**Söndagen den 31 januari 2016 träning 18:15 till 19:30 (75 min)**

1. **Samling (5 min)**
2. **Vänn med bollen + passningsövningar** 
   1. **Två och två**
   2. **Passa flera bollar samtidigt**
   3. **En boll upp i luften och en passar**
   4. **En boll studsar och en går i luften**
   5. **…**

**VATTEN**

1. **Målvaktsuppvärmning**
2. **Träna Kontring**

**Två led på V1 och H1.**

**Utkast från tränaren och sedan krigar de om bollen.**

**Den som får tag på bollen kontrar och den andra försvara**

**Teoretiskt om en första vågs kontring.**

**Ritar på tavlan löpvägar.**

**Vi vill att högerkanten springer och vågar tjuva lite.**

**Höger och vänster 9 faller ut i banan och mittnian tar bollen från målvakten.**

**Bollen spelas till höger nio som spelar till höger kant som stannat och vänt upp.**

**Kanten spelar tillbaka bollen till höger nian som satsar fullt på en övergång. Mittnian faller över till höger och Vänsternian avslutar på hoppskott.**

**Om allt fungerar så bygger vi på med att vänsternian spelar över bollen till mittnian som nu är höger nia och som avslutar eller spelar ner till höger kanten.**

**VATTEN**

1. **Spel på stor plan med 3-3 som försvarsteknik. 3 x 10 minuters matcher (30 min)**

**Två lag spelar match på stor plan och ett kör lek eller passningar i lillahallen**