**Måndag den 13 mars 2015 träning 18:00 till 19:15 (75 min)**

1. **Samling (5 min)**
2. **Spela tillsammans (10 min)**
	* Spelarna delas upp 2 och 2.
	* Spela inom en badmintonruta eller inne i målgården.
	* Övningen går ut på att passa bollen till lagkamraten.
	Medspelarna ska, utöver att ta emot passning försöka stjäla eller stöta bort bollen från de andra lagen.
	* 3-stegsregeln och 3-sekundersregeln gäller

**VATTEN**

1. **Stationer 3 x 10 min (30 min)**
* **Passningar**
	+ Hoppa över bollen med särade ben





* + Passa bakom ryggen
* **Genombott**
	+ Träna stegisättning med fart och där tränaren står som försvarare.
	+ Barnen turas om att vara passare i övningen.
	+ Träna på genombrott åt båda hållen, snurrfint och kullagerfint.
* **Skott på mål**
	+ Knyt två ringar i kryssen och ställ två koner vid stolparna.
	+ Pyramiden. Avslut från kanten och sedan avancerar man till mitten och vidare.
	+ Skott från kant, mittnio och linjen.

**VATTEN**

1. **Spel (30 min)**

Spel.