**UA Träningsförslag 20**

**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.

**Tre mot tre**

* Knuffa ut varandra ur rutan. Tre står inne i rutan (en halv badmintonplan eller något) och tre utanför. Vid signal skall de som är utanför gå in i rutan och tillsammans få ut de som är i rutan. Åker man ut så får man inte gå in igen.

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

Kör mittväxel och diagonalväxel

**Målvakt**Vanlig uppvärmning

**Övningar på två halvor**

* 9M tränar samarbete med M6 och där vi fokuserar på spärr
* 6M tränar halvplanskontring från båda sidor. En spelare/tränare står vid mittplan och spelarna står nere i struten. Spelaren studsar i hög fart upp till mitten efter långsidan och rundar en utställd kona. Passar in bollen till spelaren/tränaren i mitten och kontrar sedan mot mål. Bollen spelas tillbaka som om det var ett utkast och spelaren avslutar. Fokus på att få målvakten att förflytta sig i sidled.
	+ Byter övning till att träna inspringning från kanten

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