UA Träningsförslag 10

**Uppvärmning med gummiband**

Frisbee mot två mål

**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**

**Anfallsövning 9M 5-1**



**Kantavslut**



V6 studsar bollen upp i en båge och gör en diagonalpassning över till H6. En spelare vid sidan säger en siffra mellan 1-4 för att visa vilket avslutsläge som H6:an skall ta.

1 = Passar bollen över till andra kanten och den kant som spelade diagonalpasset skall hinna ner och ta bollen för valfritt avslut.
2 = Då knorrar man
3 = Skjuter på insidan
4 = Skjuter i långa

**Kontringsövning**



**Spel**

**Kantavslut**

1 = Passar bollen över till andra kanten och den kant som spelade diagonalpasset skall hinna ner och ta bollen för valfritt avslut.

2 = Då knorrar man

3 = Skjuter på insidan

4 = Skjuter i långa