**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