**Söndag den 5 oktober 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

**VATTEN**

1. **Stationer 3 x 10 min (30 min)**

* **Genombrot, halva gruppen i försvar. (mellan koner)**
  + Rulla och gå på genombrott. Byter efter varje mål.
  + Byt positioner hela tiden.
* **Försvar**
  + Visa riktig tvärställning där handen är på höft och skottarm
  + Två och två på solfjäder på 6-meterslinjen turas om att vara försvarare
* **Balans och mage (Lilla hallen)**
  + Två bommar att stå på med en stor madrass under.
  + En bom att kasta genom högt upp

**VATTEN**

1. **Spel (20 min)**

Spel.