**Söndagen den 15 november 2015 träning 18:15 till 19:30 (75 min)**

1. **Samling (5 min)**
2. **Lägg bollen**

*Studsa, ögonkontakt, snabbhet, smidighet, rörelse utan boll och taktik*

Alla spelarna befinner sig i målområdet, och alla utom några stycken (med 10 spelare är 3 utan boll) dribblar runt mellan varandra och söker ögonkontakt.
De utan boll löper också runt och söker ögonkontakt (träning i att löpa utan boll).
På signal från tränaren lägger alla som har en boll den ifrån sig och alla snurrar ett varv runt sig själva och försöker få tag i en boll.
De som hade en boll får inte ta tillbaka sin egen, utan måste få tag i en ny.
De spelare som blir utan boll löper till mittlinjen, vidrör den och löper tillbaka.
Dribblingarna fortsätter nu tills tränaren blåser i pipan.

**VATTEN**

1. **Stationer 3 x 10 min (30 min)**
* **Genombrottsövning mellan tvåan och trean**

*Satsning, våga gå i luckan, samarbete, passning, mottagning och skott*

En målvakt, byter om flera vill stå.

Ett led vid vänster 9. 9:an springer fram och ger bollen till tränaren och backar sedan runt konen, får tillbaka bollen med ett pass och satsar rakt in i luckan mellan försvararna. Försvarana skall ut och ta i sin kon när bollen lämnas till tränaren och sedan täppa till luckan. Påpeka att övningen är till för anfallaren och försvararna får inte slita i armen.

Byter försvarare så att alla får prova.

* **Skotträning**

*Skott*

* + En målvakt
	+ Kör skott från m9, tränaren passar från sidan och ett barn är försvarare. Byt ofta.
	+ Barnen väljer vilket skott de vill skjuta:
		- Underarmsskott
		- Vikskott från marken eller med hopp.
		- Vanligt hoppskott över försvararen
		- mm
* **Teknikövningar med flera bollar (Lilla hallen)**
	+ Rulla bollen fram till en linje och stanna den: med foten, huvudet, rumpan
	+ Studsa två bollar samtidigt upp till en linje och tillbaka, kör parvis.
	+ Passningar: Två bollar samtidigt, den ena håller båda bollarna högt ock passar dem, en kastar upp sin boll och den andra passar….

**VATTEN**

1. **Spel på stor plan 3 x 10 minuters matcher (30 min)**
* **Dela tre lag**
	+ Två lag spelar match på stor plan och ett kör lek eller passningar i lillahallen