**Söndag den 16 november 2014 Gymnasiet (75 min)**

1. **Samling (5 min)**
2. **Uppvärmning, vän med boll (10 min)**

Värmer över hela planen på ett led

**Stanna efter hela långsidan:**

* Studsa full fart med höger hand fram och tillbaka
* Studsa full fart med vänster hand fram och tillbaka.

1. **Två och två efter långsidan (10 min)**

* En springer upp till linje (välj tre linjer) och får passning. Passar tillbaka och springer till nästa linje, pass igen. Sedan byter de med varandra. Kör tre gånger var.
* En springer upp till halva plan och får en passning, sedan gör man stegisättning och hoppar upp i luften och slår passning, springer hem och nästa kör. Tre gånger var.
* Skottkärra, den som är kärran tar med bollen. Kör upp till mitten och byter där.

**VATTEN**

1. **Stationer 2 x 15 min (30 min)**

* **Skott**
  + Kant, från båda sidor. Målvakten är med på båda sidor.
    - Byter sida efter varje skott.
  + Linje
    - Två och två, en är försvarare och en passar boll till tränaren som passar tillbaka. (Solfjäder över hela mållinjen)
  + 9 meter, höger och vänster samtidigt.
    - täckning, byter försvarare
* **Passningar**
  + Passningar tre och tre
  + Två och två
    - Fotbollspassningar
    - Vänster hand
    - Hopp, utan stegisättning och med.
    - Micro med en hand
    - Passa med två bollar
    - En boll på golvet och en boll i luften
    - Studsa en boll och kasta en vanligt

**VATTEN**

1. **Spel (20 min)**