

Akademiet Høst 2023

UKE 3: Førsteberøringen

Medtak og mottak



Hva skal vi lære?

I denne delen av Akademiet skal vi lære oss forskjell på hva et mottak og et medtak er. Vi skal bli bevisste på hvordan vi bruker disse på en måte som hjelper oss i spillet og lære oss - og utvikle, de ulike teknikkene.

For de minste blir dette en grunnleggende innføring, mens det for de eldre blir et detaljstudie av hvilke teknikker som er best å bruke i de ulike situasjonene.

Førsteberøringen – uke 3

- 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.*
 - *Åpent og lukket mot- og medtak.*

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 3

- Del 1: **Aktivering** Basis 2 og 2. Etablere forskjell mottak/medtak. *15 min*
 - Innside medtak -> pasning
 - Ytterside medtak -> pasning
 - Medtak mot gul kjele
 - Medtak mot rød kjele
- Del 2: **Coaching** 3v3v3. Tre soner. Laget i midten presser med 1. Spill gjennom midtsonen. *25 min*
- Del 3: **Spill** 4v4 på mål. *40 min*

Intensitetsstyrt

Spill i kamplikt tempo



Fotballspesifikt

Eksponeer spillerne for
fotballhandlinger

Differensiert

Hensiktsmessig fordeling
mestring utfordring

