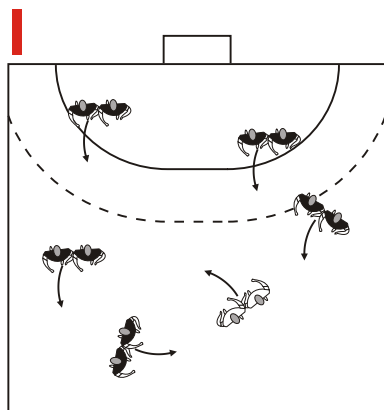
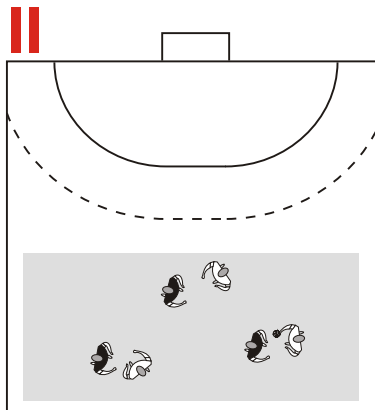


1) Oppvarming.



To og to. Partikken.

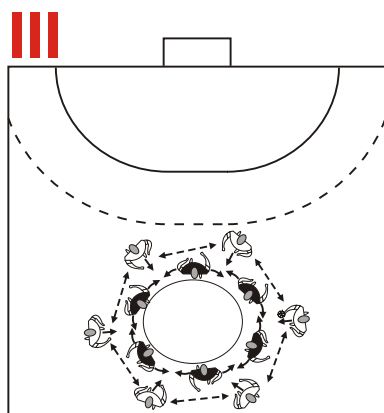
Ulike varianter.



Tre mot tre på begrenset område.

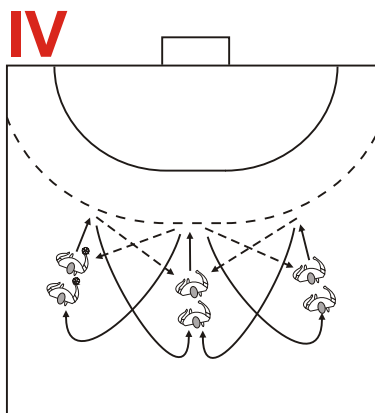
Mål ved å legge ballen på linjen.

Varianter:
Med / uten stuss.
Vinne ballen ved frikast.



Hvit skal legge ballen inn i området uten at forsvar tar på ballfører (trekke mellom to og slippe videre).

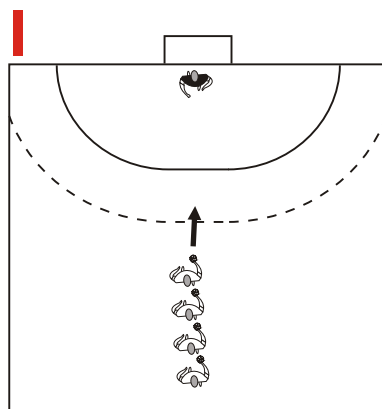
Til og begynne kan man bare spille til sidemannen. Etterhver kan man også spille over flere soner.



Pådrag - viderespill. Flytte til den rekken du spiller til.

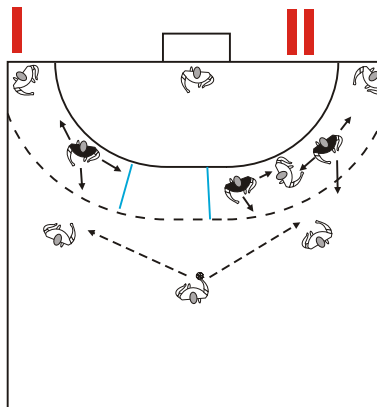
Jobbe med forskjellige bevegelser / teknikker.

2) Målvakt



Oppvarming + teknikkøvelser for målvakt.

3) Spilløvelser

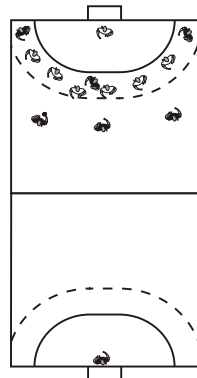


I) Ener i forsvar, 2:1 (midtspiler er spillpunkt).

II) Ener og toer i forsvar, 3:2 (midtspiler er spillpunkt).

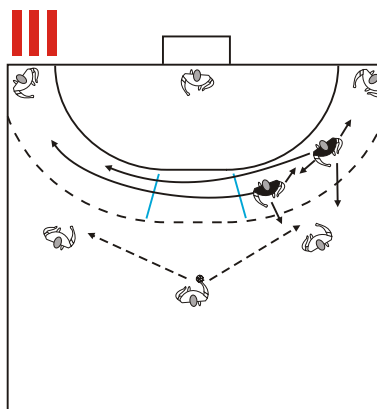
Variant: Begrense antall pasninger som er tillatt før avslutning.

4) Spilledel.



Tre lag, 5 min kamper.

Variere forsvarsformasjoner.



Pasning fra spillpunktet i midten. Angriperne MÅ ha minst 4 pasninger før de får lov å score mål. Pasningen kan komme til begge sider. Forsvarerne må forflytte seg (løpe!) mellom sonene og være der ballen er. Forsvar kan bryte pasninger, takle etc.

Høy intensitet, ikke for lenge i forsvar.