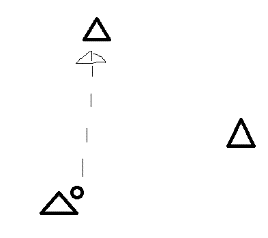
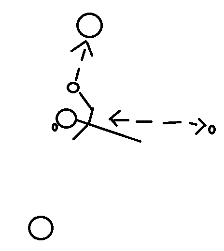
**UA Träningsförslag 21**

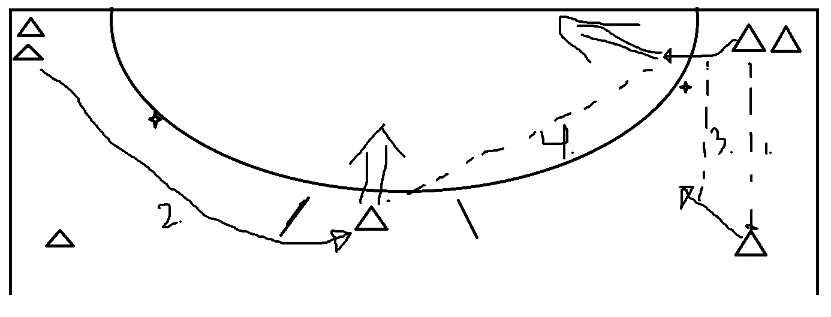
**Uppvärmning och Passningsövning**

* **3 och 3**
  + **Sitter ner i en triangel. Fotbollskast till varandra och den som slänger bollen måste göra två situps, den första med bollen och den andra efter kastet.**
  + **En spelare springer mellan två plättar. Två spelare står bredvid. När spelaren som springer får bollen ska han varannan gång ställa sig i plankan på en arm och sedan passa bollen till den spelaren bredvid med den andra armen.**

**Matchpassningar 3 och 3**

**Målvakt**Vanlig uppvärmning

**Övningar på två halvor**

* 9M tränar samarbete med M6 och där vi fokuserar på spärr och rysspärr
* 6M tränar halvplanskontring från båda sidor. En spelare/tränare står vid mittplan och spelarna står nere i struten. Spelaren studsar i hög fart upp till mitten efter långsidan och rundar en utställd kona. Passar in bollen till spelaren/tränaren i mitten och kontrar sedan mot mål. Bollen spelas tillbaka som om det var ett utkast och spelaren avslutar. Fokus på att få målvakten att förflytta sig i sidled.
  + Byter övning till att träna inspringning från kanten

**Spel**