

Akademiet Høst 2023

UKE 6: Førsteberøringen

Avslutning – Score mål



Hva skal vi lære?

I dette programmet jobber vi med vurderingen i A3: Scoringsfasen. Bør vi legge ballen til rette med et medtak før vi avslutter (skyter, header, brasser, bryster, kneer ballen mot mål), eller bør vi avslutte med førsteberøringen. I så fall hvordan? Skal vi gå for kraft eller plassering?

Førsteberøringen – uke 6

- Prinsipper og begreper:
 - *Mottak. Teknikker for å stoppe ballen.*
 - *Medtak. Teknikker for å ta med seg ballen fra der du står til et annet sted med førsteberøringen.*
 - **Avslutning.**

Øktplan Struktur

- **Introduksjon:** Vi ønsker velkommen. Vi forklarer hvilke prinsipper vi skal jobbe med i dag, hva spillerne kan forvente seg og hva vi forventer av dem.
- **Aktivering:** Vi jobber i en avgrenset øvelse som stimulerer prinsippet vi skal jobbe med.
- **Coaching:** Vi jobber i en større avgrenset øvelse som stimulerer prinsippet vi skal jobbe med. Vi jobber i frys. Når vi jobber i frys spør vi om spillerne har løsningsforslag til situasjoner som oppstår i aktiviteten og/eller presenterer løsningsforslag for spillerne.
- **Spill:** Vi jobber i spill/motspill med løpende veiledning både av lag og enkeltspillere.

Øktplan Uke 6

- Del 1: **Aktivering** Bowling 3v3/4v4. To lag spiller mot hverandre på et område med to halvdeler og tre høye kjegler i hver ende. Kjeglene skal veltes med avslutning på førsteberøring. Avslutningen må komme fra egen halvdel. *15 min*
- Del 2: **Coaching** 1v1 avslutning mot mål. Angrepsspiller starter litt foran forsvarsspiller, trener spiller pasning inn i «bakrom» og forsvarsspiller forsøker å ta igjen angrepsspiller. Angrepsspiller må vurdere om hen skal avslutte på førsteberøring og om hva slags teknikk som skal anvendes. *20 min*
- Del 3: **Spill** 4v4 på mål. *40 min*

Intensitetsstyrt

Spill i kamplikt tempo



Fotballspesifikt

Eksponeer spillerne for
fotballhandlinger

Differensiert

Hensiktsmessig fordeling
mestring utfordring

