



## Mållista träningar VT 2015

Vecka	Mållisar
3,4	Alvar Götberg Villy Ivarsson William Björkman
5,6	Karl Nordhall Hannes Johansson Dennis Call Daniel Nässén
7,8	Hampus Skoog Hannes Morell Albin Bergsten Olle Berg
9	Alvar Götberg Eric Lawyer Odin Johnsson Berger Villy Ivarsson
10	Eric Lawyer Odin Johnsson Berger Dennis Call
11	Hannes Johansson Hannes Morell Olle Berg William Björkman
12	Hampus Skoog Daniel Nässén Odin Johnsson Berger
13	Karl Nordhall Eric Lawyer Albin Bergsten

### Vad vi skall börja jobba med under året:

- Ställningar (*grundställning, knästående, butterfly*)
- Placering (*boxkontroll*)
- Förflyttningar (*C-cuts (båge), Shuffle (kort sidled), T-push (T-skär), BF-slide*)