

Æfingakennsla

1. 2 tækniæfingar sem leikmenn geta æft sig sjálfir heima í að gera og leikæfing með áherslu á framhjálaup fyrir 4.flokk karla.
2. Stöðvápjálfun með bolta og leikæfing með áherslu á veggspil fyrir 3.fl. kvenna.
3. Grunnæfing fyrir móttöku fyrir 4.fl. kvenna og leikæfing með áherslu á breidd.
4. Einstaklingspíjálfun fyrir 3.fl. karla og leikæfing með áherslu á hratt samspil.
5. Hraðaupphlaup fyrir 4.fl. karla og leikæfing með áherslu á gabbhreyfingar.
6. Grunnæfing með áherslu á knattvíxlun fyrir 5.flokk karla og leikæfing með áherslu á knattvíxlun.
7. Grunnæfing með áherslu á völdun fyrir 3.fl. kvenna og leikæfing með áherslu á völdun.
8. Æfing fyrir útspil úr vörn fyrir 3.flokk karla og leikæfing fyrir samvinnu markmanns og varnar.

Æfingakennsla

9. Halda bolta innan liðsins fyrir 4. flokk kvenna og leikæfing með sömu áherslu.
10. Pressa fyrir 3.flokk karla og leikæfing með sömu áherslu.
11. Æfingar sem þjálfra kraft fyrir 3.flokk karla og leikæfing með áherslu á skot.
12. Þolþjálfun með bolta fyrir 3.fl. kvenna og leikæfing með áherslu á talanda.
13. Æfing fyrir knattrak hjá 5.fl. kvenna og leikæfing með áherslu á knattrak.
14. Æfing fyrir ristarspyrnur hjá 4.fl karla og leikæfing með áherslu á fyrirgjafir.
15. Hópeflisæfing fyrir 4.flokk kvenna og skemmtileg leikæfing með áherslu á liðssamvinnu.
16. Grunnæfing fyrir skallatækni hjá 4.flokki karla og leikæfing með áherslu á skallatækni.