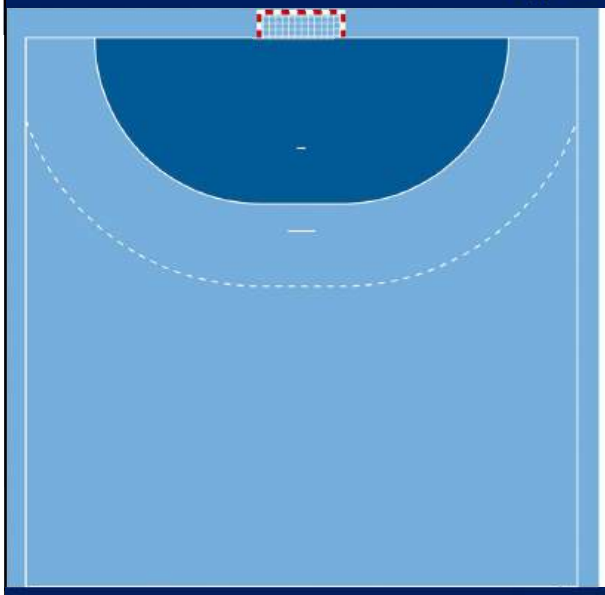
Norges Håndballforbund Region Nord	Tittel RLM jenter 2010/11 - Økt 1 (duellspill angrep)	Dato 25.11.26

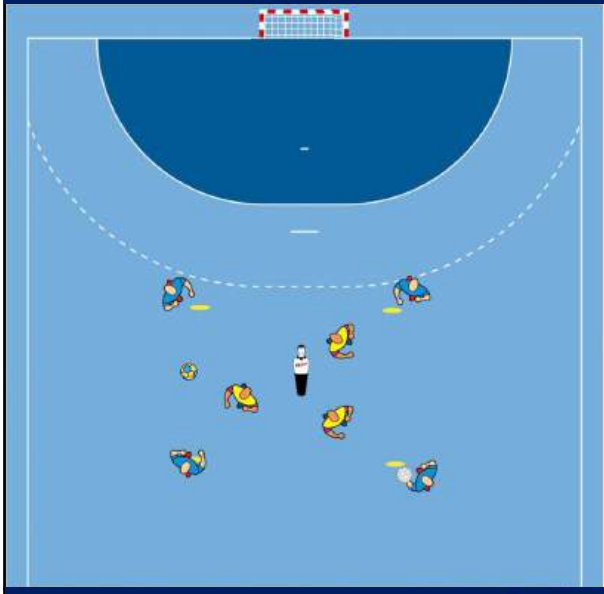
Oppvarming - minutter: 10



Generell oppvarming
- Lett løp + oppvarming m/ ball.

*Instruktørstyrt.

Oppvarming - minutter: 10

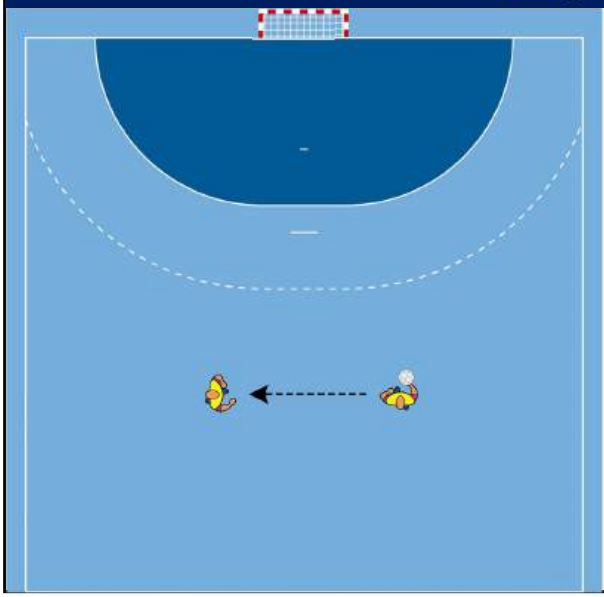


- Lek 4v3.

Poeng til angripende lag hvis ball treffer markør i midten. Forsvarende lag jobber m/ å forsvare markør og hindre treff.

**Instruktørstyrt.*

Kast og mottak - minutter: 15



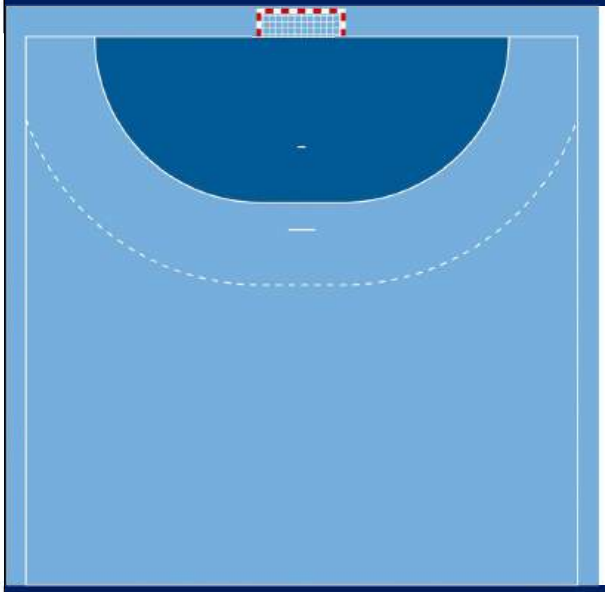
- Kast 2 og 2.
- Målvakter inkludert.

Fokus på teknikk. Ulike varianter fra bakken og stående, samt ulike bevegelsesmønster.

**Instruktørstyrt.*

Norges Håndballforbund Region Nord	Tittel RLM jenter 2010/11 - Økt 1 (Duellspill angrep)	Dato 25.11.26

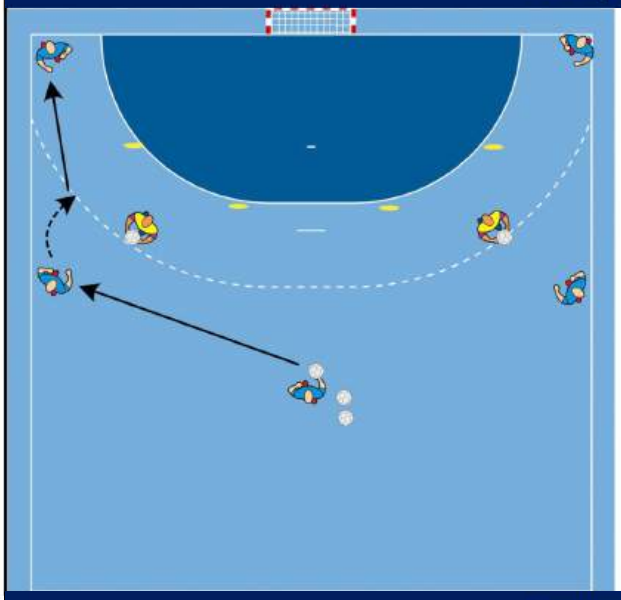
MV-innskyting - minutter: 15min



- MV-innskyting
- Tema: Skudd m/ press.

**MV-ressurs styrer.*

Duellspill - minutter: 15



- Duellspill 1v1 m/ spillpunkt + kantskudd.

To aksjoner:
BS spiller opp KS som går på skudd m/ press. Deretter mottar BS ny ball fra spillpunkt, og går på duell 1v1.

Duellspill - minutter: 25



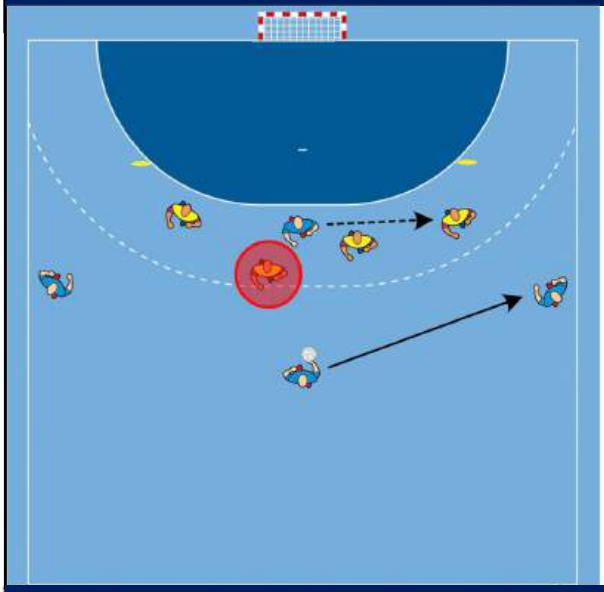
- 4v3 sidesektor m/ steven oppstart.

Steven-oppstart for å få ISO-duell på 2er. KS mottar ball, og trekker opp i banen før ballen spilles til midt etter plasskifte på bakspillerplass. Når pasningen går fra KS, så rykker LS fra 2-3 til 3-3. Midt kan skyte, spille LS eller velge viderespill. Ved viderespill er midtspiller ute av spill, og vi får en 3v3 situasjon i sidesektor.

**Deler gruppen i to og gjennomfører sidesektor på ene siden og midtsektor på andre siden. BS og LS rullerer halveis.*

Norges Håndballforbund Region Nord	Tittel RLM jenter 2010/11 - Økt 1 (Duellspill angrep)	Dato 25.11.26

Duellspill - minutter: 25



- 4v4 midtsektor.
- Juggeoppstart med LS-rykk 3-2.
- ISO-situasjon på 3er.

4v4 duellspill m/ isoleringsoppstart ved at linjer rykker fra 3-3 til 2-3.

**Deler gruppen i to og gjennomfører sidesektor på ene siden og midtsektor på andre siden. BS og LS rullerer halveis.*

Spilldel - minutter: 15



Spilldel, 6v6.
- Viderefører oppstartene fra del-øvelsene for å få fremprovosert ønsket situasjon.

Fokus på duellspill.

3 etablerte angrep, før man løper retur.

-