**Handbollsträning 3 - 2019-10-15**

**Föräldramöte 17.30 – 17.50**

**Lära varandras namn (ögonkontakt)**Säg ditt eget namn och passar sedan bollen till någon annan i gruppen.

Jag heter NN, vad heter du?

När alla fått bollen gör vi en ny omgång och säger namnet på den man passar till.

Jag heter NN och jag passar till XX!

**Uppvärmning - Hopprep**

**Teknik**

Ställ upp längs förlängda mållinjen.

1. Rulla bollen på golvet och plocka upp den med en hand och studsa
2. Studsa boll med en hand – hö/vä - inom målområdet
3. Tåg – Godståg/InterCit/X2000 på Badmintonplan-linjer

Stå mittemot 2 och 2

1. Passa bollen till varandra (hög arm, ögonkontakt, ”bollen är min”)
2. Passa bollen till varandra med studs

Styrka och smidighet

1. Sitt på huk
2. Från a) - Väx som ett träd, sträck armarna upp i luften och stå på tå
3. Från a) och b) stå på ett ben
4. Hoppa som en hare

**Spelförståelse - ”Touch-down”**

Badmintonplan - Två lag med tre spelare i varje. Inga dribblingar/studsar. Spelare får ta 1-3 steg därefter passa till varandra och göra mål genom ”touch-down” i planens korridor på kortsidan.

**Stafett – två lag**

**Samling och avslut**