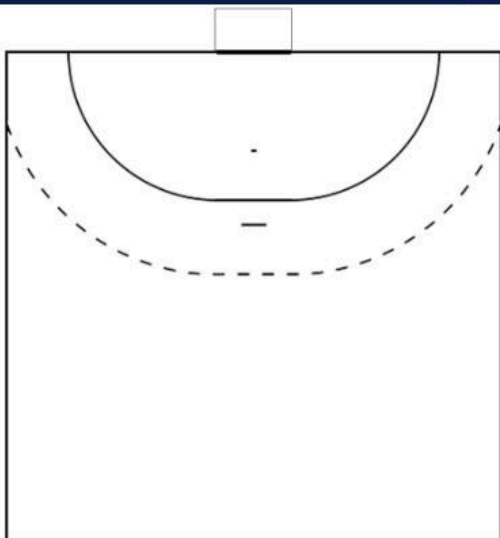




Oppvarming - minutter: 10



Generell oppvarming

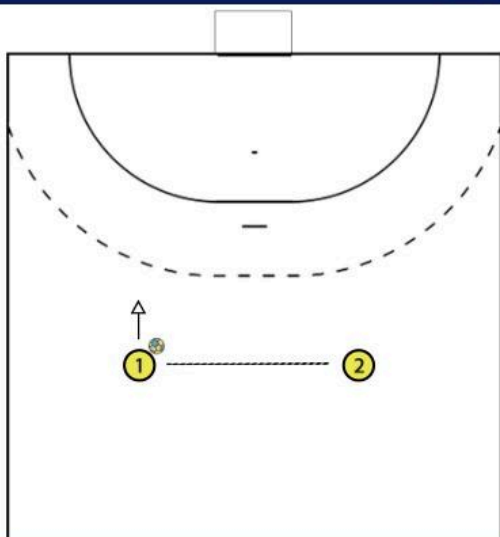
- Lett løp, tøying osv.

Spesifikk oppvarming rettet mot tema

- Fotarbeid.
- Dueller.
- Fysisk lek.

Spillerutviklere står for dette.

Kast og mottak - minutter: 15



- To og to sammen.
- Målvakter inkludert.

Ulike kastevarianter. Øve på teknikk, samt pasning med og uten rotasjon. Øker distanse etter nivå.

Øvelse 1:

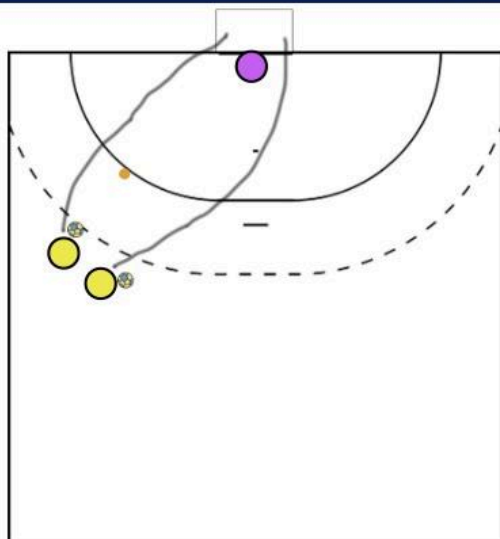
- Spiller 1 blikk mot mål, 2 mot spiller. 1 jobber med arm mot medspiller.

Øvelse 2:

- Samme som forrige, Spiller 1 jobber mot mål, Spiller 2 mot spiller. Jobber med arm bort fra spiller, rotasjon i pasningsbevegelsen.

**Begge øvelsene kan bygges på med press fra forsvarsspiller.*

MV-innskyting - minutter: 10



Dobbel skudd fra sidesektor.

- Første skudd fritt i langhjørne, deretter 6m skudd i kort.

*MV jobber med utfall, forflytning, posisjonering og opptrekk.



Norges
Håndballforbund
Region Nord

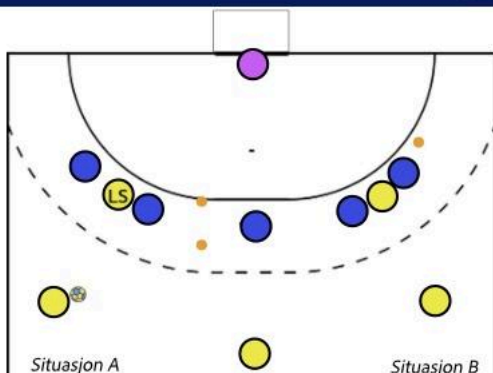
Tittel

Bylagssamling - Økt lørdag (forsvar)

Dato

Trondheim 14.02.26

Hoveddel - minutter: 20



- Dueller 3v3 og 2v2 midt/sidesektor.
- Inkluderer KS og LS.
- Bygger videre på forrige øvelse.

To situasjoner, en på hver side:

A. 2 mot 2 med LS i sidesektor etter at KS har løpt over.

Spillet begynner når KS gir fra seg ball til sideback.

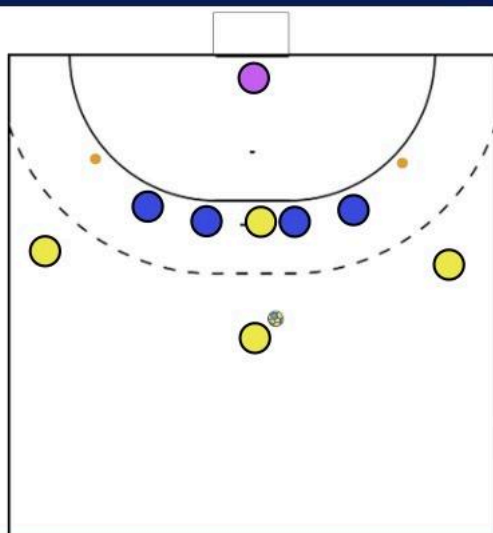
B. 3 mot 3, KS innløp. Jobber med ISO i midtsektor.

Første situasjon begynner med at KS kommer på innløp og legger som som LS motsatt. Deretter 2 mot 2 i sidesektor, før det går over til 3 mot 3 i motsatt sektor.

Fokus

- Jobber med høyde, sikring, samt samarbeid om LS.
- Jobbe rundt LS, ikke ryggen mot ballfører.

Hoveddel - minutter: 35

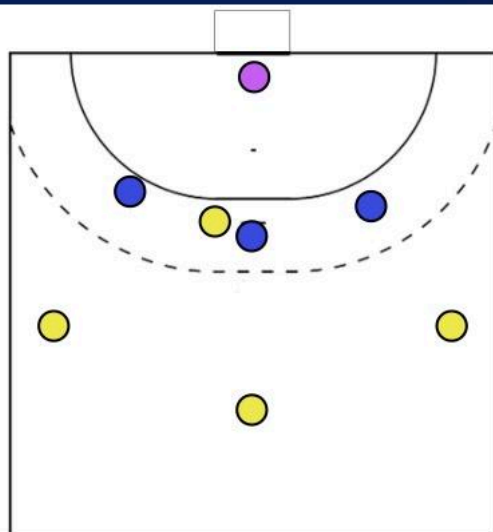


Dueller 4v4 midtsektor.

- Bygger på videre med helbanespill / 6v6.

Inkluder KS i denne øvelsen med eget opplegg frem til 6v6.

Avslutning - minutter: 15



Kontra 4v3

Øvelse starter med pasning fra MV til LS som tar avkast, deretter 4v3.