**UA Träningsförslag 17**

**Uppvärmning**

Konboll med burpy kona

**Passningsövningar**

* 3 och 3. En spelare står i mitten och försöker stoppa bollen. Bollen spelas från långsidan till andra långsidan och måste studsa en gång
* Dela in i 2 grupper. Ställ upp i en cirkel och två spelare jagar bollen inne i cerkeln. Två bollar ska passas runt i ringen och de som jagar ska antingen ta i en spelare som har bollen eller stoppa bollen. Byter direkt med den spelaren som blir tagen/som passningen bröts för.

**Målvakt**Vanlig uppvärmning

**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.

**Tränar Bogdan och Simpa**

**3 koner**

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

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