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

1. **Samling (5 min)**
2. **Spela tillsammans (10 min)**
	* Spelarna delas upp 2 och 2 och sedan delar vi upp dem på två sidor, parvis.
		+ Spela inom en badmintonruta eller inne i målgården.
		+ Övningen går ut på att passa bollen till lagkamraten.
		Medspelarna ska, utöver att ta emot passning försöka stjäla eller stöta bort bollen från de andra lagen.

3-stegsregeln och 3-sekundersregeln gäller

**VATTEN**

1. **Stationer 3 x 10 min (30 min)**
* **Hoppa över bollen med särade ben**
* **Skott på mål**
	+ Häng upp ringar i kryssen och låt barnen skjuta 10 skott från vänster 9 och 10 skott från höger nio. Barnen räknar sina träffar. Hinner vi så kört vi kanten med.
* **Genombrott**
* En målvakt.
* Genombrottsövning mellan tvåan och trean
	+ Två koner vid mållinjen där två försvarare skall stå.
	+ Ett led vid vänster 9. Bollen passas till tränaren och försvarana skall ut och ta i sin kon. Anfallande nian skall satsa in i luckan och göra mål.
	+ Byter försvarare så att alla får prova.

**VATTEN**

1. **Spel på miniplaner (25 min)**