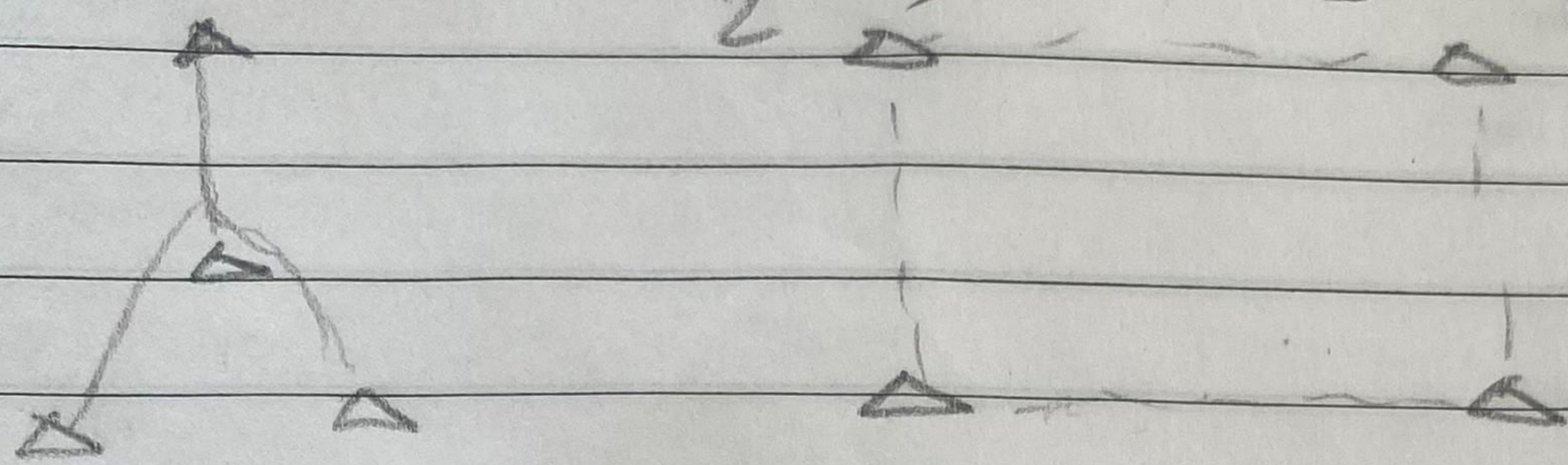


V 12: Tema dribbning

22/3

1 Uppr Y et: (3st) Dribbla  
Passning



Dribbla inne nr 1  
föt på boll  
nr 2 pass mellan  
fötter  
nr 3: fot på boll  
+ snurra  
nr 4: dra in sula  
mellan fötter

3. dribbla fram + tillbaka

Tävling

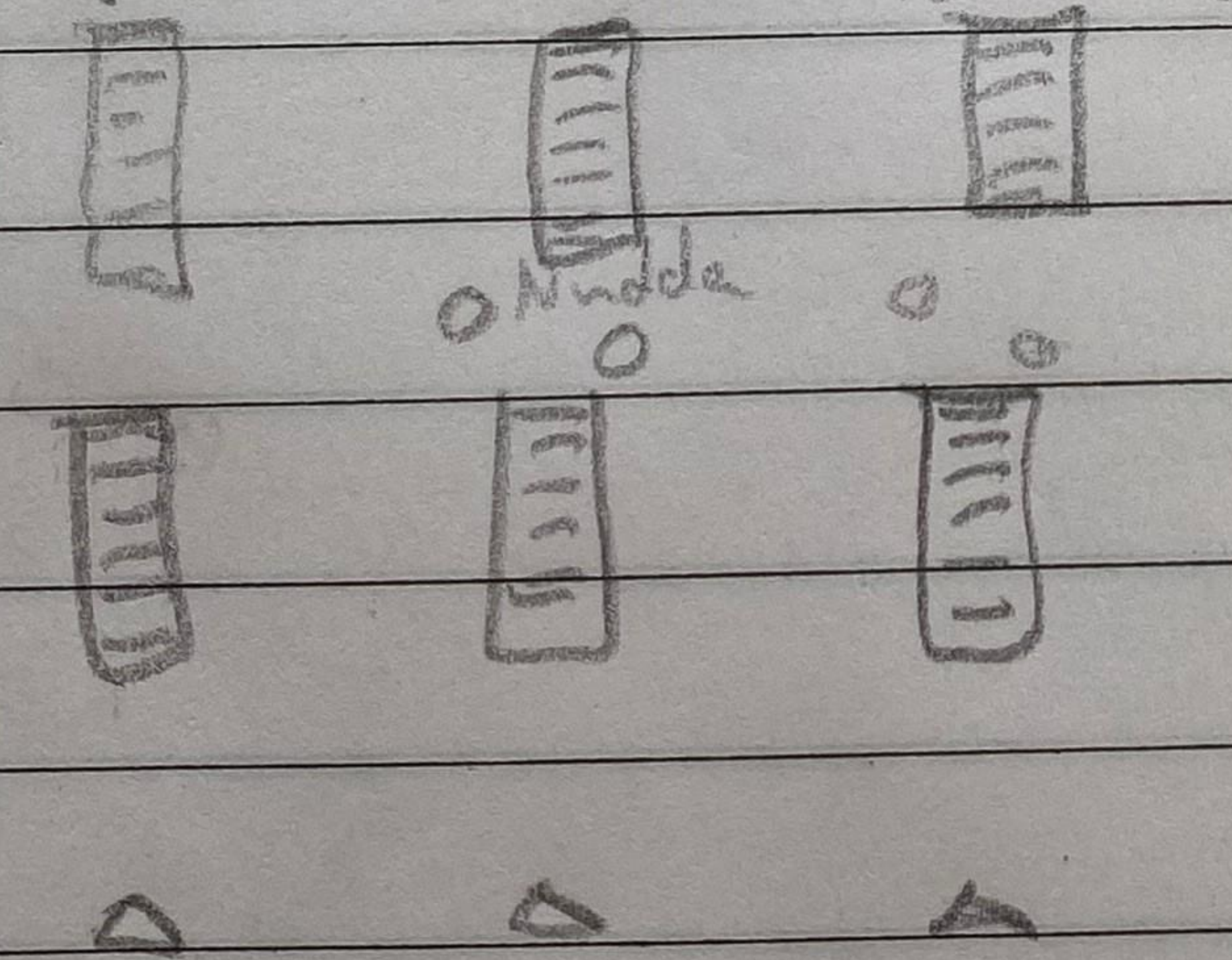
skjuta ut varandras  
bollar

4 Spel mot 1 eller 2 mot 2  
dribbla igenom mål

25/3

Plätt med boll

Snabba fötter  
Nr 1 Nr 2 Nr 3  
Snurra



Styrka

Utfall  
Situps  
Knäböj  
Armbågning  
plankan

\* Spel

\* Stafett