**UA Träningsförslag 16**

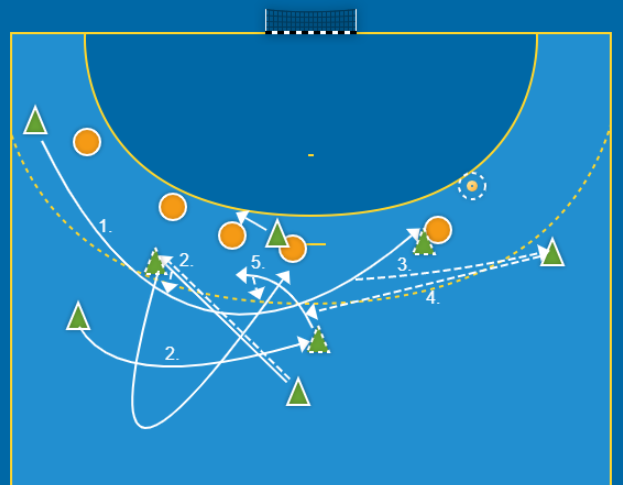
**Uppvärmning**

Efter löppasset runt Lillfjärden använder vi bänkarna längst ner på läktaren och kör:  
Tricepslyft, enbensböj, enbenslyft, lägger oss på magen och kör dynamiskt motstånd baksida lår, mage med en kompis som står ovanför och trycker tillbaka benen.

**Passningsövningar**

* 3 spelare matchpassningar. mittväxel

**Målvakt**Teknikträning med häckar. Ställer en häck mitt i målet och en bit fram. Målvakten står bakom häcken och hoppar sedan jämfota över häcken och efter landningen hoppar målvakten upp och lite framåt och i luften försöker målvakten komma upp med ett ben så högt upp i krysset som möjligt. Kör styrda skott från spelarna och utför 5-6 skott per sida. Avsluta med att målvakten lyfter båda benen i ett x i luften och kör detta 4-5 ggr.

**Polack med vändning och mittväxel**Startar med en vanlig Polack där M9 växlar upp V9.  
Bollen spelas sedan över till H9 och V6 faller in och lägger sig på V2. V9 kommer in i mitten och försöker dra på sig V3 i rörelsen mot vänster och lägger en mittväxel till V9. M6 slår ner bakom H3 och drar på så sätt med sig 3:an. Luckan skapas mellan V3 och V2 och där kan bollen spelas in till V6:an eller så lägger V6 en spärr och V9 går igenom. Jobbar V2:an runt spärren så spelas bollen till H9 och hela vågen ut till H6 om ettan täpper till.

**3 koner**

**Utkastövning**Helplanskontring  
Halvplan till H/V9 som sedan slår ett diagonalpass över till kontrande spelare

**Kontringsövning andra fas med kantväxel**

**Barsa eller spel mot ett mål beroende på antal målvakter**

**Polack med vändning och mittväxel**Startar med en vanlig polack där M9 växlar upp V9.  
Bollen spelas sedan över till H9 och V6 faller in och lägger sig på V2. V9 kommer in i mitten och försöker dra på sig V3 i rörelsen mot vänster och lägger en mittväxel till V9. M6 slår ner bakom H3 och drar på så sätt med sig 3:an. Luckan skapas mellan V3 och V2 och där kan bollen spelas in till V6:an eller så lägger V6 en spärr och V9 går igenom. Jobbar V2:an runt spärren så spelas bollen till H9 och hela vågen ut till H6 om ettan täpper till.

