



RLM Trømso - Økt 2

Grupo: Region Nord

Fecha y Hora: 28/1/2026 - 12:00

Duración: 105 minutos

Notas:

Tema: Pasning-Mottak og Vurdering

I denne treningen vil vi ha ekstra fokus på beslutningstaking, og mange av øvelsene gjennomføres på begge sider av banen for å få flere repetisjoner. I 3mot2-øvelsene deler vi BS-gruppen og roterer dem underveis. Den siste øvelsen gjennomføres på kun én side av banen.

Oppvarming (Fysisk)

MINUTOS: 20

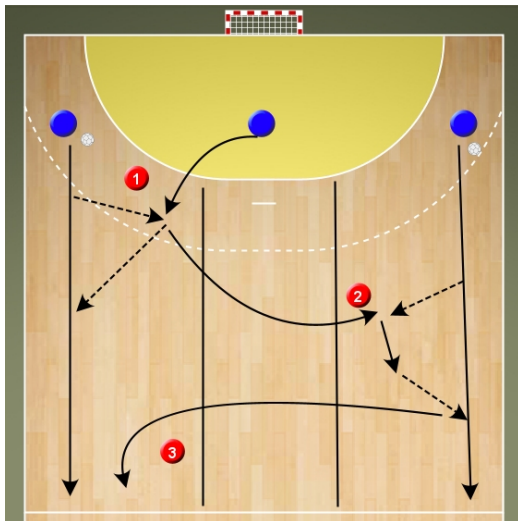
Set Up - Procedure

Coaching Points

5' - 10' Jogging - Mobilitet
10' - 20' Fysisk Oppvarming

Kast 2og2 + Kontra Pasning

MINUTOS: 10



Kast 2og2

Las jugadoras se disponen como en la imagen, en trios y con dos balones en las filas exteriores. El trabajo se realiza en pista completa

Prosedyre

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

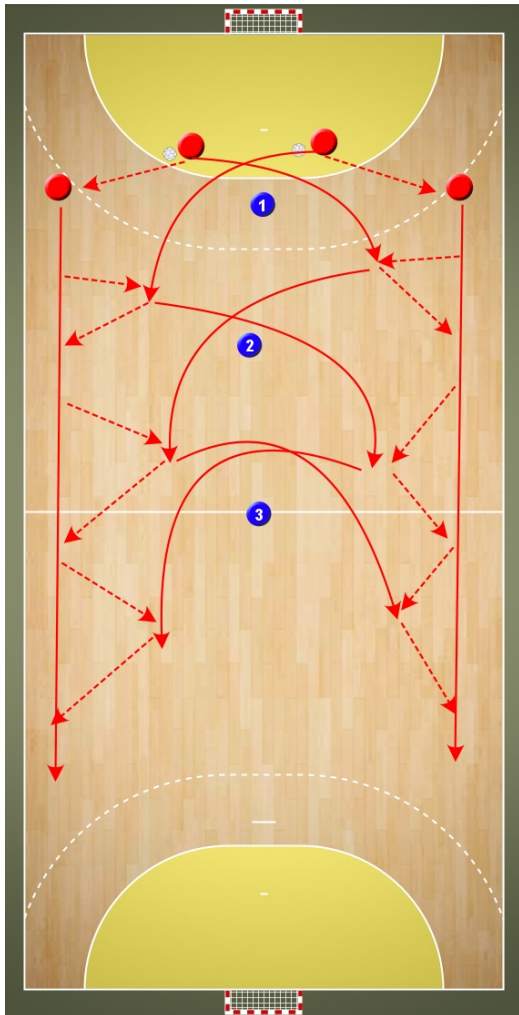
Fokus:
Kontinuitet og rytme i bevegelsen

Presise pasninger i fart
Korte, raske bevegelser etter pasning

Konkurransedel: høy hastighet uten å miste kontroll

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

Konkurranse del: høy hastighet uten å miste kontroll

MV Innskyting + Skudd fra Posisjoner

MINUTOS: 20

Set Up - Procedure

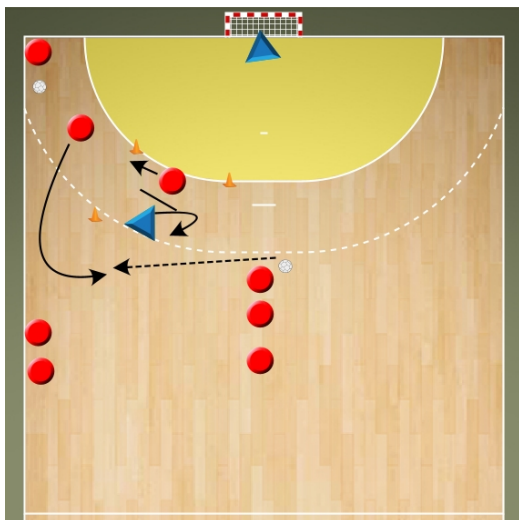
Totalt: 25'
MV Innskyting -> 15'

Skudd fra posisjoner -> Max 10' -> Variasjon fra den første Økt

Coaching Points

KS Skudd + 2mot1 med LS -> Variasjon 2mot2

MINUTOS: 15



Set Up - Procedure

KS med ball. Én rekke på venstre bak (VB/BS) med ball, og én rekke på MB med ball.

På siden står én forsvarer (kan være LS) og én angripende LS. Forsvareren står et stykke foran 6-meter og orientert mot LS.

BS spiller ballen til MB og løper for å motta pasning fra KS, som skal skyte i fart.

Etter skuddet henter BS ballen igjen. Når MB starter pådrag mot mål, rykker LS (glir) til en av sidene. Dette er signalet for at forsvareren skal orientere seg mot ballen.

Situasjonen løses som en 2 mot 1.

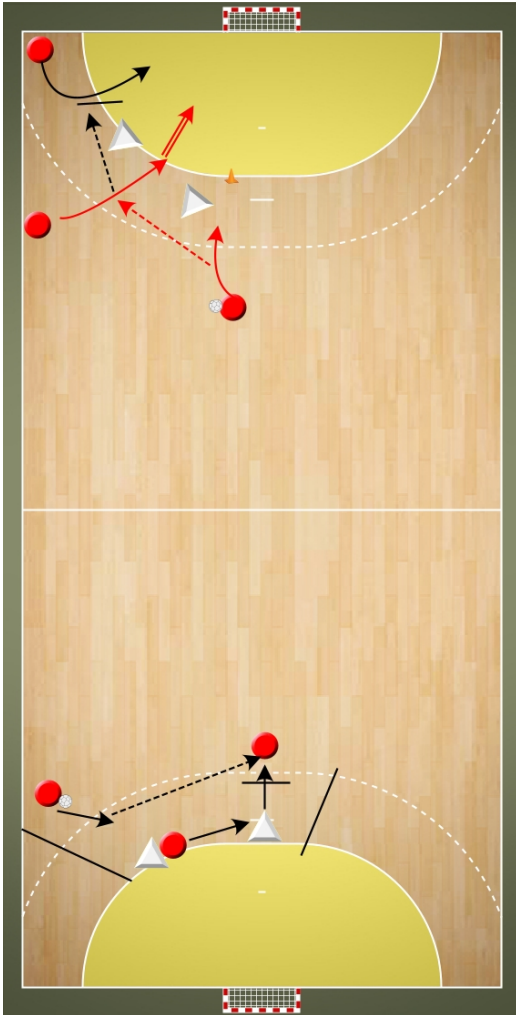
Coaching Points

Fokus

KS: motta i fart og variere skuddene

BS: buet løp og angripe motsatt side av pivotsone

Forsvarer: fart, og ta rask beslutning – gå på arm eller stenge pasning til LS



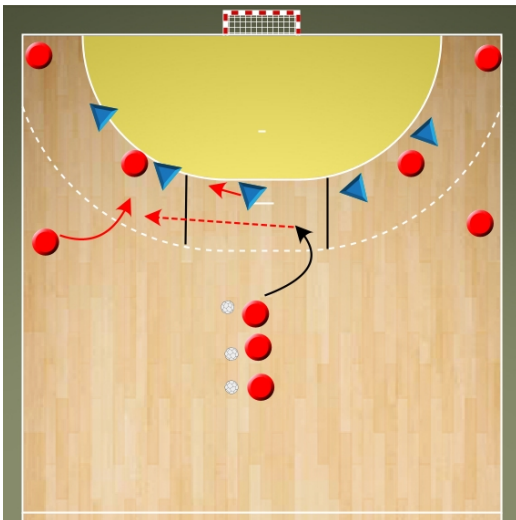
Set Up - Procedure

Øvelse 1: 3 mot 2 – KS-side
 Spilles 3 mot 2 med ball hos MB.
 Ball kan bare spilles fra midten mot venstre side.
 Den siste forsvareren kan ikke falle lenger bak enn linjen.
 Hvis KS mottar ball med plass → hun skal skyte.
 De andre angriperne skal skape dette rommet for KS.
 Alle KS roterer i alle posisjoner.

Øvelse 2: 3 mot 2 – LS-side
 Ball starter på en side og spilles til MB som skal angripe bestemt.
 Hvis forsvareren stiger fram over linjen → LS må flytte seg (rykke) i rom.
 Hvis ikke: MB kan skyte fra distanse, spille til strek eller gå 1 mot 1.

Coaching Points

3vs2+1 - Vurdering spill + Pådrag



Set Up - Procedure

3mot2- eller 3mot3-situasjon i sideområdene. MB med ball i midten, samt VB og HB, LS og KS på hver side. I hver sone er det to forsvarere og tre angripere (BS + LS + KS), og det er en femte forsvarer i midten av banen.

MB skal feste (pådrag) og gi kontinuitet mot en av sidene. Forsvareren i midten skal flytte seg mot kontinuitetssonen for å balansere situasjonen.

Coaching Points

MB: Feste og spille ballen videre uten å gi for mye informasjon. Utføre buede løp mot motsatt side av der ballen skal spilles (lure).
 BS: Motta ballen i bevegelse og ta beslutning om å avslutte eller gi videre til kantspilleren.