**Träningar V23**

**Tis**

1. **Uppvärmning (Fyrkant) + Knäkontroll**
2. **Christoffers uppspelövning på två mål med målvakter. (Bra om någon kan coacha målvakterna under detta)**
3. **London (två grupper beroende på antal)**
4. **Spel**
5. **Målstafett (visar på plats)**

**Tors**

1. **Driva boll runt plan på olika sätt.**
2. **Inom målområdet (banankull med boll) driv bollen mellan benen så är den kullade fri.**
3. **Uppspel och En mot En med målvakter. Två grupper för att minsta stillastående.**

En bild som visar text, diagram, linje, Graf

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.

1. **Skottövning (Hörnen) två mål med målvakt.**
2. **Spel**