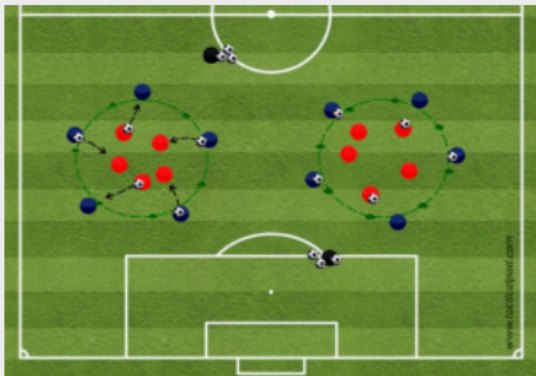


## OPPVARMING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



**Spille fremover**  
**Sjef over ballen**  
**Ferdighetssirkel**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 15 min



**Kommentar**  
10 min: pasninger.  
5 min: prepp.

### Organisering

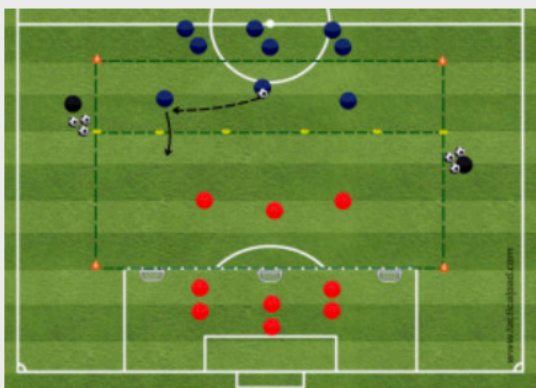
- Lag en stor sirkel. Bruk gjerne midtsirkelen.
- Halvparten så mange baller som spillere.
- Like mange spillere utenfor sirkelen som innenfor.
- Spillere utenfor sirkelen skal spille til en ledig spiller inne i sirkelen.
- Spiller inne i sirkel skal spille til en ledig utenfor.
- Bytte roller etter hvert.

### Variasjoner

- Touchbegrensninger/forskjellige teknikker (vendinger mm.)
- Antall baller/spillere
- Passivt press fra trener

## HOVEDDEL

Varighet: spillere - 30 min, målvakter - 30 min



**Spille fremover**  
**Spille med og mot**  
**3 mot 3 sonespill**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 30 min



### Organisering

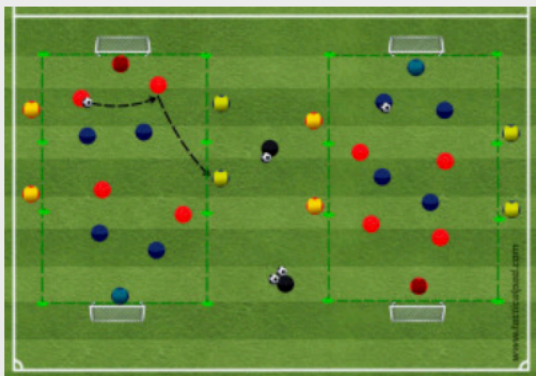
- Trener spiller opp blått angrepslag. Tre spillere skal så forsøke å få en kontrollert avslutning på en av de tre småmålene.
- Hvis forsvarslaget vinner ball, får de poeng om de greier å føre ballen kontrollert inn i den minste sonen
- Etter endt situasjon kommer det inn en ny forsvars og angrepstrio.

### Variasjoner

Antall spillere, type serv fra trener.

## AVSLUTNING

Varighet: spillere - 45 min, målvakter - 45 min



**Spille fremover**  
**Spill**  
**5 mot 5 med vegger**  
(For utespillere og målvakter)  
**Varighet** 45 min



### Kommentar

Ett hovedtema her skal være bevegelse

### Organisering

- Spill 4 mot 4 med 4 vegger som er på lag med det angripende laget.

### Variasjoner

- Flytt på veggene.
- Legg inn en joker.
- Varier banestørrelse