

Akademiet Høst 2023

UKE 10: Spillbarhet og forberedelse



Hva skal vi lære?

Denne uka innfører vi begrepene og jobber videre med posisjonering og kroppsstilling.

Hvordan *posisjoneres* vi oss og med hvilken *kroppsstilling* på best mulig måte til enhver tid? Hvorfor er det så viktig å hele tiden justere posisjonen sin på banen (både offensivt og defensivt)? Hvorfor har kroppsstillingen så mye å si for handlingen vi planlegger å utføre?

Spillbarhet

- Begreper:
 - *Pasningslinje*
 - *Pasningsskygge*
 - Rom – Hva er et rom? Hvor er rommene på banen? Er det rom som er mer verdifulle i fotballspillet enn andre?

Forberedelse – uke 10

- *Begreper:*
 - *Orientering – å se seg om/skaffe seg informasjon om spillet.*
 - ***Posisjonering***
 - ***Kroppsstilling***

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 10

- Del 1: **Aktivering** . 4v1/4v2/5v2. *firkant 15 min*
- Del 2: **Coaching** Barcelona 3v3+3/4v4+3. *25 min*
- Del 3: **Spill** 4v4, 5v5 mot mål/småmål. *40 min*

Intensitetsstyrt

Spill i kamplikt tempo



Fotballspesifikt

Eksponeer spillerne for
fotballhandlinger

Differensiert

Hensiktsmessig fordeling
mestring utfordring

