

Akademiet Høst 2023

UKE 5: Førsteforsvareren



Hva skal vi lære?

Jo raskere og tettere vi kommer opp i ballfører (uten å bli gått av/fintet vekk) jo bedre:

- Det blir enklere for oss å forsøke å vinne ballen.
- Ballføreren har færre tilgjengelig alternativer både til å sentre og til å endre retning.
- Det er lettere for oss å kommunisere til resten av laget hvor ballen kommer til å bli spilt.

Førsteforsvarer – uke 5

- Prinsipper:
 - Leding – Hvilken fot/side bør vi lede ballfører mot?
 - ***Forflytning – Hvorfor er det så viktig å gi ballfører lite tid og rom? 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

