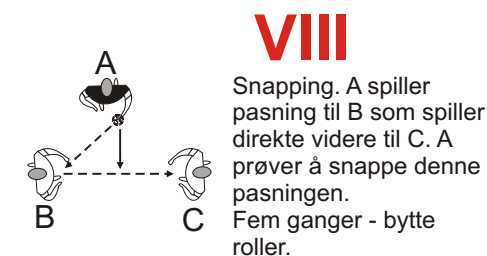
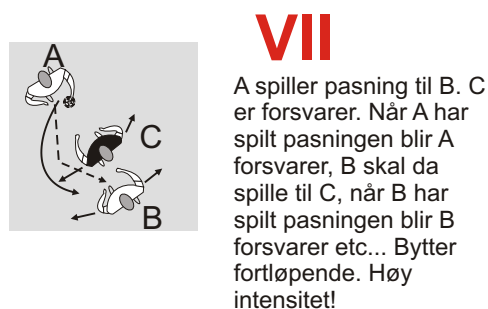
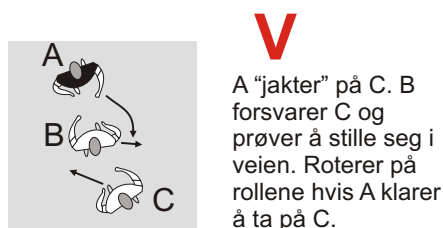
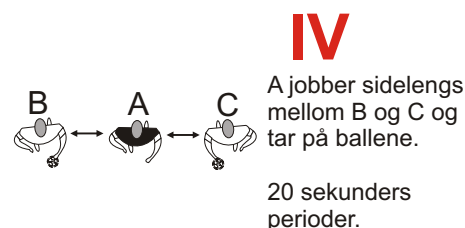
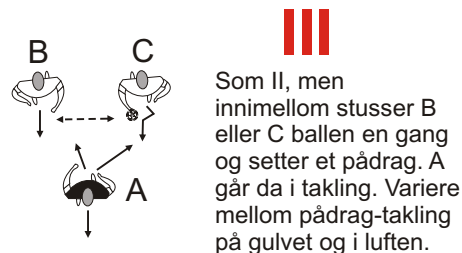
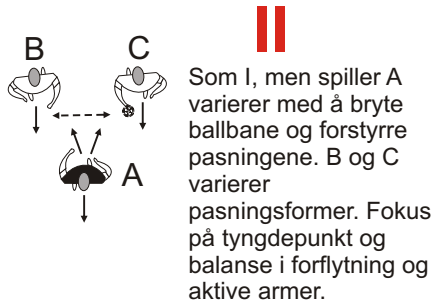
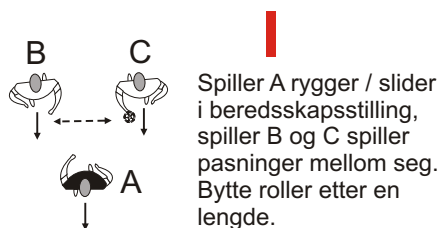
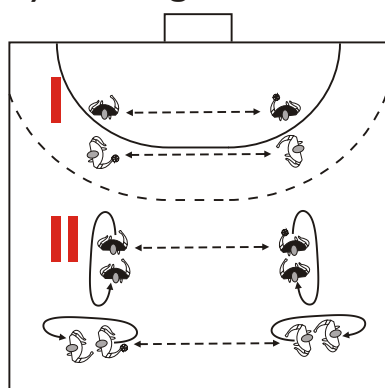


1) Oppvarming / individuell forsvarsteknikk. Øvelser tre og tre.



2) Kast og mottak.



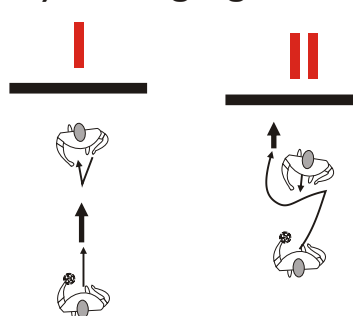
Kast og mottak. Ulike kastformer. Legge inn forskjellige bevegelser i med og uten ball.

I) To og to. Både med kroppen mot hverandre og med kroppen mot mål.

II) Fire og fire. Jobber bak i "rekken" etter kast. Både med kroppen mot hverandre og med kroppen mot mål.

Fokus: Balanse og stabilitet på alle kast. Rett fotsett. Hensiktsmessig teknikk utifra forskjellige oppgaver.

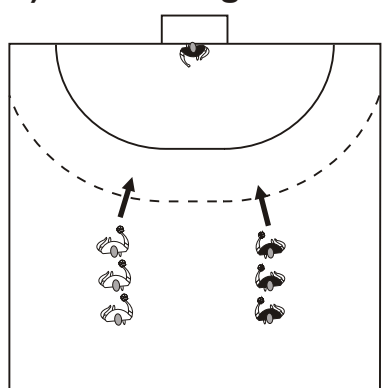
3) Takling og blokkering.



I) Skudd mot vegg. Forsvarsspiller blokkerer. Fem ganger - så bytte.

II) Angrepsspiller utfordrer med finte. Forsvarsspiller takler. Fem ganger - så bytte.

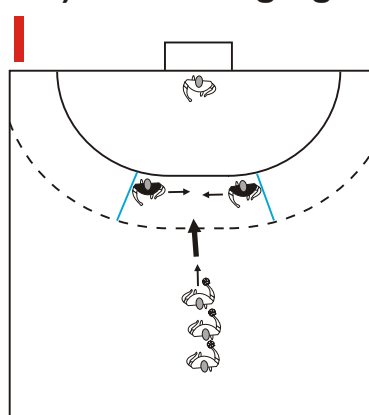
4) Målvakt og skudd.



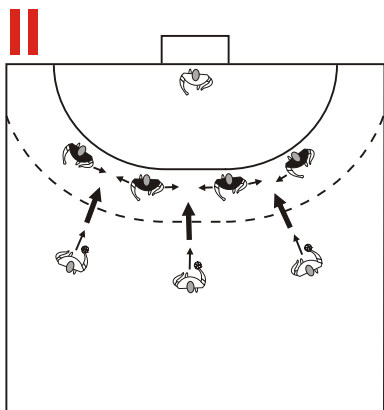
I) To rekker. Skudd uten press.
- Midt på.
- Skuddserier to og to skudd.
(a: oppe - oppe, b: nede - nede, c: diagonal, d: fritt venstre - fritt høyre (og omvendt), e: fritt venstre - gjennombrudd høyre (og omvendt).
- Skudd til en side, ta på motsatt stolpe mellom hvert skudd.
Fokus: Balanse, grunstilling, forflytning, teknikk i utfall.

II) Skudd i spilleposisjoner. Med og uten forsvarsspress. 8-10 minutter.

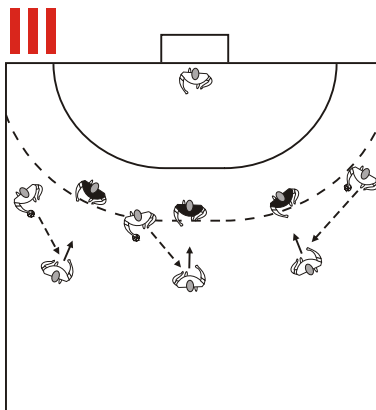
5) Blokkering og takling



Blokke i midten. Ut til kjeglene mellom hver.



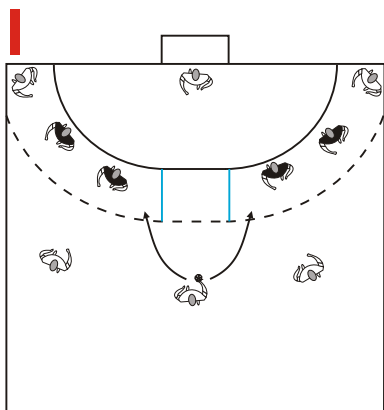
Blokke to og to.
Skudd kommer på
signal.



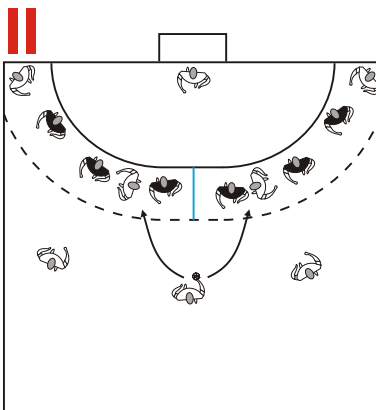
En mot en. Oppspill
fra kant / linje.

Takle / slå ball i
stuss / lage brøyt /
snappe pasningen.

6) Spilløvelser

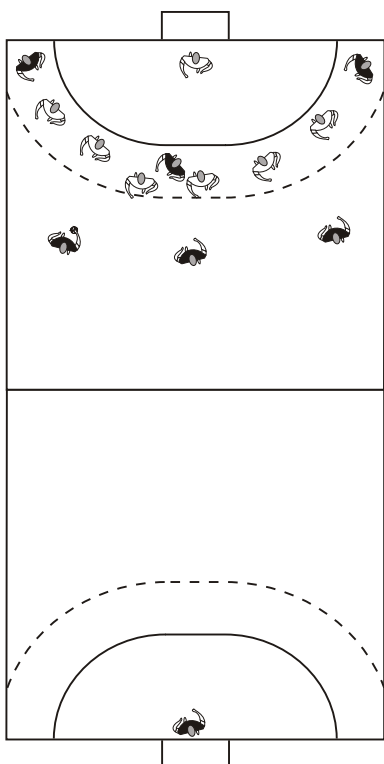


Midtspiller kan jobbe på
begge sider.



Som I, men med tre
forsvarsspillere og en
linjespiller på hver side.

7) Spilledel.



Tre lag. 5 min kamper.

Variere forsvarsformasjoner.