**Tisdag**

**Uppvärmning**

Driva boll inom målområdet.

Efter det ställer alla upp sig efter linjen, så kör vi single leg pogos, skater hops samt forward – back – sprint. Fokus på explosivitet samt enkla övningar att göra hemma för att träna på sin löpning/explosivitet.

<https://www.youtube.com/shorts/ZjAy6Sb51NU>

<https://www.youtube.com/watch?v=JkacHtlPYds>

**Ena halvan**

**En mot en med två små mål**

Ett led där anfallaren börjar. Passar till försvararen som sedan väggar tillbaka, anfallaren får välja vilket mål man avslutar mot. Försvararen ska stoppa anfallet. Efter blir anfallaren försvarare och försvararen ställer sig i ledet för anfall. Fokus på ta sig förbli för avslut samt följsamhet som försvarare.

**Andra halvan**

**En mot en, driva genom två portar**

Visar på plats.

**Spel 3 mot 3, när första laget gör mål så får man inte göra mål utan endast hålla den inom laget. När det andra laget kvitterar får man göra mål igen.**

**Avslutar med Chrilles målstafett.**

**Torsdag**

**Uppvärmning**

Driva boll runt planen – två varv.

Knäkontroll

**Pongo**

Beroende på mängden spelare, annars kör vi en av dem.

**Ena halvan**

Fokus på hörnor

**Andra halvan**

Inkast

Hur gör man

Placering

Mottagning

**Possession**

Av**slutar med en mot en med kamp om boll. Samma som i söndags.**