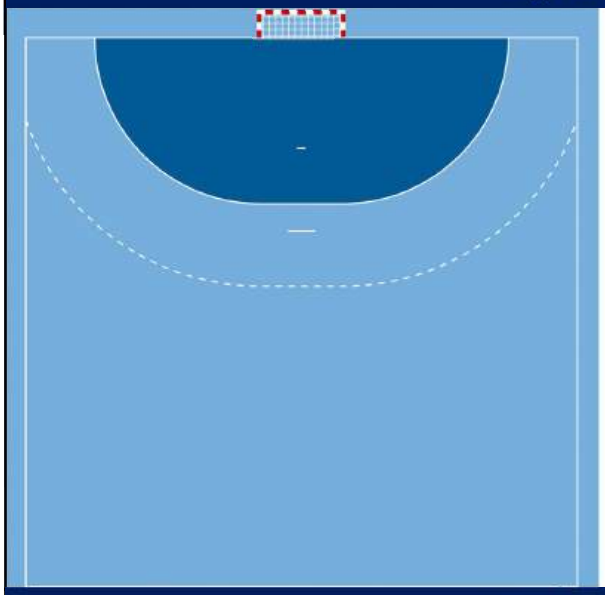
Norges Håndballforbund Region Nord	Tittel RLM jenter 2010/11 - Økt 2 (Valgspill + fysisk)	Dato 25.11.26

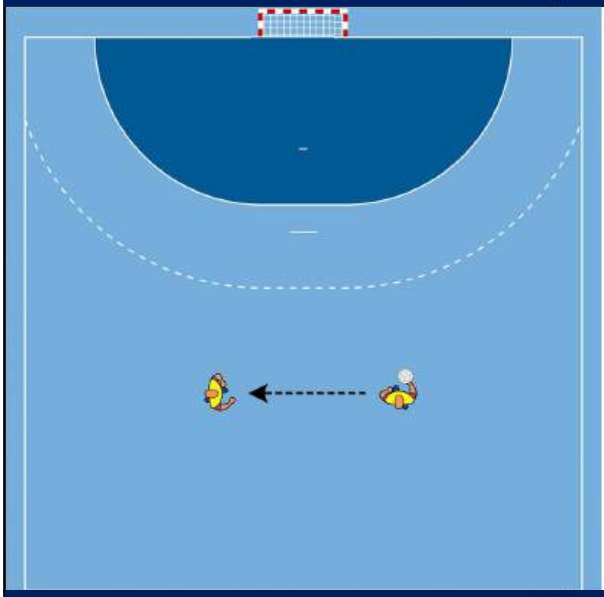
Oppvarming - minutter: 15



Felles oppvarming før vi deler gruppene i to - håndball + fysisk.

**Fysisk ressurs styrer.*

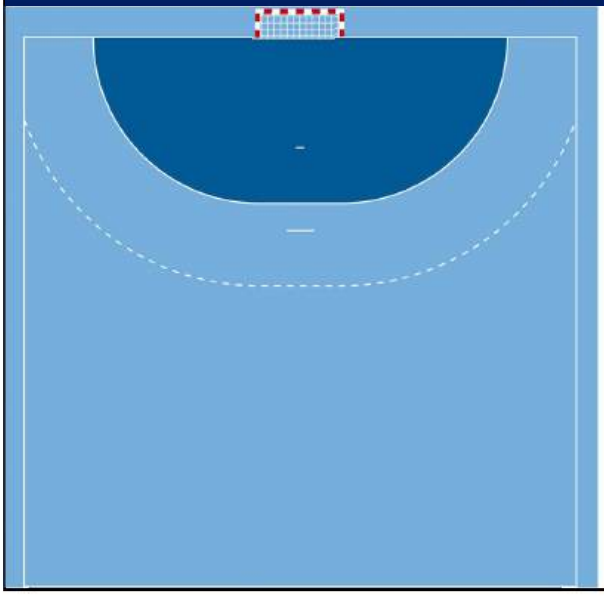
Kast og mottak - minutter: 5-10



- Kast 2 og 2.
- Målvakter inkludert.

**Instruktørstyrt.*

MV-innskyting - minutter: 10

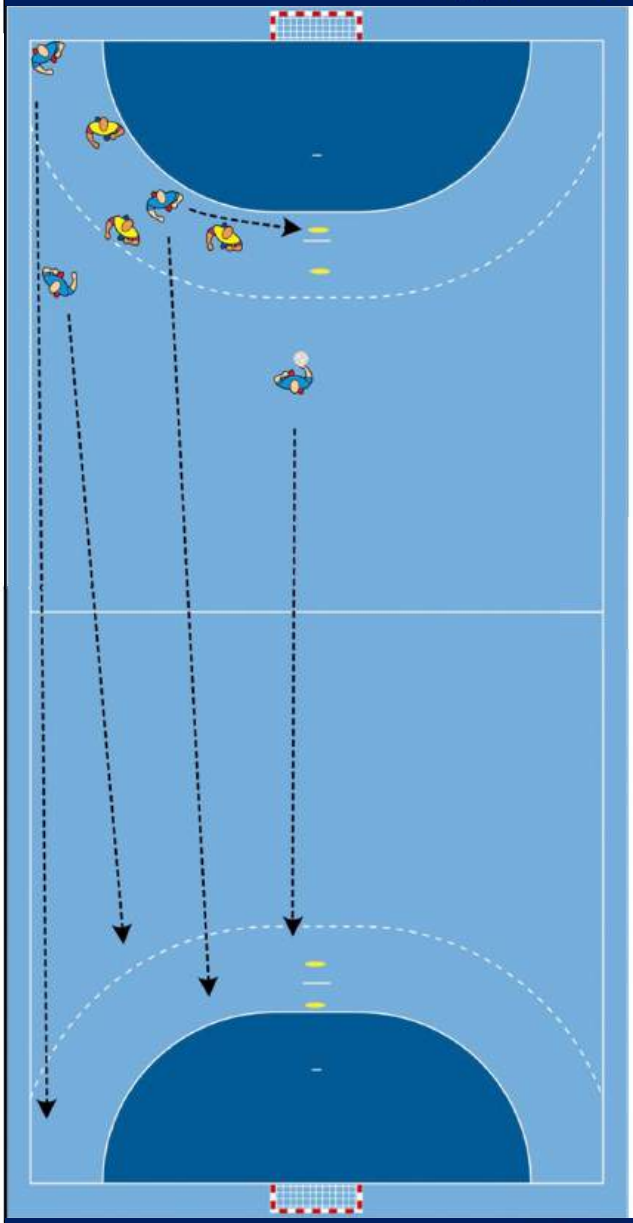


- MV-innskyting.

**MV-ressurs styrer.*

Norges Håndballforbund Region Nord	Tittel RLM jenter 2010/11 - Økt 2 (Valgspill + fysisk)	Dato 25.11.26

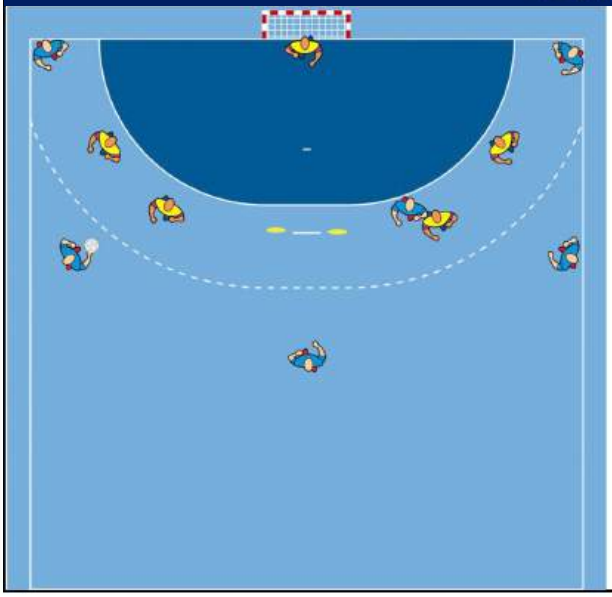
Valgspill etablert + ankomst - minutter: 15



Valgøvelse m/ ankomst/retur.

Øvelsen starter m/ steven-oppstart 4v3.
Etter gjennomført aksjon løper vi ankomst etter og LS blir m/ i angrep for motsatt lag. Spiller ankomst ut, før vi så begynner på nytt med steven-oppstart etablert.

Valgspill- minutter: 15



Valgøvelse 2v2 + 4v2 (3).

Starter med 2v2 i sidesektor. Om ikke man vinner 2v2-situasjonen på første trykket, så kan ballen ballen spilles videre til midt, som får en valgsituasjon i motsatt sektor.

Forsvarende bakspiller i 2v2 situasjonen kan jobbe over i motsatt sektor når ballen går til midten.