Träning 2 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 rulla en boll mellan benen och sista tar bollen och springer fram och börjar om från början, alla skall ha gjort övningen 2-3 ggr

# Teknik/Övning – *10 Min*

* **Hinderbana**

Driva mellan konor, passa ledare och få tillbaka bollen(tänk på att använda bredsida vid passning), driv bollen på linje, skjut bollen mellan två konor, driv på mål och skjut.

Låt spelarna köra på varv efter varv.

Tänk på att göra hinderbanan stor så att alla får plats och att man kan ”springa om”

Man kan dubbla vissa moment så att det inte blir köbildning.

# 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 spelar vi kräftfotboll och lite skotträning.

# 

# 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 spelar vi kräftfotboll och lite skotträning.

# Avslutning

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