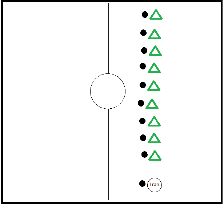
**Onsdagen den 16 september 2015 träning 17:15 till 18:30 (75 min)**

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

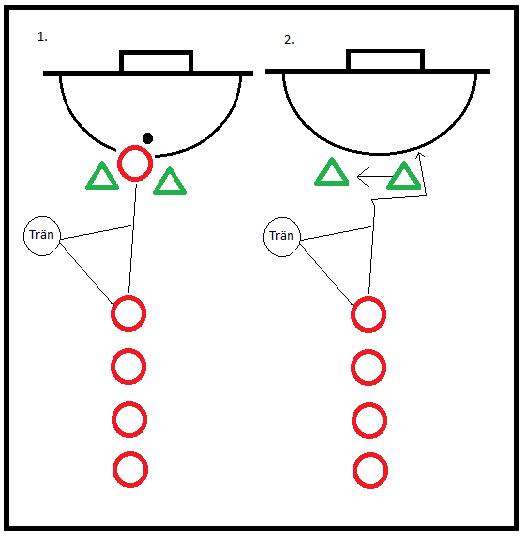
1. **Passningar (10 min)**

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.