UA Träningsförslag 07

**Uppvärmning med gummiband**

***(Målvakter kör eget program)***

2&2 Tryck varandra  
 Håll emot varandra  
 Hoppa upp och brösta varandra  
 Plankan mitt emot varandra och rulla en boll mellan varandra

**Passningsövningar**Eller full uppställning och rullar bollen med inlöpande kanter.

**Målvakter**

Ligger ner och räddar med armarna, räddar med armar och ben

**Flervalsövning för nian**

* Hoppskott
* M6 rysspärr

Vänder på övningen och kör på höger sida med

**Kanter kör mot målvakt**

**Två linjer**Tre och tre

**Spel**

## MV Träning - Fokus: Grundrörelser, styrka och smidighet

(10st häckar)

1. Ställ upp tio häckar. Hoppa över dem från sidan på ett ben.   
   Rep: 2 ggr/ben
2. Fortsätt att jobba med häckarna, jobba i sicksack i sidled mellan häckarna och kicka ut som för att rädda i semaforhöjd.
3. Fortsätt arbeta med häckarna. Hoppa nu över häckarna rakt framifrån på ett ben.  
   Rep: 2x/ben
4. Hoppa nu jämfota över den första häcken, kryp sedan under nästa, för att X-a över den tredje häcken. Fortsätt sedan likadant över resterande häckar.   
   Rep: x 2
5. Ställ häckarna lite tätare. Hoppa nu över häckarna med så kort kontakt med fötterna i golvet som möjligt.   
   Rep: x 2
6. Ställ dig framför en häcks kortsida och nära häcken. Försök att hålla benet rakt och för det över häcken och ner på andra sidan och tillbaka. Gör sedan likadant med andra benet.   
   Rep: 10st/sida och utför detta tre gånger