**Söndagen den 4 oktober 2015 träning 18:15 till 19:30 (75 min)**

1. **Samling (5 min)**
2. **Uppvärmning Konboll (10 min)**

*Snabbhet, passningar, rörelse utan boll och samarbete*

Dela lag om 4-5 spelare i varje. Ställ 5-6 koner på kortsidan i badmintonplanerna. Spelarna får inte studsa bollen och man får ta tre steg. Bollen ska hållas i handen när man gör mål. Sedan tar spelaren med sig konen hem till sin kortsida. Vinnande lag har alla koner.

**VATTEN**

1. **Stationer 3 x 10 min (30 min)**
* **Genombrott genom madrasser**

 *Genombrott, springa, passa, våga, hoppa och skott*

* + En målvakt, två föräldrar som håller varsin liten madrass som en kil.
	+ Barnen passar tränaren och springer med full satsning, får tillbaka bollen och tar sedan tre steg genom madrasserna, hoppar och skjuter mål.
	+ Glöm inte att byta målvakt
* **Skott på mål**

*Passning, skott och hopp*

* + Skott från V o H kant med målvakt, passar tränaren och får tillbaka bollen i full fart
* **Bommen (Lilla hallen)**

*Balans, passningar och magträning*

* Två bommar och två stora madrasser under dem
Passningar till varandra: Sittande, stående och liggande.

**VATTEN**

1. **Spel på stor plan 3 x 10 minuters matcher (30 min)**
* **Dela tre lag**
	+ Två lag spelar match på stor plan
	+ Tredje laget kör ”minifys” inne i lilla hallen (bara i ett roligt och lite busigt hårt tempo)
		- Skottkärra
		- Skottkärra crawl
		- Passning med en sittande spelare
		- Situpspassningar
		- …