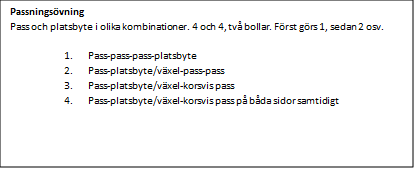
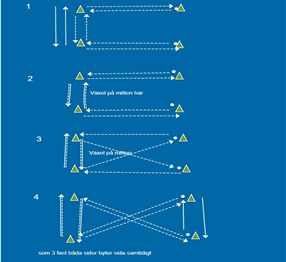
UA Träningsförslag 02

Uppvärmning med gummiband (Axel och knäkontroll)

Passningsövningar om jämt antal



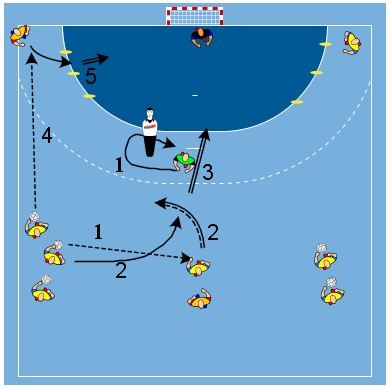
Passningar två och två

Vid signal springer det första paret och ställer sig längst bak medans de passat bollen mellan sig och över de andra.

Vid signal springer det första paret och ställer sig längst bak medans de passar bollen innanför de andra spelarna. (Träffar någon paret med sin boll får de göra 20 burpies som straff)

Målvakter

Slide och ett ben

**MV-träning: 9M-skott med press och halvstyrda kantskott**

Samarbete med försvarare, läsa 9M-skott samt positionering. Körs från båda hållen växelvis

1. Pass till M9 från Y9. Samtidigt arbetar försvararen runt markering

2. M9 växlar Y9

3. Y9 skjuter och försvraren försöker störa/täcka skottet

4. När skottet gått spelar nästa Y9 en boll till Y6

5. Y6 väljer från vilken kon hen vll ta avslutet. Kon med minsta vinkel ger fritt skott; ”mittenvinkeln” skott i långa hörnet; konen med störst vinkel ger skott i korta hörnet. Viktigt att målvakten arbetar md sitt positionsspel och kommer rätt och inte ”ställer sig i rätt hörn”

Tre koner med snabba fötter 2&2

Spel mot ett mål

Går igenom: Mittväxel och dubbel växel

Checkväxel

Ryss spärr

Diagonalövergång

Bogdanväxel

Rulle höger och vänster

6-5

Spel

**Målvakter - Fokus: Grundrörelser, styrka och smidighet**

(Långmatta och medicinboll)

1. Jogga cirka 20m på långmatta   
   Rep: 3 x 5
2. Börja med att hoppa på ett ben. När du landat snurrar du ett varv. Fortsätt med detta mattan ut, cirka 3-4 snurrar på 20m. Tänk på att hålla armarna högt och se till att hitta balansen ordentligt.  
   Rep: 4ggr/ben
3. Gör likadant som i förra övningen. När du har snurrat ett varv ska du rädda i semaforhöjd på det ben du hoppade med. Fortsätt sedan likadant framåt på mattan.  
   Rep: 4ggr/ben
4. Sitt ner på knä, variera mellan att lyfta upp vänster respektive höger ben ut till sidorna. Arbeta med att hålla hög arm och rak höft. Här kan man även lägga till en medicinboll men börja utan.  
   Rep: 10st/ben



1. Börja likadant som i förra övningen. Denna gång sparkar du hela vägen ut istället till sträckt ben. Det är viktigt att vara rak i kroppen under hela övningen.  
   Rep: 10st/ben