



RLM Trømso - Økt 1

Grupo: Region Nord

Fecha y Hora: 28/01/2026 - 08:30

Duración: 110 minutos

Notas:

Tema: Duellspill og Kontra

Fokuset i kontringsspillet vil ligge på beslutningstaking i høy hastighet (midtbanesone) for å skape enkle avslutningssituasjoner, og på hel bane å kunne ta beslutninger samtidig som kvaliteten i pasning og mottak opprettholdes under forflytning i større rom.

Oppvarming (Fysisk)

MINUTOS: 25

Set Up - Procedure

Coaching Points

5' - 10' Jogging - Mobilitet

10' - 15' Orflytning - Forsvarsrelaterte øvelser - Duellstyrke

Kast + MV Innskyting + Skudd fra posisjoner

MINUTOS: 30

Set Up - Procedure

Coaching Points

Totalt: 25'

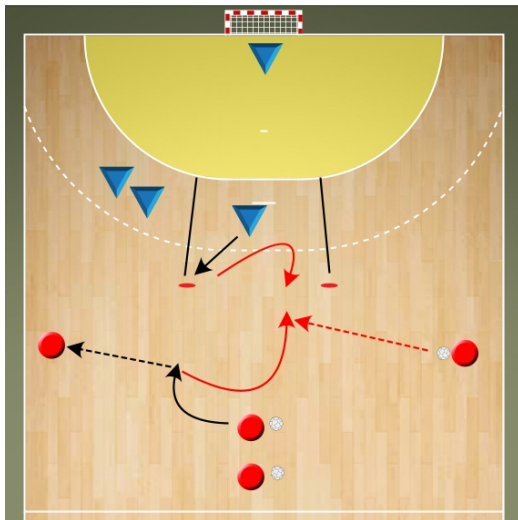
Kast 2og2 -> 10'

MV Innskyting -> 15'

Skudd fra posisjoner -> Max 10'

1mot1 - Fokus: Bevegelse UB

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:

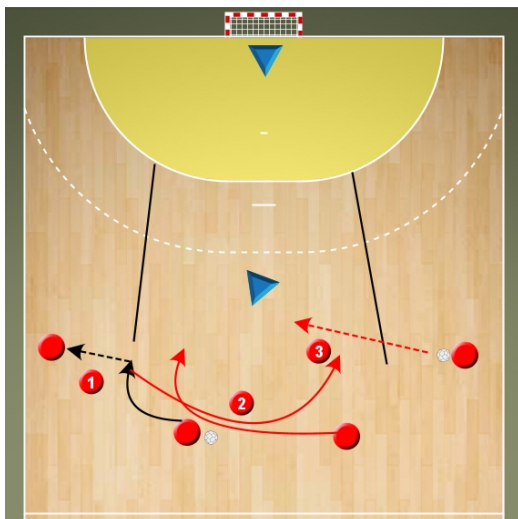
Være rask og presis i bevegelser og tekniske utførelser for å skape tids- og romfordel i 1 mot 1. Bevegelse uten ball.

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.

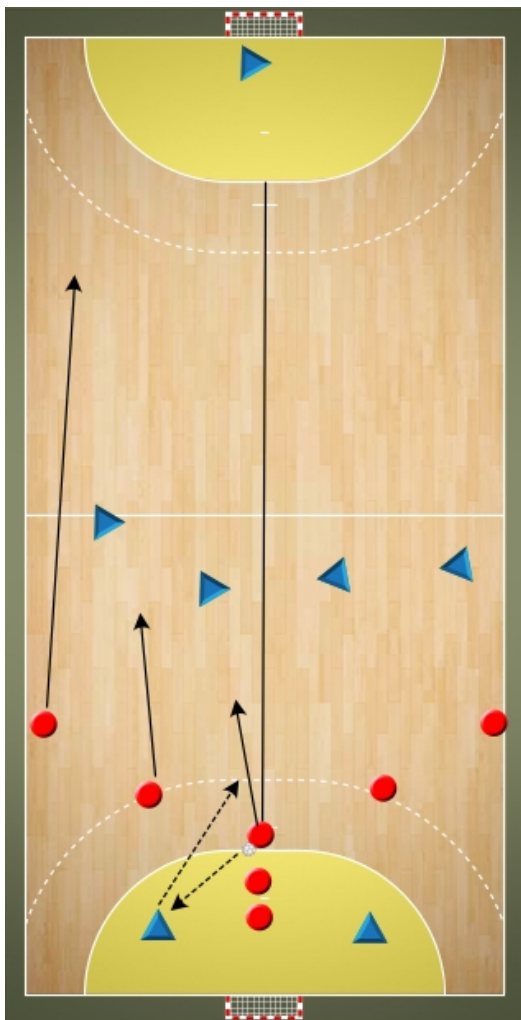
Angriperne mottar deretter ballen fra motsatt side og spiller en 2 mot 1-situasjon i kontring.

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

Variant:

Begge angriperne går i forsvar etter avslutning.

Coaching Points



Set Up - Procedure

3mot2 kontra over hele banen
Ball starter i motsatt mål.
Målvakt spiller til MB, som må ta en rask beslutning om hvem hun skal spille videre til (MB må slippe ballen).
Derfra spilles en 3 mot 2-situasjon over hele banen.

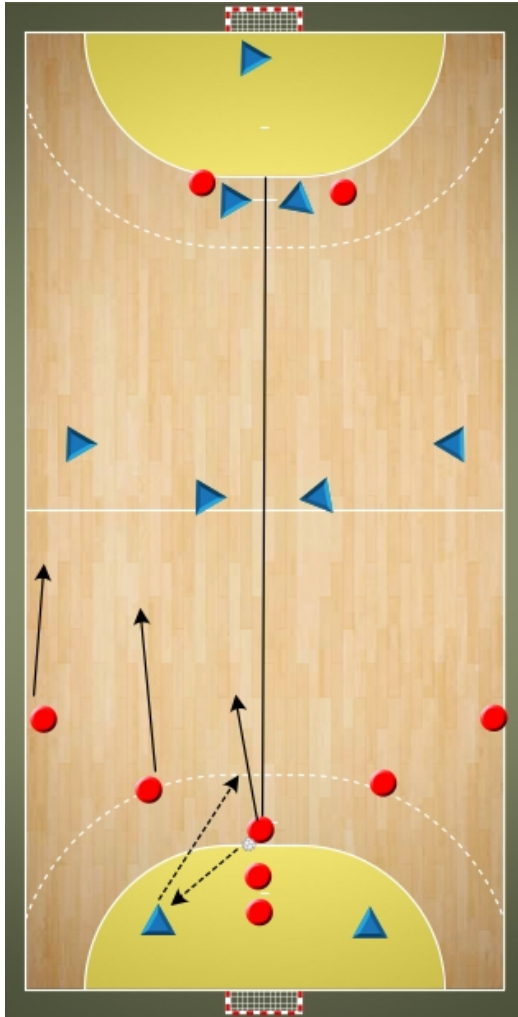
Coaching Points

Fokus – ANGREP

Ta raske beslutninger
Angrip mål direkte
Bevegelse uten ball (og LS kan supporte til MB)

Fokus – FORSVAR

Få pasningsspilleren til å tvile



Set Up - Procedure

4mot3 kontra over hele banen

Det er en variasjon fra 3mot2 øvelse men inkluderes nå en LS og en forsvar spiller.

Ball starter i motsatt mål.

Målvakt spiller til MB, som må ta en rask beslutning om hvem hun skal spille videre til (MB må slippe ballen).

Derfra spilles en 4 mot 3-situasjon over hele banen.

Coaching Points

Fokus – ANGREP

Ta raske beslutninger

Angrip mål direkte

Bevegelse uten ball (og LS kan supporte til MB)

Fokus – FORSVAR

Få pasningsspilleren til å tvile