UA Träningsförslag 12

**Uppvärmning**

2 lag mot varandra.
Hela planen används.
Man gör mål genom att lägga bollen i motståndarnas målgård.

Vid frikast ska motståndarna befinna sig 3 m från bollinnehavaren.
Det gäller nu att spela bollen framåt och få den till motståndarnas målgård.
Kan man inte spela framåt får bollen spelas bakåt.
3-stegsregeln och regeln för dubbelstuds gäller.

Dock gäller följande: bollen erövras av motsatt lag om bollhållaren vidröres innan han passat bollen vidare.
Bryter man passningsbanan får man givetvis också behålla bollen.
När bollen erövrats startar spelet med frikast.

Om ett lag faller för frestelsen att stanna vid egen målcirkel kan man lägga till att om man passat bollen mellan varandra 10 ggr är det värt ett mål.

**Passningsövningar (Målvakterna kör eget\*)**Ställer ut alla fyra gubbarna på banan och sedan kör vi tre och tre över helplan
 Vanliga passningar
 Växlingar
 Särdrag
 Diagonal

**Målvakter** \* reaktionsövning med boll, håller en boll i luften mellan varandra genom att slå på den
med händer och fötter

 Värmer som vanligt med skott och två valfria avslut

**Barca med övergång**

**Inspelsövning till linjen**

Två försvarare och en linje. Avgränsar med gubbar. Anfallarna studsar fram och försöker spela in till linjen eller genombrott

Utökar övningen till linjeinspel från Ytter 9:

 Ställer upp fullt försvar i 5-1 och ett fullt anfall

 Linjespelaren drar med sig centerhalven mot en tvåa och rycker sedan tillbaka i luckan bakom centern. Ytternian spelar in bollen till linjen med ett studspass.

**Spel**