

## 1. 10 passninger

0:07

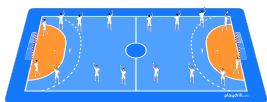


### 10 passninger

Del opp i grupper/lag på 3-4 spillere. Avgrens området slik som på bildet. Forsvarsspillerne skal til en hver tid ha begge hender på en bal. De må forflytte seg og bruke ball til å stoppe pasninger mellom angrepsspillere. Angrepsspillere skal prøve å klare 10 pasninger seg i mellom uten at ball går i bakken eller utenfor avgrenset område.

## 2. Kast mot vegg - høy arm - god balanse

0:07



Set up  
Execution  
Variants  
Tips  
Tools

## 3. Stasjoner

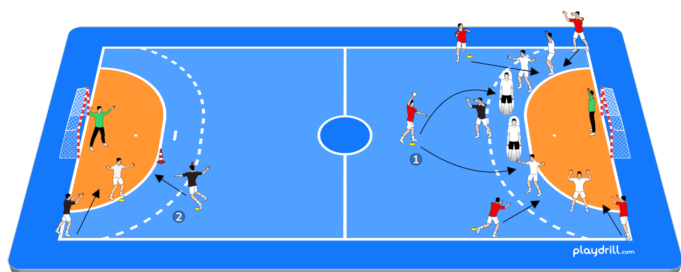
0:20



Set up  
Execution  
Variants  
Tips  
Tools

## 4. Valg/overtall

0:20



Her er en omskrevet versjon med tydelig organisering, gjennomføring, regler og fokusområder. Den er satt opp slik at den er enkel å forstå for andre trenere.

Øvelse 1 – Valgspill på høyre side

1. Bakspiller i midten starter med ball.
2. Trener/voksen står klar til å motta ballen og spille den tilbake.
3. To forsvarsspillere er plassert ved hver sin dukke.
4. Sideback og kant er plassert på høyre side.
5. Det legges ut markører på gulvet cirka to meter fra hver dukke. Markørene begrenser hvor forsvarsspillerne kan bevege seg.

Gjennomføring

1. Bakspilleren spiller ballen til treneren/voksen og mottar den tilbake.
2. Når bakspilleren mottar ballen, kan forsvarsspillerne begynne å bevege seg og ta valg.
3. Bakspilleren angriper med stor fart i rommet på utsiden av en av dukkene. Bakspilleren må lese hvordan forsvarerne reagerer.
4. Dersom det er mulig å komme til en god avslutning, hopper bakspilleren inn og skyter. Hvis forsvareren stenger rommet, spilles ballen videre til sidebacken.
5. Sidebacken kommer i stor fart mellom de to forsvarsspillerne og angriper rommet. Sidebacken vurderer om det er mulig å gå gjennom selv, eller om ballen skal spilles videre til kanten.
6. Dersom sidebacken spiller videre til kanten, hopper kanten inn og avslutter.

Forsvarernes oppgave

Forsvarerne står relativt fritt til å velge hvordan de vil løse situasjonene. De kan forsøke å stoppe gjennombruddet eller dekke rommet for å tvinge angrepsspillerne til å spille videre. Forsvarerne må holde seg innenfor området som er avgrenset av markørene på gulvet.

Viktig regel: Forsvarerne får først bevege seg og ta valg når bakspilleren har mottatt ballen tilbake fra treneren/voksen.

Fokusområder

1. Angrip med stor fart og utfordre forsvarerne.
2. Les forsvarernes bevegelser og ta gode valg.
3. Gå selv dersom det er rom for gjennombrudd eller avslutning.
4. Spill videre når forsvareren stenger rommet.
5. Gå for god timing og samarbeid mellom bakspilleren