

Fotbollsövningar inomhus

- Ny uppvärmning - ta svansen 5 min

Driva boll 10 min

- Vecka 1: Driva boll och ändra riktning/stanna / inte nudda golv/ byt boll vid signal
- Vecka 2: Konbana med väggpass i kortända

Passa 10 min

- Vecka 1: Passa 2 och 2, en går framåt och en bakåt
- Vecka 2: Kvadraten

Skjuta 10 min

- Vecka 1: Skott på rullande boll(väggpass) i innebandymål
- Vecka 2: Passa och avsluta - 2 led

Match 10 min

- Vecka 1 & 2: Match 2 mot 2 på halvplan, 90 sek sedan byte
-
- Avslutning 3 i rad stafett 5 min