**måndag den 15 september 2014 träning 18:00 till 19:15 (75 min)**

1. **Samling (5 min)**
2. **Uppvärmning vän med boll (10 min)**

Värmer över hela planen på ett led

Kasta, studsa, hoppa, rulla, trixa mellan benen

Stanna nere i en målgård och kör:

Studsa runt kroppen

Höga kast och fånga, skjut upp igen med volleyboll passning.

Dämpa bollen med handen, foten och rumpan

1. **Spökboll Dela fyra lag (10 min)**

.En stor boll (medecinboll eller liknande) i mitten och två lag försöker kasta på bollen för att flytta den över till motståndarens sida.

Förlorande lag byter med vinnande laget i andra gruppen.

**VATTEN**

1. **Stationer 3 x 10 min (30 min)**

* **Helplanskontring**
  + En målvakt, en som kastar ut och spelare som springer på kontring. (Ställ ut koner som spelarna måste runda för att springa tillbaka)
* **Genombott**
  + Två spelare som är försvarare och som måste ta i varsin kon. En spelare som passar bollen och sedan kommer med fart på genombrott mellan försvarande spelare
* **Skott på mål**
  + Niometer, kant och skott från linjen.

**VATTEN**

1. **Spel (20 min)**

Spel.