UA Träningsförslag 13

**Uppvärmning med gummiband**

* Enbensknäböj med boll ovanför huvudet
* Enbensknäböj med bålrotation
* Enbensknäböj med passning med en medspelare
* Enbensknäböj - med armbrytning med en medspelare. Håller en boll mellan och försöker få omkull den andra spelaren
* Parövning- Träffa varandras händer/armar. Bägge spelarna står i plankan och en försöker träffa den andras händer. Träff lika med en armhävning. Kör en minut och sedan byte.

**Passningsövningar**

* 3st spelare är försvarare och 3st spelare är anfallare. Bollen spelas mellan försvararna och varje gång en spelare får bollen så kliver försvararen fram.
	+ Kör i en minut sedan byte

**Målvakt**

 Två stolpar med slide

**M9 samarbetar med M6**

M6 kliver fram och väggar med M9. M9 anfaller och samarbetar med M6



**Y6 avslutsträning**

Y6 hoppar över häckarna och passar bollen upp till nian. Spärrar ettan och sedan ner till hörnet för att ta satts. Nian passar bollen med studs eller rak. Avslut.

**Kontringsövning**

Helplanskontring 2 mot 2.

Den som kommer in från kortsidan blir försvarare och den som försvarar går på kontring.

**Spel**