**Måndag den 13 oktober 2014 träning 18:00 till 19:15 (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

**VATTEN**

1. **Stationer 3 x 10 min (30 min)**
* **Stafett Tre i rad (Dela upp gruppen i två lag)**
	+ Placera ut 9 st koner i en kvadrat.
	+ Barnen startar på var sin sida om kvadraten och har olika färger på sina tre västar. Först att lägga tre i rad vinner.
	+ Låt barnen få tid att prata taktik inför race nummer två och tre.
* **Genombott**
	+ Två föräldrar som står bredvid varandra och skapar en lucka.
	+ Barnen passar bollen och kommer med fart. Kastar sig in i luckan och skjuter på mål (eventuellt en matta att land på)
	+ Efter ett tag kan föräldrarna täppa till luckan och då får barnen gå på stegisättning för att sedan skjuta på mål
* **Skott på mål**
	+ Niometer, kant och skott från linjen.
	+ Kan även prova att sitta vid kortsidan och skjuta på målet (bra träning för magen och hög armbåge)
	+ Träna på att få armbåge framför i skottet och att bollen hålls högt.

**VATTEN**

1. **Spel (30 min)**

Spel.