

Träningsupplägg

Samling

Uppvärmning

Teknik/koordination

Spel

Lek

Avslutning

60 minuter

Samling - 5 minuter

Snöbollskrig - 5 minuter

Dribbelbana - 10 minuter

Pass/mottag + skott - 10 minuter

Matchspel med målfokus - 7,5 minuter

Matchspel med annat fokus - 7,5 minuter

Robotkull + avslutning - 10 minuter