

Akademiet Høst 2023

UKE 7: Spillbarhet og forberedelse



Hva skal vi lære?

I denne delen av Akademiet skal vi bli enige om at det er veldig viktig å se seg om for å skaffe seg informasjon om spillet. Jo mer vi vet om hvor med-, motspillerne og rommene er jo bedre er det for oss når vi skal velge en fotballhandling.

I tillegg bør spillere som er flinke til å skaffe seg informasjon hjelpe de andre gjennom å snakke. Kan medspilleren din vende opp? Er det rom til høyre? Sikrer du medspilleren din? Jo mer vi kan dele av informasjonen vi har jo bedre er det for laget.

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 7

- *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 7

- Del 1: **Aktivering** . 3v3 føre over linja i 2:1-formasjon («spiss» jobber mellom og bak ledd) 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

