

Akademiet Høst 2023

UKE 1: Spillbarhet og forberedelse



Hva skal vi lære?

I denne delen av Akademiet skal vi bli flinkere til å gjøre oss spillbare for ballførere. Vi skal lære hva en pasningslinje er og hvordan vi skaper den. Vi skal lære å ta stilling til hvilke pasningslinjer og rom som har størst verdi og hvordan vi må tenke for å utnytte disse best mulig.

Spillbarhet – uke 1

- Begreper:
 - **Pasningslinje – Hva er en pasningslinje?**
 - **Pasningsskygge – Hva er en pasningsskygge?**
 - *Rom*

Forberedelse

- *Begreper:*
 - *Orientering*
 - *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 1

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

Intensitetsstyrt

Spill i kamplikt tempo



Fotballspesifikt

Eksponeer spillerne for
fotballhandlinger

Differensiert

Hensiktsmessig fordeling
mestring utfordring

