

Akademiet Høst 2023

UKE 2: Førsteforsvareren



Hva skal vi lære?

Førsteforsvarerens viktigste oppgave er å komme tidlig opp i ballfører slik at vi begrenser ballførers muligheter. Førsteforsvareren har også en viktig rolle i å kommunisere til resten av laget, hvor vi kan forvente at motstanderen kommer til å føre eller spille ballen. En særdeles dyktig førsteforsvarer klarer kanskje til og med å vinne ballen fra motstanderen i en 1v1-situasjon.

I denne delen av Akademiet skal vi lære oss hvem som er førsteforsvarer og hvilke verktøy den har for å kontrollere ballfører.



Førsteforsvarer – uke 1

- Prinsipper:
 - ***Leding – Hvilken fot/side bør vi lede ballfører mot?***
 - *Forflytning – 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 1

- 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

