

Angreps- forsvarsøvelser

Definert ved medspill og motspill i problemsituasjoner, der man på grunn av taktiske hensyn (strukturelle, rolle eller individuelle) tar bort deler av spillet (angrep til forsvar, forsvar til angrep, etablert angrep eller etablert forsvar) for å eksponere spillerne for de andre delene av spillet oftere.

1 mot 1 i korridor

Aldersgruppe: 8+

Gjennomføring:

- Sett opp en ca 15x7m (tilpasset nivå/alders og målsetting) bane – en rekke på hver side av korridor – ballene på den ene siden
- Spillerne utfordrer 1 mot 1 (2v2, over eller undertall) og prøver å komme seg forbi motstander – Når spilleren mister ballen skal han forsvare seg mot ny spiller som kommer fra motsatt kortlinje. Slik fortsetter øvelsen der hver spiller først angriper også forsvare seg.



Nøkkelementer:

- Tilpass antall spillere per rekke ut i fra mest mulig aktivitet med kvalitet (kvalitet er 100% handlinger)

1F

- Hurtig i press – kort avstand
- Sidevendt – ta av fart – kroppskontakt
- Aggressivitet – vinne ball

Føre/drible

- Utfordre med fart eller temposkifte
- Orienter på hvor 1F gir plass
- Tørre å bruke finter til å passere

Angreps- forsvarsøvelser

Definert ved medspill og motspill i problemsituasjoner, der man på grunn av taktiske hensyn (strukturelle, rolle eller individuelle) tar bort deler av spillet (angrep til forsvar, forsvar til angrep, etablert angrep eller etablert forsvar) for å eksponere spillerne for de andre delene av spillet oftere.

1 mot 1 i korridor m/keeper

Aldersgruppe: 8+

Gjennomføring:

- Sett opp en 20-30 x 12-20m bane (tilpasset nivå/alder og målsetting) – en rekke på hver side v stolpe.
- Spillerne utfordrer 1 mot 1 (2v2, over eller undertall) og prøver å komme seg forbi motstander – Når spilleren mister ballen skal han forsvare seg mot ny spiller som kommer fra motsatt kortlinje. Slik fortsetter øvelsen der hver spiller først angriper også forsvare seg.



Nøkkelelementer:

- Maks 6 spillere i rekke

1F

- Hurtig i press – kort avstand
- Sidevendt – ta av fart – kroppskontakt
- Aggressivitet – vinne ball

Føre/drible

- Utfordre med fart eller temposkifte
- Orienter på hvor 1F gir plass
- Tørre å bruke finter til å passere

-

Variasjon

1F kan kontre hvis ballerobring

Angreps- forsvarsøvelser

Definert ved medspill og motspill i problemsituasjoner, der man på grunn av taktiske hensyn (strukturelle, rolle eller individuelle) tar bort deler av spillet (angrep til forsvar, forsvar til angrep, etablert angrep eller etablert forsvar) for å eksponere spillerne for de andre delene av spillet oftere.

Angrep i overtall (3v2, 2v1)

Aldersgruppe: 8+

Gjennomføring:

- To-tre angrepsspillere utfordrer mot en-to forsvarsspiller og keeper
- Hensikten er å angripe mål og utnytte overtall
- Kan organiseres mot to mål der en-to angrepsspillere omstiller til forsvar etter endt angrep og det angripes motsatt vei fra nye angripere



Nøkkelelementer:

- Gå på seg press – skape rom for andre
- Timing i pasning og løp
- Valg 1A – passe, føre, skyte – hvor, når og til hvem?
- Valg 2-3A – hvor løpe for å få ball/skape rom for andre?

Nøkkelelementer:

- 1F – vinne ball, timing i press og mentalitet
- Relasjon 1F – 2F – hvem presser og hvem sikrer når?

Angreps- forsvarsøvelser

Definert ved medspill og motspill i problemsituasjoner, der man på grunn av taktiske hensyn (strukturelle, rolle eller individuelle) tar bort deler av spillet (angrep til forsvar, forsvar til angrep, etablert angrep eller etablert forsvar) for å eksponere spillerne for de andre delene av spillet oftere.

Angrep i liketall (2v2,3v3)

Aldersgruppe: 8+

Gjennomføring:

- Angrepspillere mot forsvarspillere og keeper
- Hensikten er å skape og utnytte overtallgjennom løp/bevegelser/utfordre med ball
- Kan organiseres mot to mål der angrepspillere omstiller til forsvar etter endt angrep og det angripes motsatt vei fra nye angripere



Nøkkelelementer:

- Gå på seg press – skape rom for andre
- Timing i pasning og løp
- Valg 1A – passe, føre, skyte – hvor, når og til hvem?
- Valg 2-3A – hvor løpe for å få ball/skape rom for andre?

Nøkkelelementer:

- 1F – vinne ball, timing i press og mentalitet
- Relasjon 1F – 2F – hvem presser og hvem sikrer når?

Angreps- forsvarsøvelser

Definert ved medspill og motspill i problemsituasjoner, der man på grunn av taktiske hensyn (strukturelle, rolle eller individuelle) tar bort deler av spillet (angrep til forsvar, forsvar til angrep, etablert angrep eller etablert forsvar) for å eksponere spillerne for de andre delene av spillet oftere.

Angrep mot ett mål

Aldersgruppe: 12+

Gjennomføring:

- Et lag i formasjon/rolle angriper mot et forsvar (8v6 på 11er, 4v3 på 7er)
- Hensikten er å øve angrep/forsvar i rolle
- Viktig å sette forsvaret realistisk høyt – drive opp tempo i angrepet



Nøkkelementer:

- Gå på seg press – skape rom for andre
- Timing i pasning og løp
- Valg 1A – passe, føre, skyte – hvor, når og til hvem?
- Valg 2-3A – hvor løpe for å få ball/skape rom for andre?

Gjerne bruk denne øvelsen til å øve angrepsvarianter – eks «nå spilte vi opp på spiss, hva bør skje nå?»

Angreps- forsvarsøvelser

Definert ved medspill og motspill i problemsituasjoner, der man på grunn av taktiske hensyn (strukturelle, rolle eller individuelle) tar bort deler av spillet (angrep til forsvar, forsvar til angrep, etablert angrep eller etablert forsvar) for å eksponere spillerne for de andre delene av spillet oftere.

Forflytningsfirkant

Aldersgruppe: 10+

Gjennomføring:

- Organiser i 3 lag – kvadratisk bane med frisoner i begge ender – et lag i hver endesone og et i midten
- Hensikten er for lagene i endesonene og spille til motsatt sone – gjennom og rundt laget i midten (ikke over)
- Alle lagene organiseres i flat 3er, 4er eller 5er – forsvarsspilleren kan ikke gå inn i endesonen og vinne ball, og kan kun presse de to spillerne han/hun står ovenfor



Nøkkelelementer:

- 1F – timing i press forflytning
- Relasjon 1F – 2F – avstand i bredde og dybde
- Relasjon i ledd – hvilke rom verner jeg som er lengst unna ball?

For variasjon – angrepspiller fra motsatt endesone kan komme inn å hente ball

Kan bruke som angrepsøvelse også