****

**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** | Oppvarming  Spill mot markører  Forsvar vs Angrep  «kamp» storbane | Oppvarming  Pasningsøvelse  Possession  (Overtall)  «Kamp» mellomstor bane | Oppvarming  Pasningsøvelse  Jagefirkant  Spill – Boks | Oppvarming  Possession  Taktisk spill  Dødballkamp | Oppvarming  Offensiv – struktur  «Hvor er det rom?»  Spill - storbane | Kamp  Osterøy  16.00 |  |
| **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 |  |