



RLM - Økt 2

Ubicación: Leangen Bydelshall, Trondheim

Grupo: Region Nord

Fecha y Hora: 21/01/2026 - 13:30

Duración: 120 minutos

Notas:

Vi gjentar pasningsøvelsene fra forrige trening for å vurdere om det har vært forbedring i kvalitet og konsentrasjon. Øvelsene er rettet mot bruk av hele banen, med fokus på raske beslutninger i høy fart og under press.

Oppvarming

MINUTOS: 10

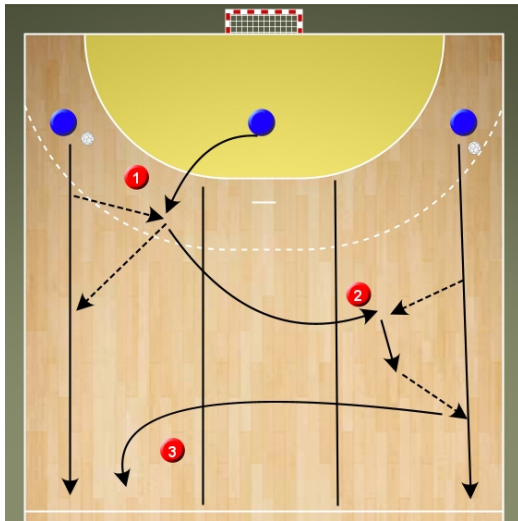
[Set Up - Procedure](#)

[Coaching Points](#)

Spillerer styrer eller Agus

Kast Helvbanen 3og3

MINUTOS: 15



Kast 2og2

2og2 med ball - Kast

Kast 3og3 - Hele banen

Tre rekker, ballen starter i midten. Alle tre spillerne beveger seg samtidig over hele banen. Den midterste spilleren (uten ball) løper inn mot en av sidene for å motta og spille tilbake. Deretter fortsetter hun framover, løper en buet bane for å motta fra den andre siden, og slik videre. Når de kommer over på motsatt side, roterer spillerne og starter på nytt.

VARIANTER:

Kryss før pasning og rotasjon av posisjoner.

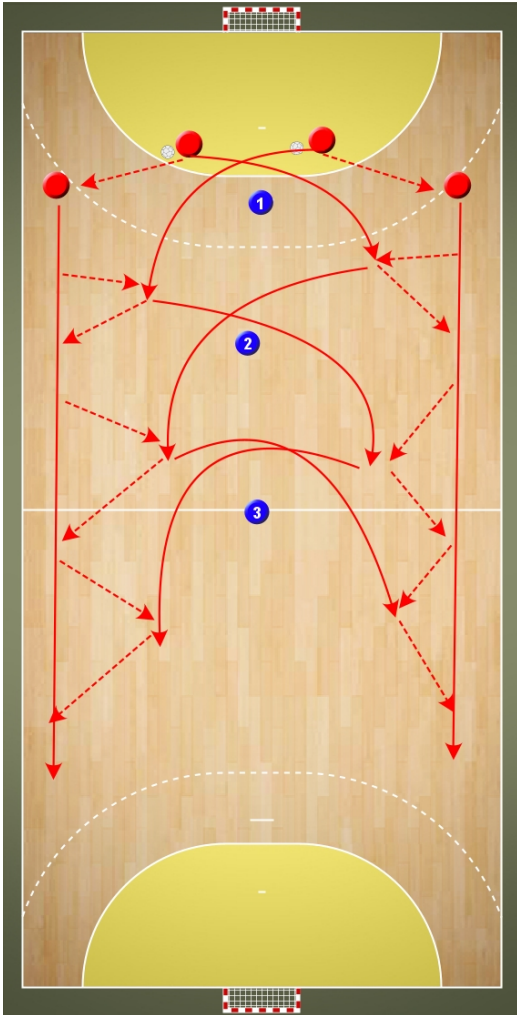
To baller samtidig.

[Coaching Points](#)

Kvalitet og presisjon i pasning og mottak.
Bruk korte og raske bevegelser.

4 spillere – kontinuerlige pasninger + konkurranse tilbake

MINUTOS: 10



Set Up - Procedure

Fire spillere jobber sammen, med to baller i midten og to rekker på sidene.

Spillerne som starter med ball, spiller samtidig ut til hver sin spiller på sidene, mens alle fire beveger seg framover.

Rett etter pasningen løper de i sidebevegelse og buet løp motsatt vei for å motta ball på den andre siden, spiller tilbake til samme spiller, og løper igjen for å motta den andre ballen.

Dette fortsetter rytmisk mens gruppen beveger seg framover.

Når alle fire når 9-meteren, danner de to par og løper tilbake i konkurranse, med raske pasninger helt tilbake til startsonen.

Coaching Points

Fokus:
Kontinuitet og rytme i bevegelsen

Presise pasninger i fart

Korte, raske bevegelser etter pasning

Konkurransedel: høy hastighet uten å miste kontroll

Målvakt Oppvarming

MINUTOS: 15

Set Up - Procedure

Coaching Points

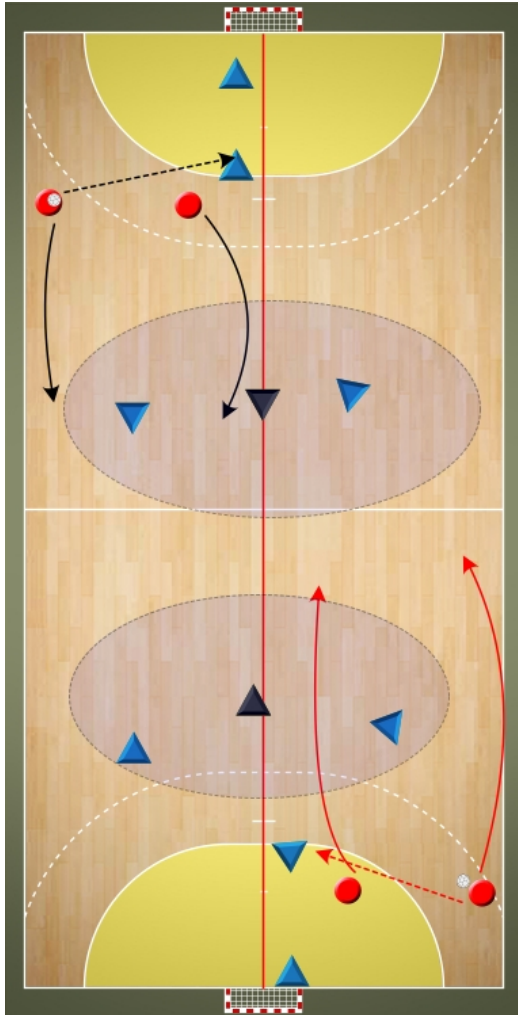
Målvakt Ressurs

2mot1 -> BK+KS + 2mot1 -> BS+LS

MINUTOS: 15

Set Up - Procedure

Coaching Points



Set Up - Procedure

Banen deles i to, som vist på bildet.
På hver side spilles det samtidig 2 mot 1 mot motsatt mål, og det er ikke lov å stusse ballen.
I hver sone og på hver banehalvdel skal det være én forsvarer.

Hver forsvarer forsvarer kun sin egen halvdel.

Variant:

En tredje forsvarer legges til som «joker», som kan forsvare i begge sonene på sin banehalvdel (se bilde 2).

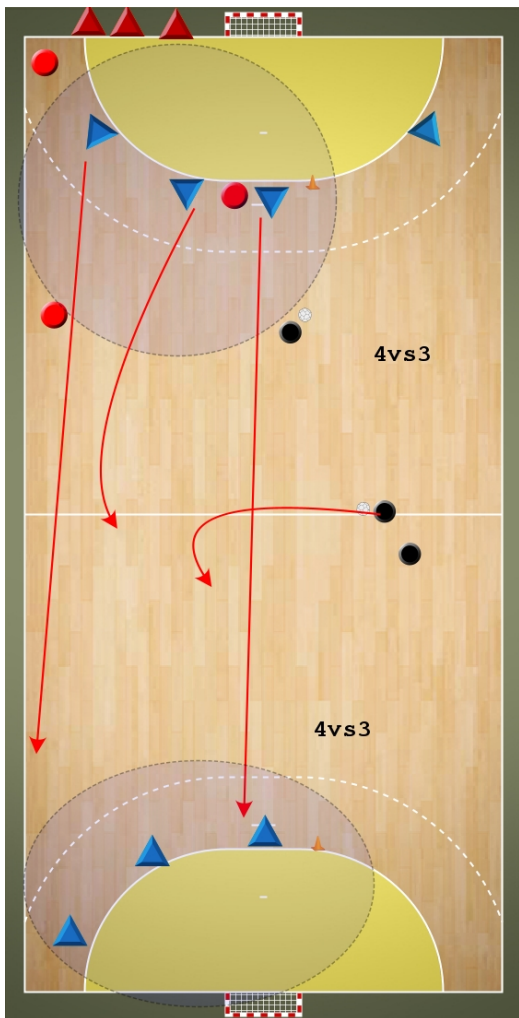
Coaching Points

Fokus – Angrep:

Angripe rettvendt mot mål.
Ta raske beslutninger.

Fokus – Forsvar:

Utnytte rommet på banehalvdelen der det kan oppstå en kort 2 mot 2-situasjon.
Skape en midlertidig fordel for forsvarerne gjennom god plassering og samarbeid.



Kontinuerlig 4 mot 3-øvelse

På den ene siden av banen spiller venstre bakspillere + venstre kantspillere, og på den andre siden høyre bakspillere + høyre kantspillere.

Alle linjespillere (LS) starter på midtbanen og er delt inn etter farger.

Det spilles alltid 4 mot 3 mot motsatt mål.

Når aksjonen avsluttes, går forsvarerne fra den aksjonen direkte over i angrep og spiller et nytt 4 mot 3 mot motsatt mål, med ball fra en LS på midtbanen.

VIKTIG:

Når et lag starter overgangen til motsatt side, må forsvarerne til neste runde allerede være i posisjon og klare.

Når en offensiv aksjon er ferdig, skal spilleren replisere ved å jogge på utsiden tilbake til startsonen sin.

6mot6 Kamp.

Set Up - Procedure

Hvis laget scorer på kontra, får en extra angrep. 4 eller 5 minutter kamper.

Coaching Points