UA Träningsförslag 05

**Uppvärmning**

Axelövningar med gummiband

Hinderbana

**Målvakterna kör eget pass**

**Passningsövningar**

* 4st. En står som försvarare, en är anfallare.
Ytterniorna passar bollen in till anfallaren som möter försvaren med kropskontakt och passar sedan bollen vidare. Byter position efter 1 minut.

**Instick**

Två led och två uppsättningar med försvarare och linjer. Ytterniorna satsar fram och passar över till andra sidan. Sedan backar man tillbaka och kommer i fart och får en passning från motsvarande sida.
Genombrott med samarbete med linjen eller instick

Passning mellan benen, dopp i zoonen, rysk spärr mm

**Målvakter**

 Två valfria där målvakterna tävlar tillsammans mot utespelarna

**Tre koner**3 varv, lång bana

**Kontringsövning**

Barca

**Spel**

**Målvakter**

Mjukbollar: Skott från kanten (Turas om att stå i mål, ca 10-15 skott per gång)
 Ena målvakten hoppar in och skjuter

Bara skott nere och hjälp varandra att hitta rätt vinkel och rätt
förflyttning på fötterna

Bara skott uppe och hjälp varandra att hitta rätt rörelse med armarna, små rörelser med ett steg ut om det är i långa hörnet

Skott från mitten (Vid straffkastlinjen) Turas om, ca 6-8 skott per gång

Ena målvakten har bollarna vid 7 meters linjen. Målvakten i målet ställer sig i målet med ryggen mot skytten. Målvakten hoppar runt 180grader och när han landar så skjuter skytten ett skott i slidehöjd.