

## Passningsövning korta passningar 5-10 min

Passning och mottagning med en kompis eller mot en vägg. Korta passningar med varierande ett och två tillslag.

## Passningsövning långa passningar 5 min

Passning och mottagning med en kompis eller mot en vägg. Långa passningar med två tillslag.

## Driva bollen 5 min

Driv bollen och använd några av de Coerver-dribblingar vi ibland använder i början av träningarna.

## Styrka

Planka 2x45 sekunder

Sidoplanka 2x45 sekunder per sida

Baksida via ryggliggande rumplyft 2x20st

Armhävningar 2x20 st

Benböj 2x15 med båda benen och 2x15 på vänster respektive höger ben.

## Kondition

Jogga från kortlinjen upp till straffområdeslinjen, sedan maxfart till mittlinjen, jogga ytterligare 10 meter. Gå tillbaka och starta om. Upprepa 10 gånger.

## Stretch 10 min

Baksida lår

Framsida lår

Ljumskar

Höftböjare

Sätesmuskel

Vader