**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)**