UA Träningsförslag 00

**Uppvärmning med gummiband**

***(Målvakter kör eget program)***

4st löpningar över planen gemensamt, kullerbytta på mitten

2&2 Tryck varandra

Brösta varandra i luften

Håll emot varandra

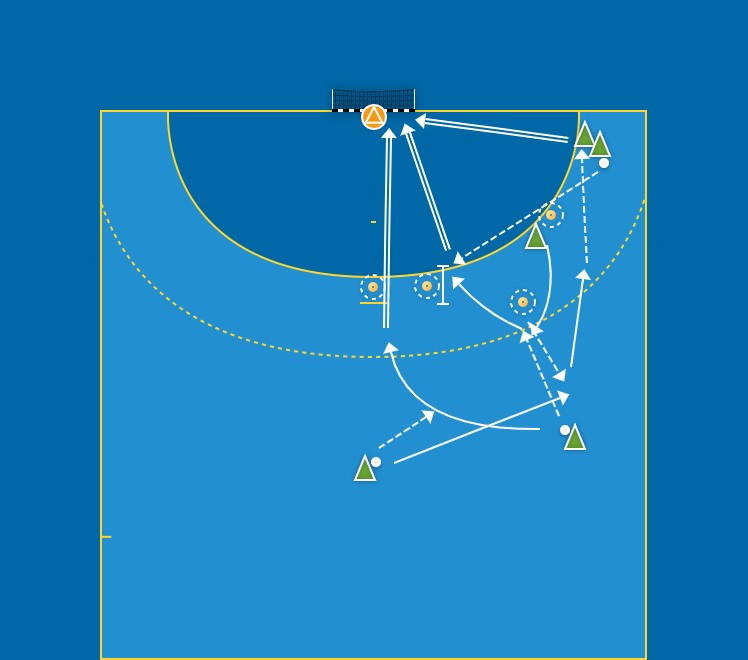
**Passningsövningar**Tre led matchpassningar

Med växling och skottsatsning

Utökar till att köra med kanter som springer in och att man får passa in till ”linjen” via häckar.

**Målvakter**

**Engelsmannen**

**Avslut (Vi kör på både höger och vänster sida)**

M9, Y9 och K6 har boll. M6 står mellan 1 och 2. Y9 passar boll till M6 som har kommit upp och möter. Y9 bågar sedan in i mitten och får boll från M9 & avslutar. M9 faller ut på Y9 och får sedan pass från M6 som sedan faller ner och spärrar 3:a. M9 (i Y9 pos) satsar fram och spelar luftpass (Japan) till K6 som avslutar. Andra K6 spelar till M6 (bakom försvararna) som avslutar.

**Kontringsövning**

Långa utkast där man sedan springer fullt tillbaka på andra sidan. Missad passning eller missat mål föräras med 10 burpees

**Spel**

## MV Träning - Fokus: Grundrörelser, styrka och smidighet

(10st häckar)

1. Ställ upp tio häckar. Hoppa över dem från sidan på ett ben.   
   Rep: 2 ggr/ben
2. Fortsätt att jobba med häckarna, jobba i sicksack i sidled mellan häckarna och kicka ut som för att rädda i semaforhöjd.
3. Fortsätt arbeta med häckarna. Hoppa nu över häckarna rakt framifrån på ett ben.  
   Rep: 2x/ben
4. Hoppa nu jämfota över den första häcken, kryp sedan under nästa, för att X-a över den tredje häcken. Fortsätt sedan likadant över resterande häckar.   
   Rep: x 2
5. Ställ häckarna lite tätare. Hoppa nu över häckarna med så kort kontakt med fötterna i golvet som möjligt.   
   Rep: x 2
6. Använd nu endast två häckar som du ställer med cirka en till två meters mellanrum. Ställ dig mellan häckarna innan du börjar. Hoppa över häcken på ena sidan och slajda sedan ner. Gör sedan likadant åt andra hållet.   
   Rep: 10st/sida  
     
   Fortsätt sedan med samma sak men jobba nu med att rädda skott i semaforhöjd genom att kicka ut åt sidan.  
   Rep: 10st/sida  
     
   I den sista varianten av denna övning jobbar vi med att rädda skott upptill.  
   Rep: 10st/sida