**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 + skadeforebyggende  Pasningsøvelse: Frekkstad  Possession: Dobbel firkant  Spill: Storbane | Oppvarming  Pasningsøvelse  Angrep vs forsvar  (Overtall)  Spill – storbane | Oppvarming + skadeforebyggende  Pasningsøvelse: Frekkstad  Possession: Trelagsspill  Spill: Smålagsspill | Oppvarming + skadeforebyggende  Pasningsøvelse: Kombinasjoner  Spilløvelse: Bryte linjer  Spill: Storbane | Oppvarming  Offensiv – struktur  «Hvor er det rom?»  Spill - storbane | Treningskamp  Nymark  16.00 |  |
| **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