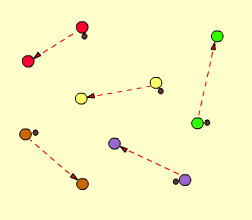
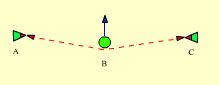
**Måndag den 13 mars 2015 träning 18:00 till 19:15 (75 min)**

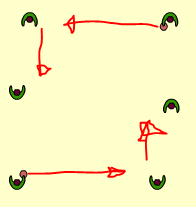
1. **Samling (5 min)**
2. **Spela tillsammans (10 min)**
   * Spelarna delas upp 2 och 2.
   * Spela inom en badmintonruta eller inne i målgården.
   * Övningen går ut på att passa bollen till lagkamraten.   
     Medspelarna ska, utöver att ta emot passning försöka stjäla eller stöta bort bollen från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