

VAD:

Träna vristskott.

VARFÖR:**HUR:****PRAKTISERA:****Organisation:**

Yta ca 40 x 30 m. 4 + mv mot 4 - mv. 3 avbytare i varje lag.
Bollar i respektive mål.

Anvisning:

Bägge lagen har 3 spelare i försvarszon och två i anfallszon. Inga hörnor, insparkar eller inkast. Mv startar anfall med utkast.
Matcher på 2 min. Dubbla mål för skott i mål från egen planhalva.

Tid: 20 min.

SAMMANFATTNING

Återkoppling

Nedjogging - Stretching

Tid: 10 min.

