Träning 1 P/F -09

# Samling – *5 Min*

* **Genomgång**

# Uppvärmning –5-*10-Min*

* Joggning  
  Jogga 2 och 2 kortsida mot kortsida med olika rörelser, t. ex. krigsdans, spark i rumpan, höga knän, hopp på sidan, ta i golvet, klappa händerna, springa baklänges.
* Stafettövning

Ställ upp på led och spring runt en kon spring tillbaka och hämta en kamrat, spring med kamraten runt konen hämta ytterligare en kamrat osv till alla är med.

# Teknik/Övning – *10 Min*

* **Pass**Dela in 2 & 2. Sätt upp 2 koner till varje spelare. Passningarna skall komma mellan konerna och man fångar bollen med händerna. Lägger ner och passar tillbaka med bredsida. Byt efter en stund
* **Inkast**

Fortsätt 2 & 2 med att kasta inkast till varandra.

* **Nicka**Alla har varsin boll och kastar upp bollen och försöker nicka.

# Vattenpaus

# Match – Småmål *10-15 Min*

# 4 mot 4 alt. 3 mot 3 på två planer

# På ena planen spel med popupmål, och på andra planen tar man en kompis i armkrok och spelar och försöker göra mål.

# 

# Vattenpaus

# Match – Småmål *10-15 Min*

# 4 mot 4 alt. 3 mot 3 på två planer

# På ena planen spel med popupmål, och på andra planen tar man en kompis i armkrok och spelar och försöker göra mål.

# Avslutning

* Samling
* 1, 2, 3, ååååååååååååhhhh HAGA!!!