****

**UKEPlan 33**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Mandag****Gresset****20.00** | **Tirsdag****Gresset****18.00** |  **Onsdag****Gresset****20.00** | **Torsdag****Gresset****18.00** | **Fredag****Gresset****18.00** | **Lørdag****Gresset****16.00** | **Søndag** |
| **Tema** | **Restitusjon og Spillsystem** | **Fri** | **Fysisk** | **Kampforberedende** | **Fri** | **Kamp** | **Fri** |
| **INNHOLD**  | OppvarmingSpill mot markørerForsvar vs Angrep«kamp» storbane | OppvarmingPasningsøvelsePossession(Overtall)«Kamp» mellomstor bane | OppvarmingPasningsøvelseJagefirkantSpill – Boks | OppvarmingPossessionTaktisk spillDødballkamp |  OppvarmingOffensiv – struktur«Hvor er det rom?»Spill - storbane | KampOsterøy16.00 |  |
| **Antall spillere** | 23+3 | 22+3 | 22+3 | 22+3 | 22+3 | 22+3 |  |
| **Tid** | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |  |
| **Trenere** | BIS, HV, ABE | BIS, HV, ABE | BIS, HV, ABE | BIS, HV, ABE  | BIS, HV, ABE | BIS, HV, ABE |  |