UA Träningsförslag 14

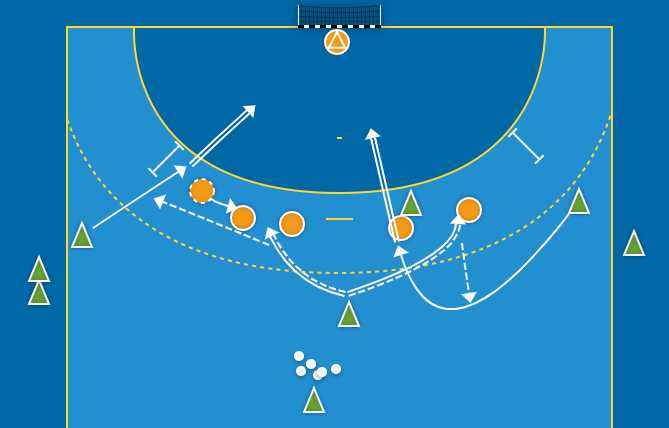
**Uppvärmning med gummiband**

**Passningsövningar**

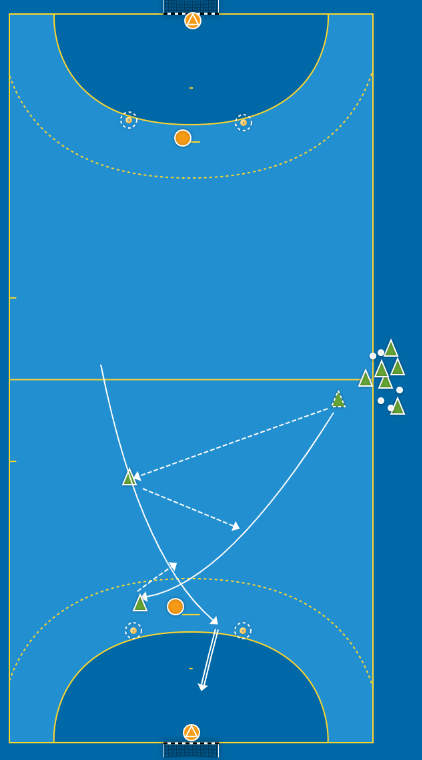
* 3st spelare är försvarare och 3st spelare är anfallare. Bollen spelas mellan försvararna och varje gång en spelare får bollen så kliver försvararen fram.
  + Kör i en minut sedan byte

**Målvakt**

1. **6M spelare kör spänst (eget papper)**
2. **Övning 9M**

M9 startar med en rullning och väljer sedan mellan att satsa fram för att sätta Y9 i läge för avslut, utsidan 2:an eller en mittväxel.

Y9 måste ha koll på om det blir en hård satsning där 2:an kliver på M9:an och i det läget satsa fullt i luckan utsida 2:a. Om M9:an satsar på mittväxel så kommer man runt i båge och har kroppen rakt mot mål vid avslutet.  
Bygger på med att Y9 försöker passa den andra Y9:an vid växeln. Passningen utförs i luften.

M6 jobbar med nedhåll vid mittväxeln och spärr utsidan 2:a i andra läget.

**Kontringsövning**

Helplanskontring 2 mot 2.

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

**Spel mot ett mål beroende på antal målvakter**