**Onsdagen den 27 januari 2016 träning 17:15 till 18:30 (75 min)**

1. **Samling (5 min)**
2. **Uppv (15 min)**

Passningar två och två

* Vanliga, fotbolls, fel hand, långa och korta.

Polska vågor över hela planen tre och tre

* Provar att växla i mitten och utspel till nia som avslutar
* Provar att göra dubbel mittväxel

**VATTEN**

1. **Stationer 3 x 10 min (30 min)**

* **Alla målvakter till Milica (på miniplan 3 längst bort)**

Milica kör målvaktsträning mede de som vill bli målvakter eller bara vill prova på.

* **Station 1 Försvarsträning (på halva plan 2)**

*Våga stå i vägen, skott, samarbete och tajming*

En målvakt om det finns

Börjar med att gå ihop två och två. Den ena skjuter bollen rakt på den andras händer ovan huvudet. Upprepa detta för båda ca 5 skott var.

Sedan:

Två koner som två försvarare står invid.

Ett led med skyttar och sedan springer skytten fram och hoppar rakt upp på skott.

Försvararna går snabbt ihop där den ena går framför den andra och överlappar med armarna för täckning.

* **Station 2 Helplanskontring (miniplan) (på plan 1)**

*Passning och mottagning i fart, tajming, stegisättning och skott*

Målvakt om det finns

Två led i ena målgården och ett led har boll. Den första i ena ledet passar in bollen till tränaren som passar tillbaka bollen till spelaren som påbörjar en kontring. Bollen ska sedan spelas över till den första i det andra ledet som sticker på kontring. När den spelaren får bollen högt upp i planen stegar den och slår tillbaka bollen till den första spelaren som kommer i full fart och avslutar.

* **Station 3 Japan (miniplan) (på halva plan 2)**

*Hopp, tajming, samarbete, passningsteknik och avslut*

Målvakt om det finns

Några spelare i mitten med boll och sedan resten nere vid en kant. Låt spelaren i mitten satsa framåt och sedan försöka tajma in en lobbpass för japan till kanten.

Pusha spelarna att hoppa så högt och länge som de kan och att de inte trampar över linjen.

**VATTEN**

1. **Spel på miniplaner (25 min)**