**UKEPlan 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Mandag****Bane****Tid** | **Tirsdag** | **Onsdag****Seim****20.00-21.30** | **Torsdag****Seim****20.00-21.30** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| **Tema** | **Spille ut av press** | **Fri** | **Spille ut av press** | **Inn i prioriterte rom** | **Fri** | **Fri** | **Fri** |
| **INNHOLD**  | Oppvarming + skadeforebyggendePasningsøvelse: FrekkstadPossession: Dobbel firkantSpill: Storbane | OppvarmingPasningsøvelseAngrep vs forsvar(Overtall)Spill – storbane | Oppvarming + skadeforebyggendePasningsøvelse: FrekkstadPossession: TrelagsspillSpill: Smålagsspill | Oppvarming + skadeforebyggendePasningsøvelse: KombinasjonerSpilløvelse: Bryte linjerSpill: Storbane |  OppvarmingOffensiv – struktur«Hvor er det rom?»Spill - storbane | TreningskampNymark16.00 |  |
| **Antall spillere** | 18+4 | 226+2 | 20+4 | 22+3 | 22+3 | 16+2 |  |
| **Tid** | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |  |
| **Trenere** | NTG, KOT, ABE | NTG, KOT, ABE | NTG, KOT, ABE | NTG, KOT, ABE  | NTG, KOT, ABE | NTG, KOT, ABE  |  |

Grønn = Lett økt
Gul = Middels økte
Rød = Hard økt