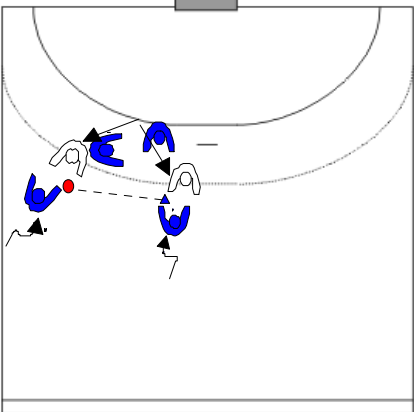
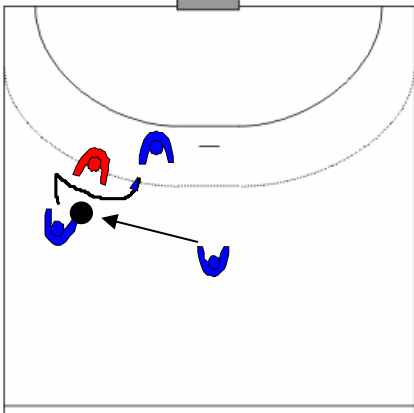
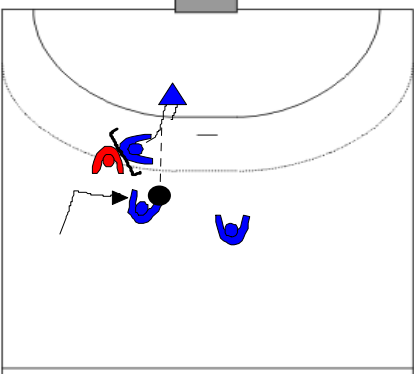
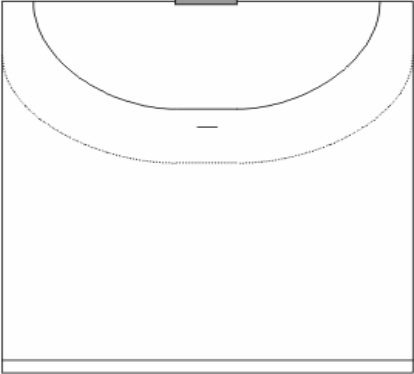


**TEMA:**  
**Angrep mot utgruppet forsvar**

	<p><b>1) 6 spillere sammen med 2 baller</b></p> <p><b>Sperresetting/sperresetting mot utgruppet forsvarsspiller!</b> Timing og fotarbeid/fotiset til Ls trenes spesielt her.</p> <p>Angrepsspillerne gjør pådrag og viderespill med god balanse. Øvelsen kan siden bygges ut ved at de kan spille inn til Ls og forsvarsspillerne jobber for å komme rundt sperrene.</p>
	<p><b>2 a) 3-4 spillere sammen</b></p> <p><b>Sperreteknikk mot utgruppet forsvarsspiller</b></p> <p>Forberedelse til sperresetting – bakspiller angriper på motsatt side av der sperren kommer i sin første aksjon (med ball/uten ball).</p> <p>Dersom en har kun 3 spillere sammen så kan Linjespiller spille pasning til bakspiller før den angriper/satser mot forsvarsspilleren.</p>
	<p><b>2 b).....</b></p> <p><b>Sperreteknikk mot utgruppet forsvarsspiller</b></p> <p>Linjespiller setter sperren i rygg/side på forsvarer Vi kaller det <u>blindsiden</u> til forsvareren</p> <p>Sperren kommer i rygg/side for å oppnå optimalt rom i forhold til innspillet. Mye av innspillene bør komme via gulvet!</p>
	<p><b>Notater:</b></p>

**TEMA:**

**Angrep mot utgruppet forsvar**

	<p><b>4) Linjespill / Skuddøvelse</b></p> <p>3 linjespillere jobber samtidig, ruller Hb gjør pådrag og spiller til Vb som gjør skuddpådrag/engasjerer først til venstre for 2-eren (forsvarer)</p> <p>Ls trener <b>sperre i side/rygg</b> på utgruppet forsvarsspiller og Bakspillere (ev kantspillere) trener <b>aksjoner og innspill</b></p>
	<p><b>5a) Linjespilløvelse / Skuddøvelse</b></p> <p>Ls spiller til Bs (Vb og Mb), for så å rykke vekk fra.... (se riss)</p>
	<p><b>5 b) Linjespilløvelse / Skuddøvelse</b></p> <p>... Ls har spilt ball til Bs og gjort rykk vekk fra, Bs med ball gjør pådrag (se riss) og spiller inn til Ls</p> <p>I forhold til målvakten så kan den ene Ls skyte og den andre imitere skudd. Eventuelt styrte skudd!</p> <p><i>Ls gjør bevegelser mot og så vekk ifra ballfører.</i></p>
	<p><b>6) Russersperre (samspill mellom Ks og Ls) mot 1-er (kantforsvarer):</b></p> <p>Viktig at kantspiller og linjespiller trener samspill på for eks. russersperre mot 1-er. Linjespillerne er ofte overlegne fysisk (høyde og vekt) i forhold til 1-er forsvareren!</p> <p>Her kan en bygge ut øvelsen til å bli spilløvelse 3 mot 2 i angrep. Ks, Bs og Ls mot 1-er og 2-er.</p>

**TEMA:**  
**Angrep mot utgruppet forsvar**

	<p><b>7) Linjespilløvelse / Rykk bak utgr. 2-er:</b></p> <p>Ls spiller Bs som gjør pådrag og innspill til Ls som rykker bak utgruppet 2-er. 2-er varierer kroppsstilling (innspill med stuss, over hode, etc) NB! Rykk så seint som mulig!</p> <p>VIDEREUTVIKLING/ALTERNATIV: Ls velger sperre (russer i side/rygg) på eller rykk bak 2er.</p>
	<p><b><u>Oppbygging av etablert angrep mot utgruppet forsvar (eks 3:2:1 eller 3:3):</u></b></p> <p><u>Muligheter i angrep:</u></p> <p>A) en spiller, eks Mb vinner duell og ”går av” sin spiller og gjør gjennombrudd (se riss) eller skaper overtallssituasjon.</p>
	<p>B) Innspill til linjespiller (Ls) som med sperre har skapt seg et rom (riss), eller har rykket i rom bak utgruppet forsvarer.</p>
	<p><b><u>Notater:</u></b></p>

**TEMA:**  
**Angrep mot utgruppert forsvar**

	<p>C) Utspill til Ks som konsekvens av at en spiller har engasjert 2 spillere (riss)</p>
	<p>D) Ved ulike overgangsvarianter:</p> <p>→ <b>Blind midtvergang</b> (se riss) en variant hvor midtspiller spiller til Vb og løper deretter overgang inn til 6 meter. Kaller den blind fordi den skjer uten ball og på motsatt side av der balle befinner seg (altså blindt for flere av forsvarsspillerne)! <i>Det finnes flertalls varianter av midtvergang:</i> eks</p>
	<p>→ <b>Kantovergang</b> risset viser en variant med kantovergang som også med ball og løpet skjer foran forsvarsspillerne. <i>Det finnes flertalls varianter av kantovergang:</i> eks Med ball Uten ball Foran forsvar Bak forsvar (blindt) Kort Lang...etc</p>
	<p>→ <b>Sideovergang</b> riss viser en variant.</p> <p><i>Det finnes flere varianter av sideoverganger:</i> eks Med ball Uten ball Bak forsvar Foran forsvar mm</p>

**TEMA:**  
**Angrep mot utgruppet forsvar**

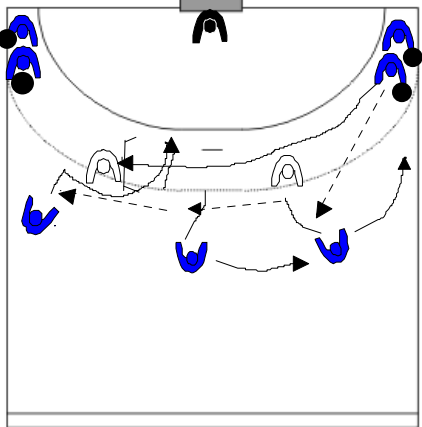
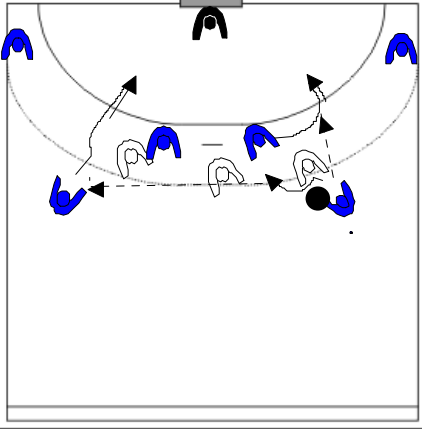
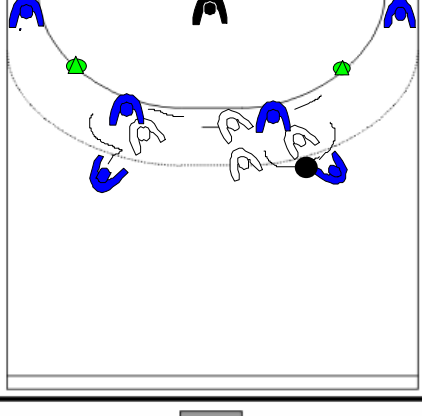
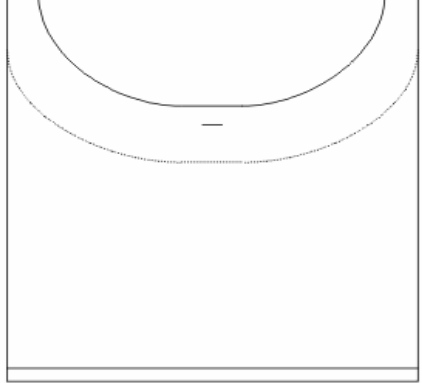
	<p>→ <b>Kombinerte spilleopplegg mot utgruppet forsvar:</b></p> <p><u>Blind kantovergang "Vegg med kant":</u> Vb spiller vegg (ikke nødvendig) med Ls som rykker fram fra posisjon mellom bakre 3-er og v-2er. Ls setter russersperre på h2-er. Hk kommer blindt i rommet som oppstår når bakre 3-er følger Ls ut i rygg! Vb har skudd, innspill Ls eller Hk, viderespill som alternativer.....</p>
	<p><b>SPILL OG SKUDDØVELSER</b></p> <p><b>1) Blind midtovergang (Grunnøvelse):</b></p> <p>Mb spiller til høyre, gjør blind overgang mot H-2er Hb engasjerer (eks hv-finte), spiller til motsatt Vb som har forholdsvis bred inngang mot H-2er (eks vh-finte) Mb setter sperre i side/rygg på H-2-er. Vb spiller til ny Mb som spiller til VB og løper overgang mot V2-er. Etc,</p>
	<p><b>2):</b> <b>(bygger på øvelsen foran)</b></p> <p><u>Blind midtovergang:</u></p> <p>- <b>Skudd fra Bs</b> (annen hver side), etter skudd henter ball og går i Mb posisjon Overgangsspiller går ut i sidebaksp.posisjon etter sperre.</p>
	<p><u>Notater:</u></p>



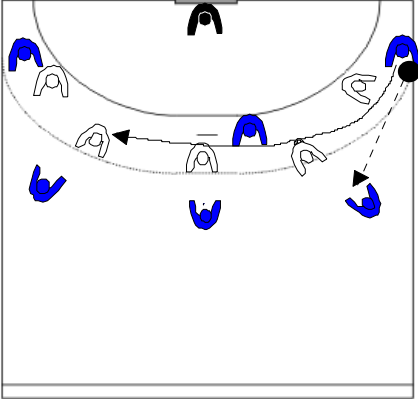
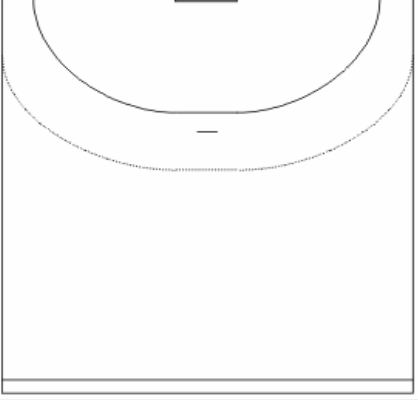
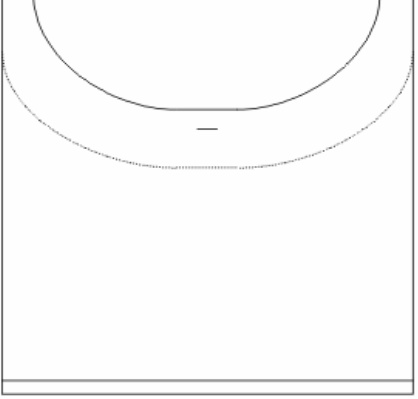
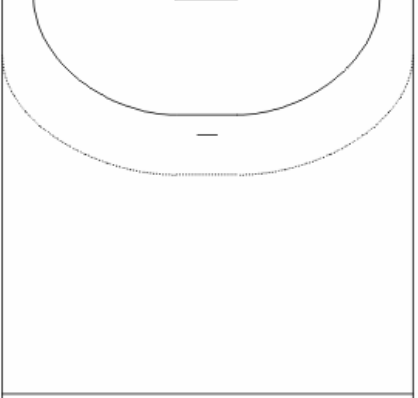
**TEMA:**  
**Angrep mot utgruppert forsvar**

	<p>6)</p> <p><b><u>Kantovergang: Grunnøvelse</u></b></p> <p>Hk spiller Hb og starter innløp. Hk løper inn til motsatt 2-er og setter sperre i side og rygg!..... Viktig at Mb holder igjen pasning (ev. dobbelpass/vending) til Vb, for at overgangsspiller skal rekke å nå fram og aksjonere (sette sperre) NB! Hk kan løpe bak V2-er hvis utgruppert!</p>
	<p>7)</p> <p><b><u>...Kantovergang Grunnøvelse forts.</u></b></p> <p>... når Vb får ball, engasjerer bredt, for å få H2-er ut av sin sone og lage "blindside" for Hk (overgangsspiller) Siden rulles tilbake mot MB som er kommet i Hb-posisjon, og videre ut til Hb som har falt ut i bredden! Hb hopper inn fra kant og kaster diagonalpasning over til motsatt kant (Vk) Så kjøres overgang fra venstre. Rulleres slik: Ks etter overgang ut til MB, Mb til Hb/Vb, Hb/Vb til Hk/Vk etc.</p>
	<p>8)</p> <p><b><u>Kantovergang:</u></b> 4 mot 3 spill, innstartning annen hver kant. Fokus på samarbeid 2 og 2, Bs og Ls eller Bs og overgangsspiller. De to bakspillerne parallellflytter i forhold til hverandre!</p> <p>NB! Husk sperremulighet utside 2-er når ballen vendes mellom Bakspillere!</p>
	<p><b><u>Notater:</u></b></p>

**TEMA:**  
**Angrep mot utgruppert forsvar**

	<p>9)</p> <p><u>Kantovergang</u> Sperre i side/rygg på 2-er</p> <p>Bs finter forbi + skudd</p> <p>Alt.: innspill til Ls etter russersperre, eller i rykk bak utgruppert 2-er</p>
	<p>10)</p> <p><u>Kantovergang:</u></p> <p>Dueller 2 mot 2, muligheter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-innspill til Ls i rykk bak 2-er</li> <li>- Gjennombrudd utside 2-er</li> <li>- etc</li> </ul>
	<p>11)</p> <p><u>Kantovergang:</u></p> <p>4 mot 4, vekt på samarbeid Bs+Bs og Bs+Ls</p> <p>Alternativ:</p> <p>Rulle-/utspillmulighet til Ks i sumpa.</p>
	<p><u>Notater:</u></p>

**TEMA:**  
**Angrep mot utgruppert forsvar**

	<p>12)</p> <p><u>Kantovergang:</u></p> <p>6 mot 5</p>
	<p><u>Notater:</u></p>
	<p><u>Notater:</u></p>
	<p><u>Notater:</u></p>