**UA Träningsförslag 24**

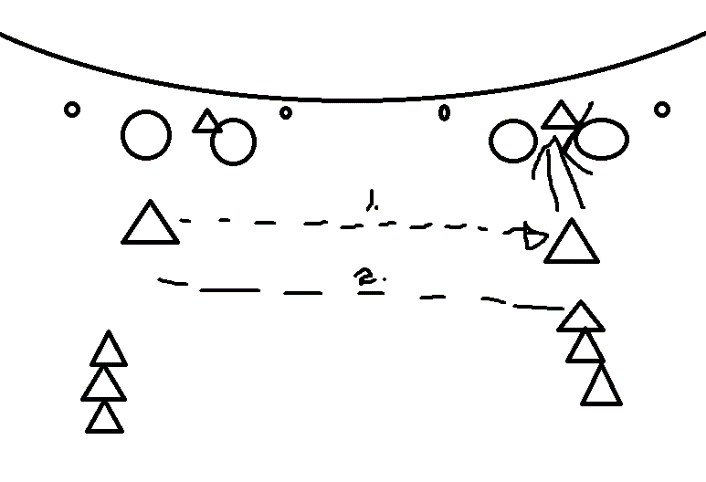
**Uppvärmning och Passningsövning**

* **4 längder, mjuka jämfotahopp, skridskohopp, dynamiskt motstånd och ett varv runt**

**Matchpassningar 3 led (Målvakter värmer)**

**Målvakt**Vanlig uppvärmning

**Instick**

Två led och två uppsättningar med försvarare och linjer. Ytterniorna satsar fram och passar över till andra sidan. Sedan backar man tillbaka och kommer i fart och får en passning från motsvarande sida.   
Genombrott med samarbete med linjen eller instick

Passning mellan benen, dopp i zoonen, rysk spärr mm

**OBS** använd plättar som avgränsare så att ingen blir knuffad in i gubbarna och stukar fötterna.

**3 koner**

**Barca**

**Kontringsjaga**

**Spel**