

Akademiet Høst 2023

UKE 9: Førsteberøringen

Mottak - vending/medtak med retningsforandring



Hva skal vi lære?

På denne økta skal vi jobbe med å endre retning raskt og overraskende. Enten ved å motta ballen og rykke vekk fra rommet vi står i, eller ved å spille ballen på første berøring inn i et nytt rom (medtak). Vi skal lære oss å beherske teknikkene med motspiller i ryggen.

Valg med motspiller i ryggen: 1) Vi får kontakt med motspiller, demper ballen mens vi holder motstander unna ballen og rykker fra, 2) eller vender rundt aksen til motspiller på første berøring.

Førsteberøringen – uke 9

- 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 9

- Del 1: **Aktivering** Mottak – vending, medtak. I grupper på 3. En spiller i midten som jobber med teknikkene; mottak Cruyff, mottak såle, medtak ytterside, medtak innside. To spillere utenfor som spiller ball inn i midten. *15 min*
- Del 2: **Coaching** 1v1 fra feilvendt, føre over linje. Grupper på 5 – 6 spillere. Vi markerer et lite område hvor en spiller starter feilvendt med motspiller i rygg. Målet er å motta ball, rykke fra motspiller og ta seg forbi, eller vende vekk motspiller og ta med ball i lengderetning og føre over linje. Ball spilles inn fra spillere som står i kø på angrepssiden. *15 min*
- Del 3: **Spill** 4v4 på mål. De yngste gruppene trenger ikke hvile for mye i spillet hvis de ikke jobber på full intensitet. Det er viktig at vi beskriver hva intensitet i spillet er. *45 min*

Intensitetsstyrt

Spill i kamplikt tempo



Fotballspesifikt

Eksponeer spillerne for
fotballhandlinger

Differensiert

Hensiktsmessig fordeling
mestring utfordring

