**Söndagen den 17 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. **Träna försvarsteknik**

**Vi börjar med en genomgång av olika försvar på helplan.**

**Vilka finns det: 3-3, 3-2-1, 5-1, 4-2, 6-0**

**Rita upp 3-3 och märk ut zoner på planen.**

**Vi delar in i tre grupper och kör två grupper på en sida, försvar och anfall.**

**Träna försvaret på halvplan**

**Tredje gruppen kör i lilla hallen.**

**Roterar efter ca 10 minuter**

**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