UA Träningsförslag 09

**Uppvärmning med gummiband**

Ringen
***(Målvakter kör eget program)***

4st löpningar över planen gemensamt, kullerbytta på mitten

2&2 Tryck varandra

Håll emot varandra

Försök ta er förbi varandra

**Passningsövningar**Tre led matchpassningar

 Med växling och skottsatsning

Utökar till att köra med kanter som springer in

**Målvakter**

**Avslut**

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.

**Tre koner 3ggr var**Långa koner med snabbafötter som väntar

**Kontringsövning**

Barca

**Spel**

**Fys**

Stationsträning

## MV Träning 4 - Fokus: Grundrörelser, styrka och smidighet

(Medicinboll)

1. Sitt ner på rumpan, lyft upp benen och saxa. Jobba med armarna högt under tiden.
Rep: 15st
2. Ligg på rygg och lyft benen rakt upp för att sedan släppa ner dem igen åt sidorna.
Rep: 15st/sida
3. Jobba med en medicinboll. Stå upp och lyft bollen över huvudet, ta ner bollen till sidan och nudda i golvet. Variera från sida till sida.
Rep: 20 sek, vila 10 sek x 5



1. Använd en medicinboll. Lyft upp bollen över huvudet och kasta den mot väggen. Försök att hålla bollen så långt bakom huvudet som möjligt innan du ska kasta den.
Rep: 20 sek, vila 10 sek x 5
2. Använd en medicinboll. Ligg på mage. Lyft upp medicinbollen med raka armar, samtidigt som du lyfter upp benen i luften. Kasta bollen mot väggen.
Rep: 10 x 3



1. Ligg på mage. Lyft upp överkroppen samtidigt som du rullar en handboll fram och tillbaka under bröstkorgen.
Rep: 10 st
2. Ställ dig i plankan. Lyft upp ett ben ut i sidled och upp mot huvudet och sedan tillbaka ner igen.
Rep: 10st/ben
3. Ställ dig i plankan. Lyft vänster arm rakt fram samtidigt som du lyfter höger ben rakt ut i sidan.
Rep: 10st/ben