**UA Träningsförslag 23**

**Uppvärmning och Passningsövning**

* **4 längder, mjuka jämfotahopp, skridskohopp, dynamiskt motstånd och en trä**

****

* **Två mot två**

**Matchpassningar 3 och 3 (Målvakter värmer)**

**Målvakt**

* Vanlig uppvärmning
* Skott från flera possitioner
1. Y9 passar vidare till K6
2. K6 avslutar
3. Y9 avslutar med hoppskott

**3 koner**

**MV-träning: 9M-skott med press och halvstyrda kantskott**

Samarbete med försvarare, läsa 9M-skott samt positionering. Körs från båda hållen växelvis

1. Pass till M9 från Y9. Samtidigt arbetar försvararen runt markering

2. M9 växlar Y9

3. Y9 skjuter och försvraren försöker störa/täcka skottet

4. När skottet gått spelar nästa Y9 en boll till Y6

5. Y6 väljer från vilken kon hen vill ta avslutet.

- Kon med minsta vinkel ger fritt skott

- mittenvinkeln skott i långa hörnet

- konen med störst vinkel ger skott i korta hörnet.

Viktigt att målvakten arbetar med sitt positionsspel och kommer rätt och inte ”ställer sig i rätt hörn”

**Spel**