**Söndag den 9 november 2014 Gymnasiet (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 tre led över hela planen (10 min)**

Springa och passa samtidigt

Prova flätan. Passa spring dit du passar

**VATTEN**

1. **Stationer 2 x 15 min (30 min)**

* **Genombrot, 3 mot 3 (mellan koner)**
  + Rulla och gå på genombrott. Byter efter varje mål.
  + Byt positioner hela tiden.
* **Skott**

Hög arm vid alla skott.

Skott från kant, linjen.

Skott från niorna. Den som skjuter ställer sig som försvarare.

**VATTEN**

1. **Spel (20 min)**

Spel.