**Söndagen den 22 november 2015 träning 18:15 till 19:30 (75 min)**

1. **Samling (5 min)**
2. **Vänn med bollen**
	1. **Två och två**
	2. **Studsövningar på långsidan upp till en kon.**
	3. **Passningsövningar upp till en kon eller linje.**
	4. **….**

**VATTEN**

1. **Stationer 3 x 10 min (30 min)**
* **Skotträning på plint**

*Skott*

* + En målvakt
	+ Kör skott från m9, tränaren passar från sidan och barnen springer fram, får passningen och kliver upp med ett ben på plinten. Skott när de är som högst upp.
* **Genombrottsövning**
	+ En är försvarare och barnen ska ta sig förbi.
	+ Ställ ut två koner som de får gå mellan.

* **Teknikövningar med flera bollar (Lilla hallen)**
	+ Rulla bollen fram till en linje och stanna den: med foten, huvudet, rumpan
	+ Studsa två bollar samtidigt upp till en linje och tillbaka, kör parvis.
	+ Passningar: Två bollar samtidigt, den ena håller båda bollarna högt ock passar dem, en kastar upp sin boll och den andra passar….

**VATTEN**

1. **Spel på stor plan 3 x 10 minuters matcher (30 min)**
* **Dela tre lag**
	+ Två lag spelar match på stor plan och ett kör lek eller passningar i lillahallen