

Akademiet Høst 2023

UKE 4: Spillbarhet og forberedelse



Hva skal vi lære?

I denne delen av Akademiet skal vi jobbe med å vurdere hvor det er rom. Hva er et rom og hvorfor er rommene viktig?

De yngste klarer kanskje etter hvert å se etter/ha kontroll på hvor det er mest plass på banen, mens de eldste skal introduseres for forskjellen på **bakrom, mellomrom og fremrom**.

Spillbarhet – uke 4

- Begreper:
 - *Pasningslinje*
 - *Pasningsskygge*
 - **Rom – Hva er et rom? Hvor er rommene på banen? Er det rom som er mer verdifulle i fotballspillet enn andre?**

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 4

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

*Vi kommer til å måtte jobbe med å bevisstgjøre spillerne på å se seg om/skaffe seg informasjon. Så om man vil introdusere **orienterings**begrepet allerede her er det helt i orden. Pass på at vi bruker det konsekvent i så fall.

Intensitetsstyrt

Spill i kamplikt tempo



Fotballspesifikt

Eksponeer spillerne for
fotballhandlinger

Differensiert

Hensiktsmessig fordeling
mestring utfordring

