

Øktplan lørdag 14.02 - angrep

Oppvarming min 0-20

Tid	Øvelse	Innhold
0-5	Prep	Jogg på linje + øvelser
5-10	Stuss med press	
10-20	To og to kast, pasninger med bue	Jobbe ulike kast og bueløp

Målvaktsoppvarming min 20-30

Tid	Øvelse	Innhold
20-30	Mv-innskyting	3 rekker på bakspillerplasser. 2-skuddsserie fra VB, MB, HB. Rette skudd

Duellspill min 30-45

Tid	Øvelse	Innhold
30-45	Duellspill, en mot en	Beholde rekkene. En-mot-en duellspill i en sone. Når ferdig, neste sone starter en-mot-en duellspill

Situasjonsspill 45-90

Tid	Øvelse	Innhold
45-60	Kantskudd → To mot to, russerspill	Første situasjon: Utspill fra sideback - kantskudd med press Andre situasjon: Sideback kommer inn i russersatning mot midten. Hvis ikke mulighet, fortsette to mot to spill. Kan bruke pasningspunkt
60 - 75	Fire mot fire, jugge 2 → Kantskudd med press	Første situasjon: Fire mot fire midtsektor, jugge 2. Jobbe med russerspill og videre trykk Andre situasjon: KS løper til markør, rygger, og så utspill fra spillpunkt. Skudd med press
75 - 90	Seks mot seks, jugge 1	Seks mot seks, jugge 1-spill. Jobbe med ulike varianter og muligheter.

Kontringsspill

Tid	Øvelse	Innhold
90-105	Fire mot tre, kontringspill	Tre mot tre + LS i angrep