**Onsdagen den 16 september 2015 träning 17:15 till 18:30 (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. **Passningar (10 min)**

Två och två, en boll:

* Vanliga passningar (tänk på hög armbåge och armbågen först)
* Nära varandra
* Långt ifrån varandra
* Bakom ryggen
* Fotbollskast

**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)
* **Skott på mål**
	+ Pyramiden: Sätt fast ringar i kryssen, ställ koner inne i målet vid stolparna.
		- Börja på vänster 6 med kantskott och pricka långa hörnets kon
		- Avancerar upp till höger 9, hoppskott i krysset.
		- Avancerar upp till vänster 9, steppar i stegen och springer av skottet i krysset.
		- Avancerar ner till höger 6, prickar långa hörnets kon.
* **Genombrott**
	+ Två försvarare som står tätt med en lucka mellan sig vid mitten.
	+ **1.** Ett led på mitten där spelarna springer så fort de kan och passar tränaren på sidan och får sedan tillbaka bollen och hoppar in i luckan utan att finta.
	+ Byt försvarare ofta.
	+ **2.** Lägg till att försvararna får täppa till luckan och då måste spelaren stega på sidan om den täckande spelaren

**VATTEN**

1. **Spel på miniplaner (20 min)**

Spel.