**Onsdagen den 24 februari 2016 träning 17:15 till 18:30 (75 min)**

1. **Samling (5 min)**
2. **Uppv (10 min)**

**??**

**VATTEN**

1. **Stationer 3 x 10 min (30 min)**
* **Hoppskott i fart**

V9 passar ner till tränaren som passar tillbaka. Hot, stega inåt och pass till H9. H9 ska komma i full fart och hoppa på första steget för avslut i luften. Skytten byter med täckare, täckare går till V9

* **Skott på mål**
	+ Häng upp ringar i kryssen. Ställ en tränare som täckare och låt barnen skjuta olika skott. Gör en tävling av det hela och se vem som prickar flest skott i ringen.
		- Vikskott
		- Underarmsskott
		- Avstämt skott
		- Hoppskott
		- Avsprunget skott
* **Teknik och rörelse**

Jämfotahopp med passning och mottagning mitt i, sedan kullerbytta med boll och avslutar med stegning åt vänster eller höger.

**VATTEN**

1. **Spel på miniplaner (25 min)**