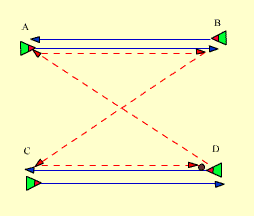
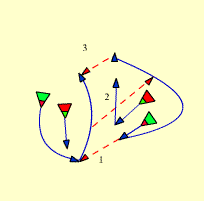
**UA Träningsförslag 18**

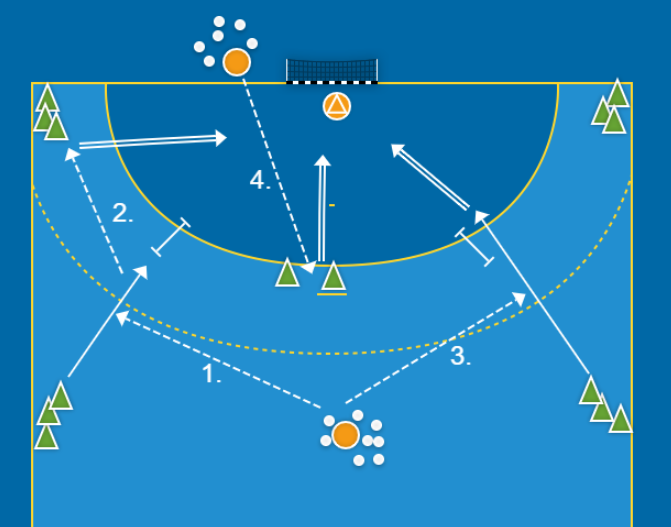
**Uppvärmning**

Löpning ett varv runt Lillfjärn.  
Fys- övningar vid läktaren

**Passningsövningar**

**Två mot två A passar B som passar C.**

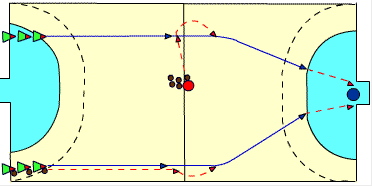
****

**Målvakt**Vanlig uppvärmning

Returtagning

**Tränar Bogdan och Simpa**

**3 koner**

**Kontringsövning**Helplanskontring  
Spelaren springer på kontring och en tränare rullar fram en boll. Spelaren ska greppa bollen och föra armen bakåt så att bollen kastas över huvudet på spelaren. Löpningen fortsätter och bollen fångas, dribblar vidare till avslut.

**Barsa eller spel mot ett mål beroende på antal målvakter**