs det till en boll på de 10.
- Mest mål vinner.



16.45 – 17.30 – Träningsmatch

Blå

- Hugo
- Kettil (L)
- Coston (B)
- Sigge (B)
- Liam (B)
- Andon (H)
- Andreas (H)
- Travis (H)
- Carl (mf)
- John Wennersten (mf)
- Axel H (mf)
- Alexander S (Y)
- Thea (Y)
- Simon (Y)
- Leone (Y)
- Ludwig (T)

Vit

- Joel
- Tim (L)
- Tobias (B)
- Alfons (B)
- Alvin (B)
- Gabriel (H)
- Albin (H)
- Axel R (H)
- Oliwer (mf)
- Gunnar (mf)
- William (mf)
- Arvid (Y)
- Rasmus (Y)
- Albert (Y)
- Erik (Y)
- Alexander K (T)