UA Träningsförslag 06

**Uppvärmning med gummiband**

(Axel och knäkontroll)

**Passningsövningar**Tomma mönster med en full uppställning

* Särdrag, växlar, Bogdan, rundgång, checkväxel, kantväxel, övergångar, Polack

Eller full uppställning och rullar bollen med inlöpande kanter.

**Målvakter**

**Tre koner**Vilande spelare gör 10 situps och räknar högt.

**Flervalsövning för nian**

* Diagonalpass ner till kant
* Hoppskott
* M6 rysspärr

Vänder på övningen och kör på höger sida med

**Kontringsövning med övergång**

Bygger på med försvarare beroende på hur många vi blir

**Spel**