



RLM J2010 - Økt 1 - Halvgruppe

Ubicación: Leangen Bydelshall, Trondheim

Grupo: Region Nord

Fecha y Hora: 21/01/2026 - 09:00

Duración: 55 minutos

Notas:

Viktige fokusområder i denne treningen:

Angrep:

Bruke bevegelser uten ball aktivt.
Motta og pas-se ballen under press.

Forsvar:

Ha god kvalitet i forflytning og fotarbeid.
Være solid i 1 mot 1-situasjoner.

Kast 2og2 + MV Innskyting

MINUTOS: 25

Set Up - Procedure

Coaching Points

Agus eller Maichen styrer kast - 10'
Magnus styrer MV Innskyting - 15'

1 mot 1 med to støttepunkter (pasningsspillere)

MINUTOS: 15

Set Up - Procedure

En rekke med angripere i midten, med ball.

På hver side står to støttepasningsspillere (kun én av dem har ball).

Forsvarer er inne i et avgrenset område, med to markører foran seg på grensen av forsvarsområdet.

Gjennomføring:

Angriperen pas-ser ballen til støttepunktet uten ball, beveger seg for å motta ballen fra støttepunktet med ball, og går deretter inn i et fritt 1-mot-1-angrep.

Forsvareren må først berøre markøren som er foran spilleren som mottar den første pasningen, og deretter gå raskt inn i forsvar.

Coaching Points

Fokus – Angrep:

Være rask og presis i bevegelser og tekniske utførelser for å skape tids- og romfordel i 1 mot 1.
Bevegelse uten ball.

Fokus – Forsvar:

Rask fotarbeid og forflytning for å komme raskt inn i forsvarsaksjonen.

2mot1 - Halvbanen - Bevegelse UB

MINUTOS: 15

Set Up - Procedure

Variasjon av forrige øvelse – høyere intensitet og kontra

To rekker med angripere i midten, med samme utgangspunkt som i forrige øvelse.

Øvelsen starter med pasning til støttepunktet/pasningsspilleren uten ball, for å bytte rom mellom de to angriperne.

Angriperne mottar deretter ballen fra motsatt side og spiller en 2 mot 1-situasjon i kontrung.

Den angriperen som ikke avslutter, går direkte over i forsvar.

Variant:

Begge angriperne går i forsvar etter avslutning.

Coaching Points