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

1. **Samling (5 min)**
2. **Löprunda runt hallen och upp på läktaren (5 min)**

Två och två jämnstora:

Trä (förloraren gör fem armhävningar)

Hoppa upp på ryggen och ett varv runt

Skottkärra

**VATTEN**

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

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

* **Teknikövning med flera bollar** 
  + Kasta upp en boll fånga en och passa tillbaka
  + Kasta upp två bollar fånga en och kasta tillbaka
  + mm
* **Växelövningar**
  + Två led och växla så många gånger de hinner över planen
  + Kantväxel med avslut
  + Mittväxel med avslut
* **Melica håller målvaktsövning med de spelare som ville stå i mål**

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

**VATTEN**

1. **Handbollsspel på miniplaner dela två P05 lag och två P06 lag(25 min)**

