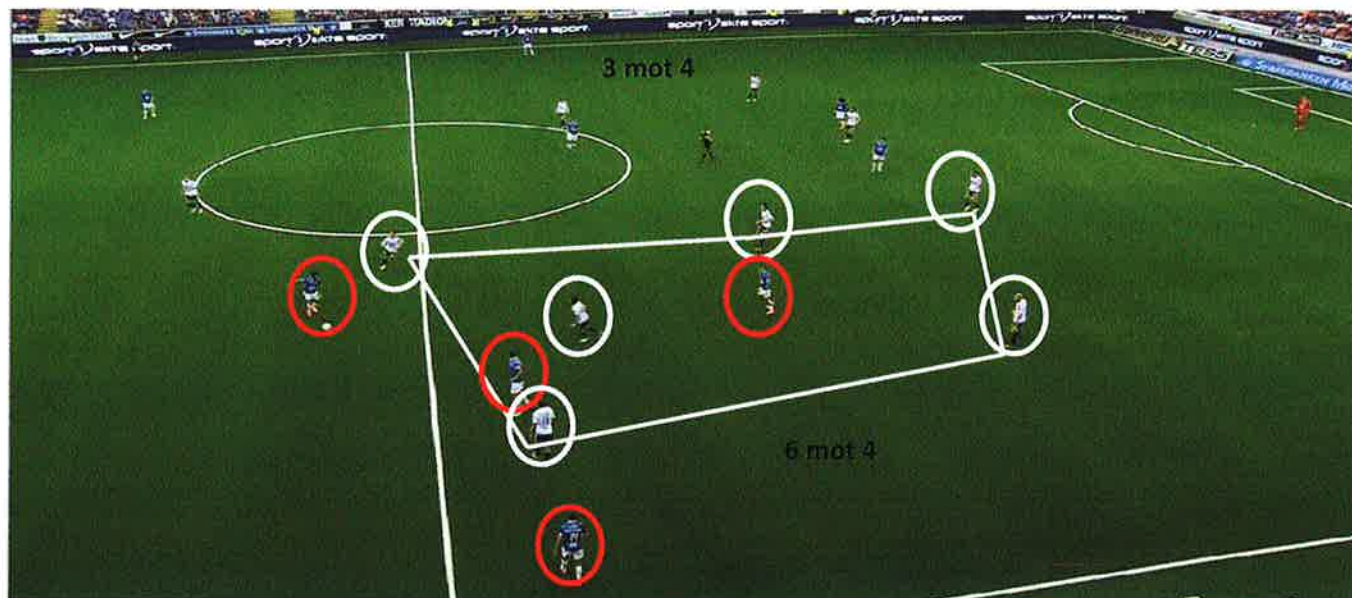
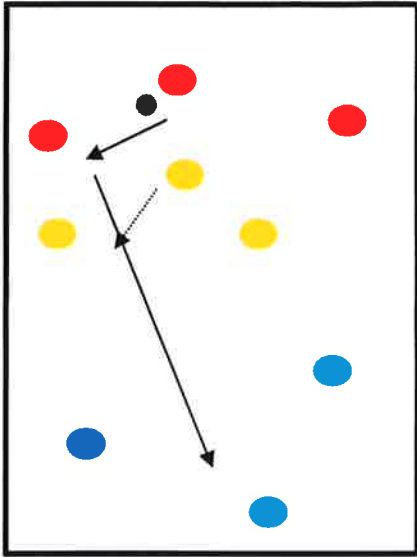


# FORSVARSSPILL – REDUSERE ROM OG MULIGHETER



Lede press på motstander slik at du har de beste forutsetninger for:

- Vinner ballen og setter i gang hurtig angrep.
- Redusere rom og muligheter for motstander.
- Retur løp og etablere forsvar struktur.



15 x 20

6 mot 3.

Ubegrenset touch.

Bytte ved ball erobring.

20 pasninger = poeng for angrepslagene.

Pasning mellom forsvarslag = ekstra runde i midten.

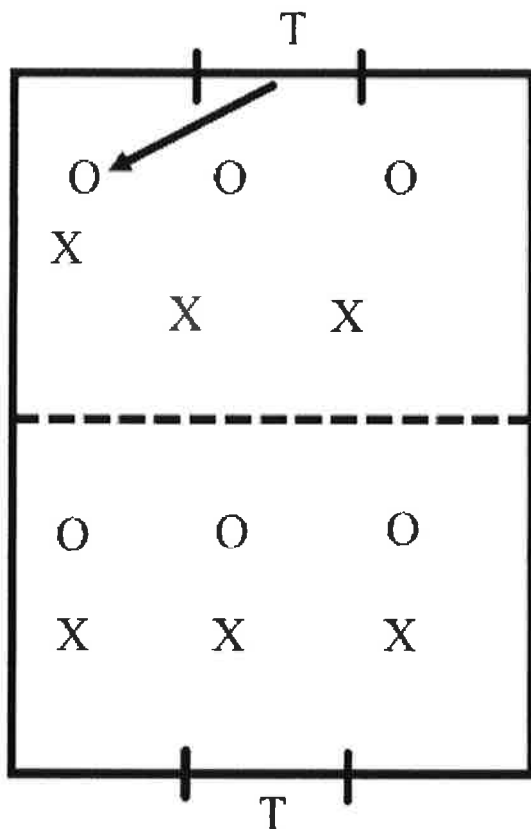
Spill uten offside.

**Progresjon:**

Laget som mister ball skal forsvarer seg –  
kontinuerlig omstilling.

**Fokus områder:**

- Press på ballfører – intensitet og vinkel inn i press.
- Sikring – lese press og vinkel på ballfører – unngå gjennomspill. Vinkel og avstand.
- Balanse.
- Etablere et ledd så fort så mulig – kortest veien i ledd.
- Gjenvinningspress – opp ball side; ned motstatt side.



30 x 45

3 mot 3 i var sone.

Jokere på utsiden (T), må bevege seg mellom kjepler, spiller for laget som har ball.

Ballen kan kun spilles til andre sone og til jokere langs bakken.

Ubegrenset touch.

Angreps lag for poeng hvis de spiller fra en joker til den andre joker på motsatt side.

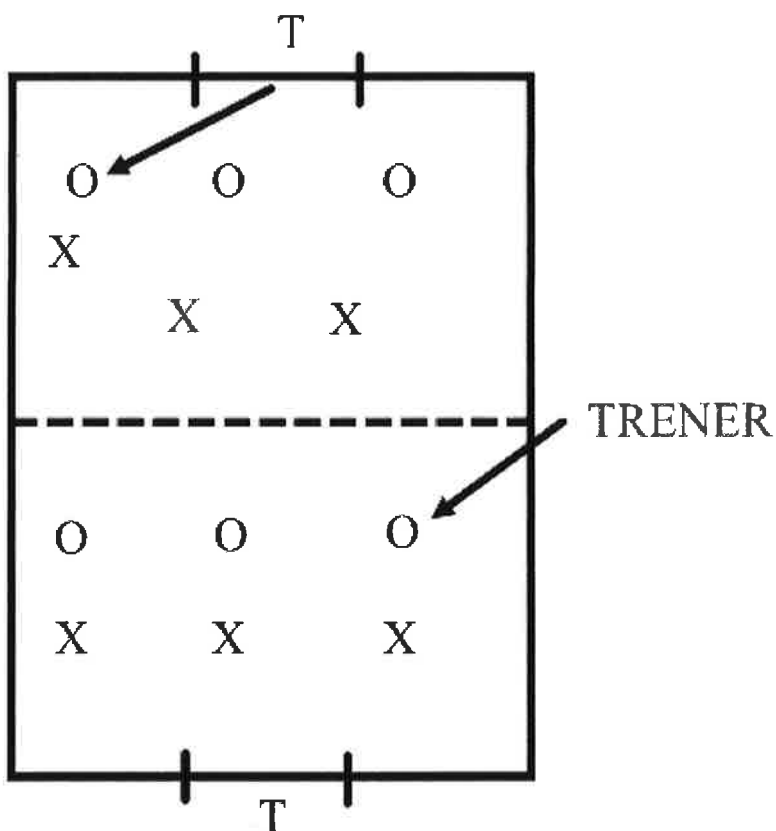
Ved scoring snu angrepsretning.

Hvis forsvarende lag vinner ball angripe motsatt joker.

Spill med offside.

**Fokus områder:**

- Press på ballfører – intensitet og vinkel inn i press.
- Sikring – lese press og vinkel på ballfører – unngå gjennomspill. Vinkel og avstand.
- Balanse.
- Etablere et ledd så fort så mulig – kortest veien i ledd.
- Gjenvinningspress – opp ball side; ned motstatt side.
- Kollektivt forlytning mens ballen går.



**Progresjon – 1:**

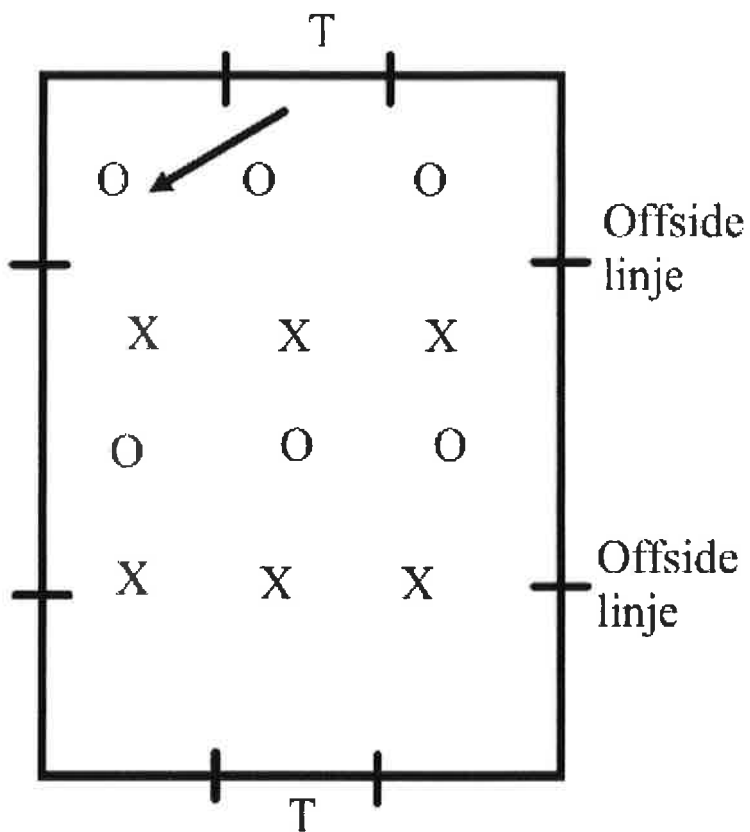
Alternativt angrepsstart kan være fra trener som spiller ballen direkte inn mot motsatte sone.

**Progresjon – 2:**

Trener kan rope bytte og lagene bytter rolle (fra angrep til forsvar og vice versa).

**Fokus områder:**

- Press på ballfører – intensitet og vinkel inn i press.
- Sikring – lese press og vinkel på ballfører – unngå gjennomspill. Vinkel og avstand.
- Balanse.
- Etablere et ledd så fort så mulig – kortest veien i ledd.
- Gjenvinningspress – opp ball side; ned motstatt side.
- Kollektivt forlytning mens ballen går.



Ingen soner.

Ubegrenset touch.

Spill med offside linjer.

Du scorer mål ved å spille fra en joker til den andre på motsatt side.

Ved scoring snu angrepsretning.

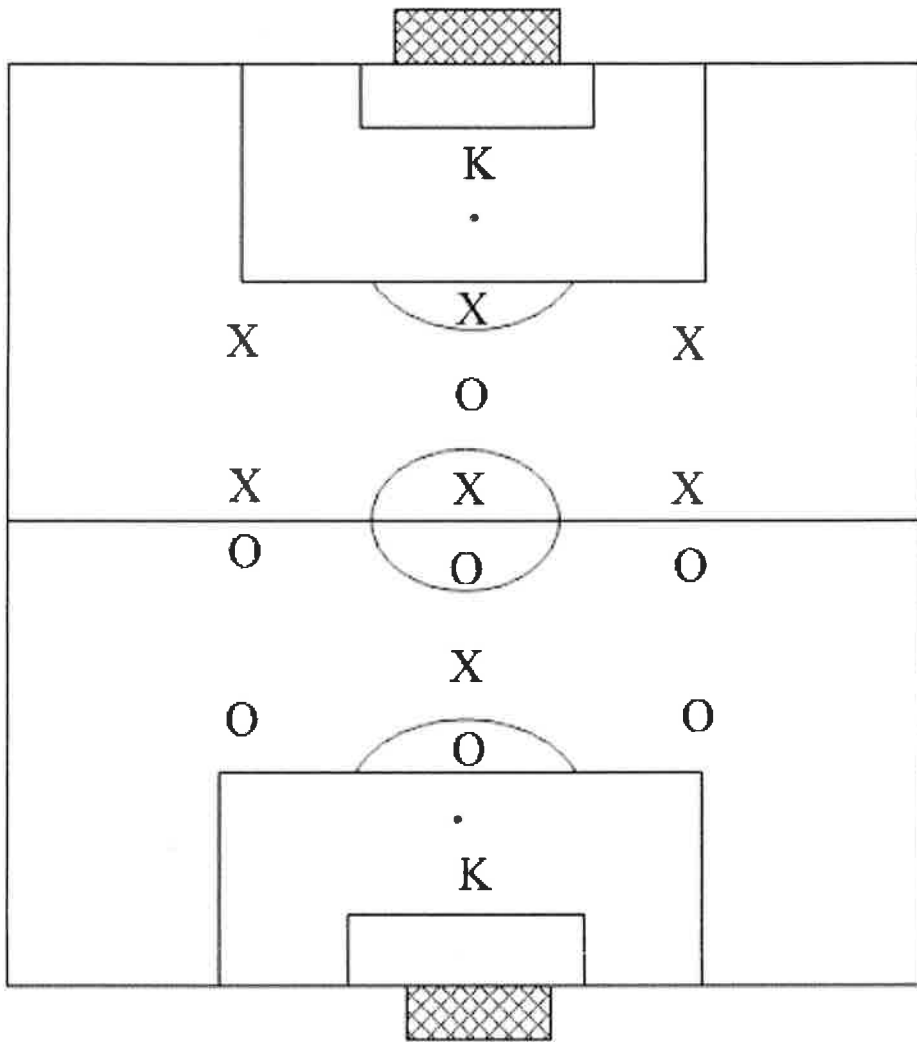
Hvis forsvarende lag vinner ball angripe motsatt joker.

**Progresjon:**

Du kan slå til jokere i luften.

**Fokus områder:**

- Press på ballfører – intensitet og vinkel inn i press.
- Sikring – lese press og vinkel på ballfører – unngå gjennomspill. Vinkel og avstand.
- Balanse.
- Etablere et ledd så fort så mulig – kortest veien i ledd.
- Gjenvinningspress – opp ball side; ned motstatt side.
- Kollektivt forlytning mens ballen går.
- Gode avstand – nekte rom.
- Når motstander slår ballen forbi 1.presse ledd, kom ned i ledd.



Spill – 8 mot 8; 40 x 60.

1-3-3-1 formasjon.

Ubegrenset touch.

Spill med offside, innkast, frispark men ingen corner.



**GOOD EFFECTIVE DEFENDING WINS MATCHES!!**