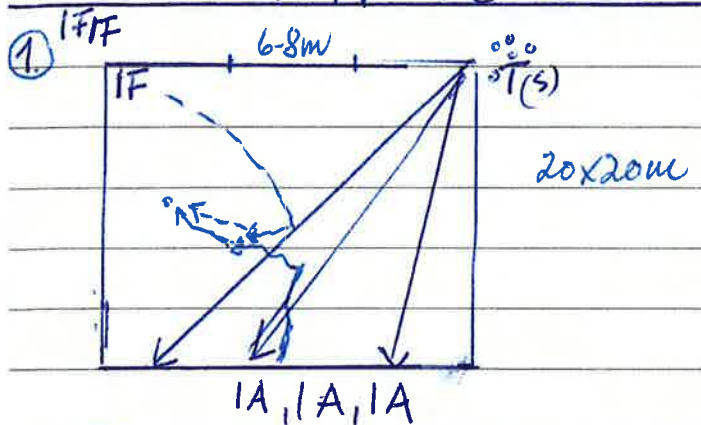


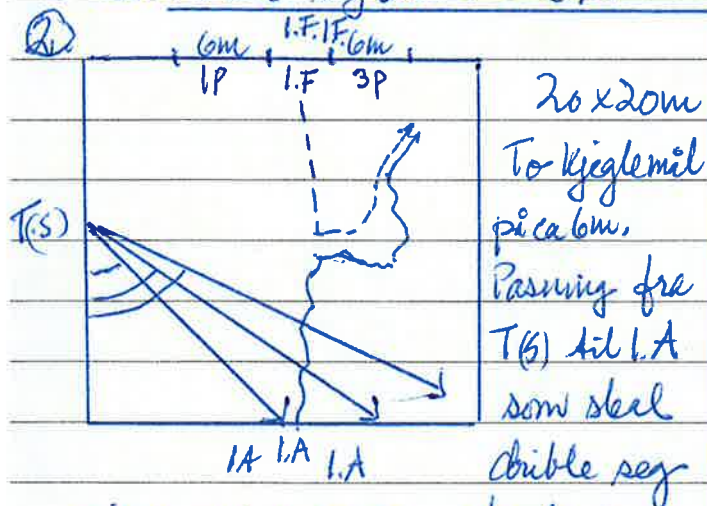
AKTIVITETER

HENSIKTER



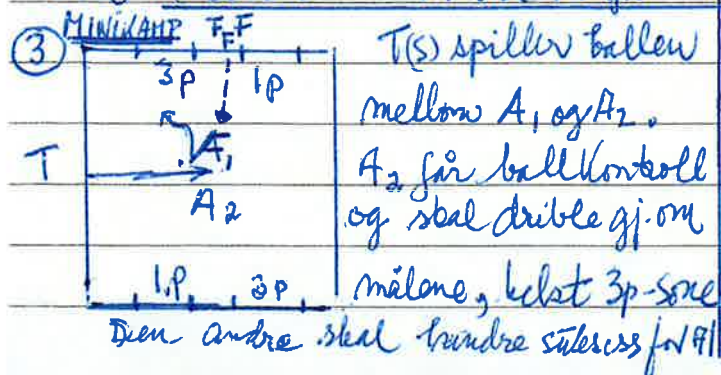
Passning fra T(S) → I.A som skal dribble seg gjennom "sonen" på 6-8m. I.F. skal hindre I.A. i å gjennomføre. Dersom I.F. vinner ballen spill på I.A. Serveren bytter med I.F.

I.F. skal hindre I.A. i å nå sitt mål om å dribble seg gjennom 6-8milet: "Brøke beina" i 100 mens ballen er fri. Redusere hastigheten like før I.A. får 1. touch på ballen. Småstegsforflyttinger inn mot I.F. Forflyttinger inn mot I.A. i en fornuftig "linje", lavt tyngdepunktet  
**AKSELER**  
 OVERBLIKK... ROMORIENTERING



gjennom en av sonene/milene. I.A skal hindre I.A. i å lykkes. Hvis ballerobring for I.F. blir I.F angrepspiller, Igangsetter angrepspill i å spille passning → til T(S) eller til I.A ved linja.

I.F. skal bruke beina i "100" så lenge ballen er fri. Redusere hastigheten når I.A. er innenfor rekkevidde, og når I.A. får 1. touch på ballen. Småstegsforflyttinger de siste meterne inn mot I.A. Søke en fornuftig linje inn mot I.A. Lavt tyngdepunkt i alle retningsforandringene. **OVERBLIKK... ROMORIENT.**  
 \* Ved ballerobring, være i gangsetter av angrep



I.F Skal kunne hindre 3pøngen for I.A, dus kunne lede I.A (A2) inn mot A1's beste side, slik at denne spilleren skal få bruke sin "beste fot" for å kunne vinne ballen. Frontal bekling eller skråskutt posisjon for å vinne ballen? \* **OVERBLIKK...**

AKTIVITETER

HENSIKT

④

1.F, 1.A  
20x20 m  
En 1.A ropes ut  
Hva stasjon deretter?  
I.F stiller i 1:2 situasjon  
Istedet for K  
I.A I.A  
I.A I.A

1.F forholder seg til en 1:2 sit.  
(Hvem ropes ut?)  
Hvor raskt omstiller 1.F seg  
KOMMUNIKASJON K-1.F.  
Ved ballføring skal 1.F være angrepsangsetter til å spille til egen keeper eller spille opp til en av 2 angrepasspillere.  
OVERBLIKK ..... ROMORIENTERING

Kan det etableres SONEN, F-8 best.

⑤ Som 1.A skal dribble seg gjennom.

20x20 m  
2 angrepspillere -  
2 forsvarsspillere + K  
K kan erstattes av et sonemål.  
Ved ballføring skal F-F spille til K  
A A  
F F

F-F, Ansvar for spiller i front.  
En spiller presser - leder 1.A, den andre F sikrer. OVERBLIKK .....  
NB! Sikringsspilleren skal ikke bare sikre, men også kunne forholde seg til situasjonen 1.A/I.F.  
Rollebytter når ballen skiftet eier!  
Bruke beina mens ballen er fri.  
Kommunikasjon F-F & med keeper.

eller være angrepsangsetter ved å spille i angrepsretning til A-A

⑥ 30x30m? K

3 F v 3 A  
En ropes ut, dvs. 2 F v 3 A.  
Trener spiller til en av de 3 A'ene. Variere  
Rope ut den av F'ene som  
F F F  
A A A  
A A A

Hvordan tackle ubalansesituasjon?  
dvs. hvordan forholde seg til et overfallig angrep.  
Kommunikasjon K-3(2F)  
Raske rollebytter.  
OVERBLIKK- ..... ROMORIENTERING

Hvilken kan erstattes med sonemål? I.F?

Børn H

## MÅL FOR I. FORSVAREREN.

- Å gjøre "liet" som I. ANGRIPER SÅ SURT SOM MULIG
- VINNE ballen for å igangsette angrep. for eget lag
- "Vinne ballen" til medspiller
- Gjenvinne ballen (Den spilleren som mister ballen er ofte den nærmeste til å gjenvinne ballen)
- Oppnå D.B. - situasjoner
- Å kunne "SKJERE" foran feilbudt I.A. (Erik. Hoftun)
- Oppholde, vinne tid. Sørg for at I.A. ikke får sette opp "topptakt". Få I.A. til å spille på tross eller tvinge frem pasninger tilbake på banen.
- Ofte legge I.A.'s teknikk, gi I.A. Lite TID & ROM
- Kanne "finte" utfall mot I.A., finten som medfører feilbudg fra I.A.'s side.
- Sørg for at I.A. ikke får muligheten til å SANSE/OBSERVERE - VURDERE - BESTEMME SEG & HANDLE fornuftig

Bjørn H.