**Träning K 90min**

Målvakter tränar separat första 30 min,

Därefter spelar några utespelare med målvakterna i 30 minuter istället för att vara med i övning 2 .

Den sista halvtimmen spelar alla utespelare och målvakterna tillsammans.





**Övning 3**

**11:manna, alternativt 7:manna (om vi blir fler än 22 spelare).**

**3 tillslag. Uppspel på kanterna på egen planhalva.**

Spel startar hos målvakt som rullar ut till ytterback.

Ytterback gör sig spelbar genom att bredda.