**Onsdagen den 3 februari 2016 träning 17:15 till 18:30 (75 min)**

1. **Samling (5 min)**
2. **Vän med bollen (10 min)**

**VATTEN**

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

**Dela tre grupper där de som vill bli målvakter delas jämt över grupperna**

* **Pyrramiden på stort mål med hårda bollar (små teknikbollar)**

Ställer upp två koner i målet innanför stolpen.

 Level 1: Avslut på V6 och träffa bortre konen.

 Level 2: Avslut med hoppskott över koner med ribba, träffa ring

 Level 3: Vändning från mitt6, hoppskott och träffa ring

 Level 4: Stegen, hög arm och springer av skottet, träffa ring

 Level 5: Avslut på H6, träffa bortre konen

* **Linje inspel (miniplan)**
	+ **Två försvarare och en linje**
		- Ett led på M9
		- Linjen slår från en av försvararna och får ett inspel.
		- Om de klarar det så prova att mitt9:an spelar in bakom ryggen.
* **Melica håller målvaktsövning med de spelare som ville stå i mål**

**Övriga är skyttar eller annat som hon bestämmer**

**VATTEN**

1. **Handbollsspel på miniplaner (25 min)**