**Söndagen den 18 oktober 2015 träning 18:15 till 19:30 (75 min)**

1. **Samling (5 min)**
2. **Uppvärmning Vän med bollen (10 min)**

Ställer upp på långsidan och följer sedan ledaren fram och tillbaka över långsidorna.

 Studs, hopp, fånga högt, fånga lågt, fånga bakom ryggen, mm

Vi Lägger oss ner på magen med ett mellanrum och händerna med bollen framåt.

 Sista spelaren kör snabba fötter över alla spelarna och springer över till andra långsidan och lägger sig ner. Spelaren efter hakar på och vi flyttar hela laget till andra sidan.

**VATTEN**

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

 En målvakt

 Ställ två koner som spelaren får gå mellan.

 En försvarare i mitten och ett led som passar till tränaren och sedan
 genombrott. Tufft försvar och försök att

* **Kantväxel**

*Passning, skott och växel*

* + - En målvakt
		- En enkel kantväxel.
		dela upp spelarna på V6 och V9, tränaren står som mitt 9.
		- Kör på vänster sida. Vänster nian passar bollen till mittnian som passar tillbaka bollen och sedan kommer kanten runt på växel. Skott på mål av kanten.
* **Passningar (Lilla hallen)**

 *Passningar, mottagningar och samarbete*

* + Gå ihop två och två
		- Vanliga passningar
		- Fotbollskast
		- Bakomryggenpassningar
		- Mellan benenpassningar
	+ Använd bommarna som barnen får passa igenom högt upp.
		- Kör en liten tävling om att lyckas med t.ex. 10 pasningar utan bollen tar i marken.

**VATTEN**

1. **Spel på stor plan 3 x 10 minuters matcher (30 min)**
* **Dela tre lag**
	+ Två lag spelar match på stor plan
	+ Tredje laget kör baskethandboll (med ledaren om det är ojämnt antal)