

Akademiet Høst 2023

UKE 8: Førsteforsvareren



Hva skal vi lære?

Vi ser etter tegn på når vi kan gå inn og ta ballen fra ballfører. Det kan være at ballfører er uoppmerksom, at ballfører mister oversikten et øyeblikk, eller får en dårlig berøring.

Når vi går inn for å ta ballen fra ballfører gjør vi det med kraften fra hele kroppen. Vi pirker ikke kun med foten, men setter hele kroppen inn i taklingen. Taklingen kommer fra hofta, men ikke i hoftehøyde (og gjøres på ball.)

Førsteforsvarer – uke 8

- Prinsipper:
 - Leding – Hvilken fot/side bør vi lede ballfører mot?
 - Forflytning – Hvorfor er det så viktig å gi ballfører lite tid og rom?
Hvor raskt kan vi redusere avstanden til ballfører uten at vi blir passert?
 - ***Vinne ball – Når går vi inn for å vinne ball og hvordan gjør vi det?***

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 8

- Del 1: **Aktivering** 1v1 (uten!) og med ball. Føre over linje. *15 min*
- Del 2: **Coaching** spill 2v2, 3v3. Føre over linje/småmål. *25 min*
- Del 3: **Spill** 3v3, 4v4 på mål. *40 min*

Intensitetsstyrt

Spill i kamplikt tempo



Fotballspesifikt

Eksponeer spillerne for
fotballhandlinger

Differensiert

Hensiktsmessig fordeling
mestring utfordring

