

Øktplan bylagssamling fredag

Oppvarming min 0-20

Tid	Øvelse	Innhold
0-5	Prep	Jogg på linje + øvelser
5-12	Innspillslek	4 lag, 4 mål, 3 baller Poeng ved stusspasning mellom lapper.
12-20	3 og 3 piskekast med bevegelser	

Målvaktsoppvarming min 20-30

Tid	Øvelse	Innhold
20-30	Magnus styrer	(innhold kan legges inn etterpå)

Kontringsdel min 30-40

Tid	Øvelse	Innhold
30-40	3 v 3 bølgen	2 lag, kontra → retur. Skytter/sistemann som rører ball må touche dødlinje før retur

Hoveddel 2:

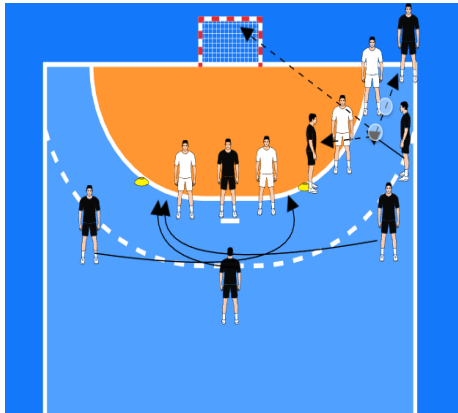
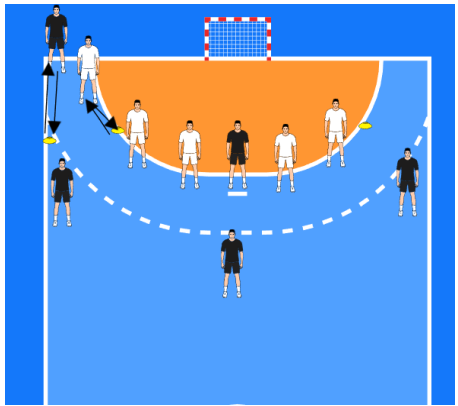
Gruppen er delt på to sider. Halve tiden jobber ene gruppen med primært angrep i 25 min og andre gruppen med forsvar i 25 min. Deretter bytter gruppene halvveis så alle får jobbet med både forsvar og angrep.

Del 1: min 40 - 65

Del 2: min 65 - 90

Forsvarsdel på neste side.

Angrepsdel:

Tid	Øvelse	Innhold	
40-50/65-75	2 v 2 + 2 krysspill → 3 v 2 side sektor	MB + LS mot begge 3-ere, HB og VB kan krysses inn. Fokus på å trykke utside 3, slitt 3-ere → gjennombrudd/innspill. Valgspill. Innspill/gjennombrudd/utspill kant	Situasjon 1: kryssspill midtsektor Situasjon 2: 3 v 2 valgspill sidesektor 
50-65/75-90	4 v 4 i midtsektor: juggle 3 med kryssspill. Vurdering mtp kryss/rullespill → Kant 1 v 1 med forbevegelse		



Bylags Helg

Ubicación: Øvre Rotvoll Arena

Grupo: Region Nord

Fecha y Hora: 13/02/2026 - 18:30

Duración: 25 minutos

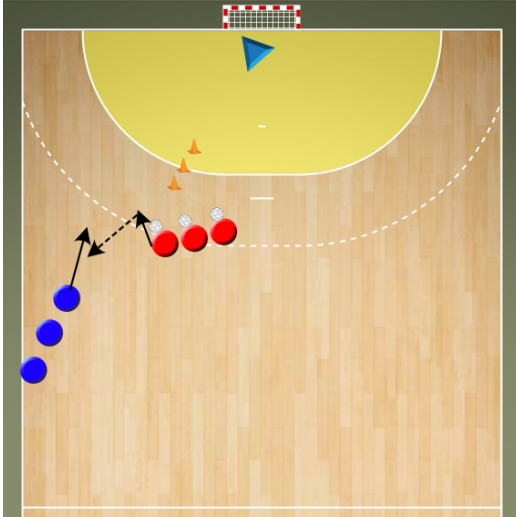
Notas:

Vi vil fokusere på enkle 1mot1-atferder: identifisere hvilke muligheter vi har for å vinne ballen (stuss), eller hvordan vi kan fremprovosere angrepsfeil (brøyd).

Generell 2mot2 med LS som kan brukes i alle soner.

1mot1 - Proaktiv Forsvar

MINUTOS: 10



Organización - (Set up)

To rekker som vist på bildet:
En med ball nær ni meter, og den andre lenger fra mål uten ball.

Spilleren med ball spiller pasning og blir forsvarer, den andre blir angriper.
Det spilles 1mot1 i området, med én regel: situasjonen kan ikke stoppes med frikast av forsvarer.

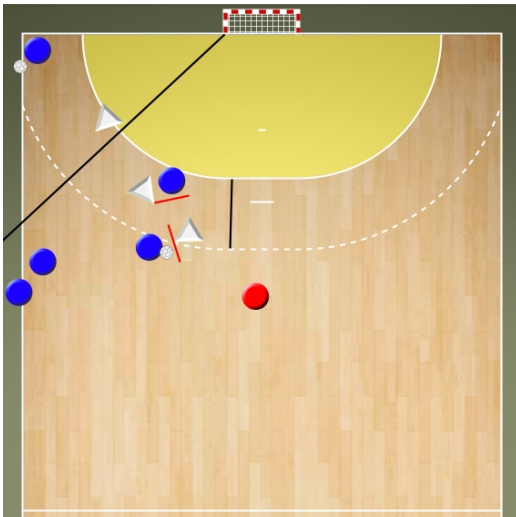
Coaching Points

Angrep:
Motta i fart
Optimalisere stegene
Være så farlig som mulig

Forsvar:
Raske forflytninger
Gå tett på angriper
Bruke armene til små kontakter
Prøve å vinne ballen om mulig

2mot2 Forsvar - LS - SideSektor

MINUTOS: 15



Set Up - Procedure

Ball kommer fra midten (MB) og spilles inn i en 2 mot 2-situasjon.
VB kan bare spille til strek (LS) eller angripe inn mot midten
(selvsagt kan hun skyte når som helst, men ellers kun disse valgene). LS får ikke lov å rykke

Kant skudd etter den situasjonen er ferdig

Forsvar: Forsvarerne skal bytte motstander hver gang!

Variasjon: Bilder 3.

LS får lov å rykke. ALLE har ansvar for den innspill situasjon, også KS kan komme innenfor den sona.

Coaching Points