**UA Träningsförslag 19**

**Uppvärmning**

**Uppvärmning och Passningsövning**

**Två mot två**

Två och två, räknar passningarna som man lyckas med inom paret och avgränsa området med koner. Tävla i 3 minuter och kolla sedan vilket par som vinner.

**Matchpassningar 3 och 3 (Målvakt värmer)**

Kör mittväxel och diagonalväxel

**Målvakt**Vanlig uppvärmning

2 valfria avslut

**Tränar Bogdan, Simpa, Polack, Cirkus, Check**

**3 koner**

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