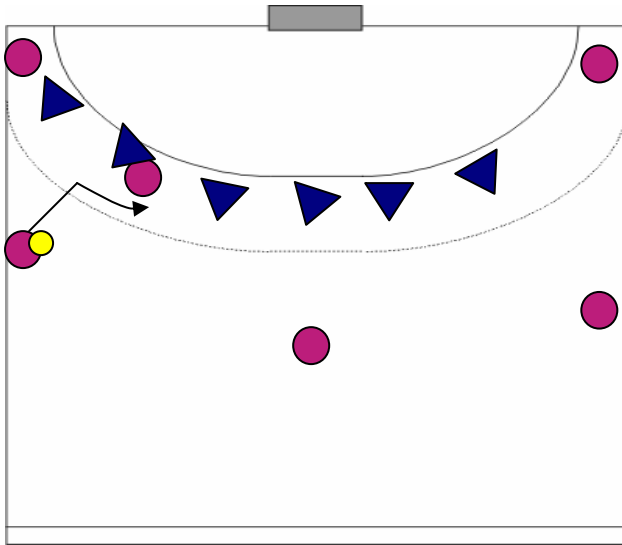
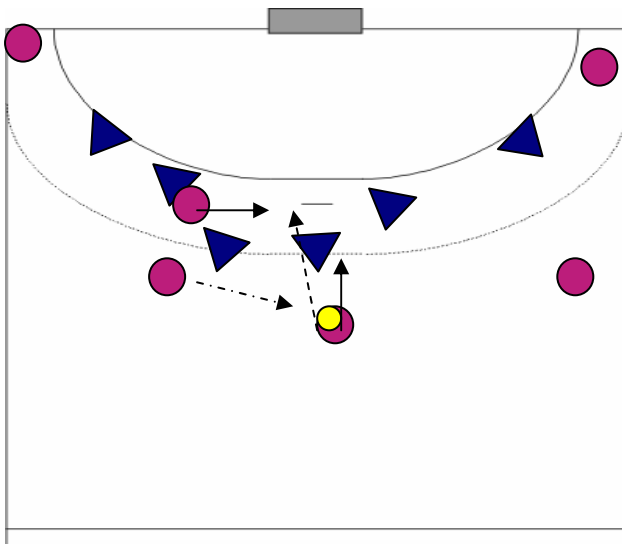


Grunnspill – Venstre

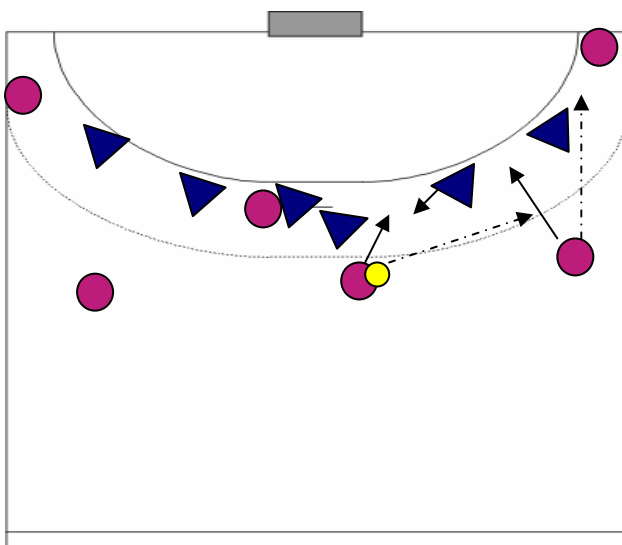


Hovedsaklig mot nedgruppert forsvar

VB satser i en grunnsatsing med LS som sperre på innsiden av H2. VB vurderer skudd, russer, viderespill. MB avventer trekket sitt i forhold til hva VB gjør.

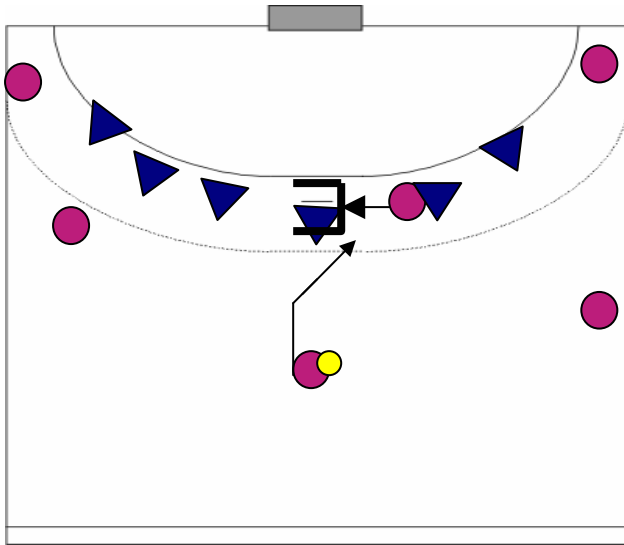


Spiller VB til MB så er det ofte mulighet for langrusser til LS som trekker i bakrommet bak V3 og H3. Eventuelt at MB satser hardt i rommet på utsiden av V3 og vurderer skudd og gjennombrudd, evnt viderespill til HB.



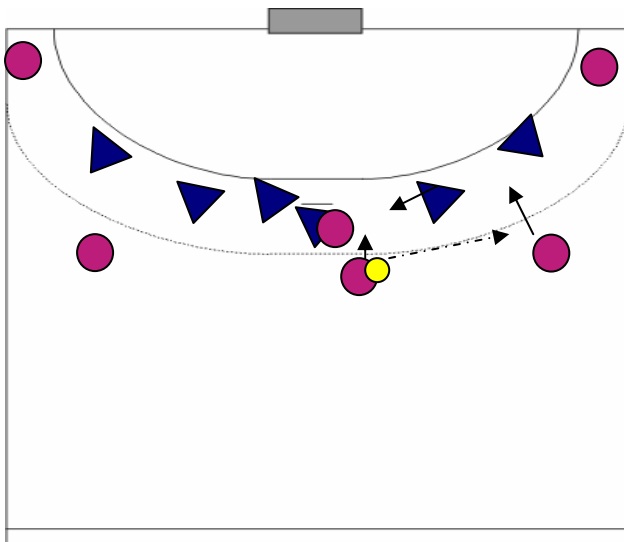
Spiller MB til HB etter å ha truet på utsiden av V3 kan HB satse hardt på utsiden av V2, evnt vurdere å flikke ut til HK.

Midtsats – Høyre

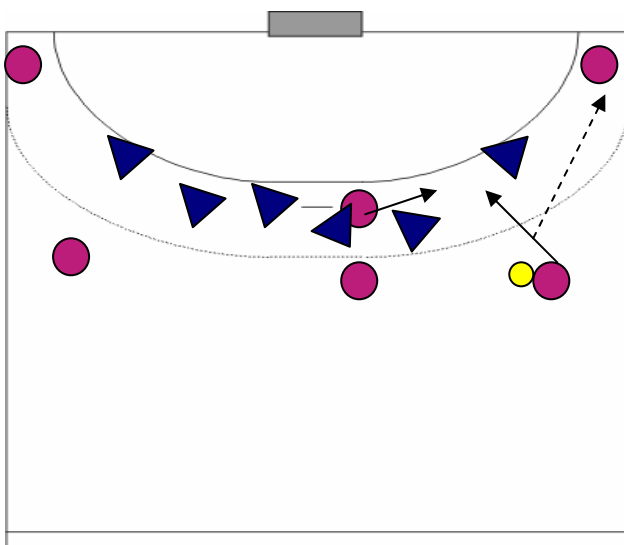


Hovedsaklig mot nedgruppert forsvar

MB gjør en grunnsatsing på utsiden av V3 samtidig som LS setter en sperre på utsiden av V3. Viktig at LS holder igjen bevegelsen og ikke står i rommet før satsingen går. MB vurderer gjennombrudd, skudd, innspill eller viderespill.



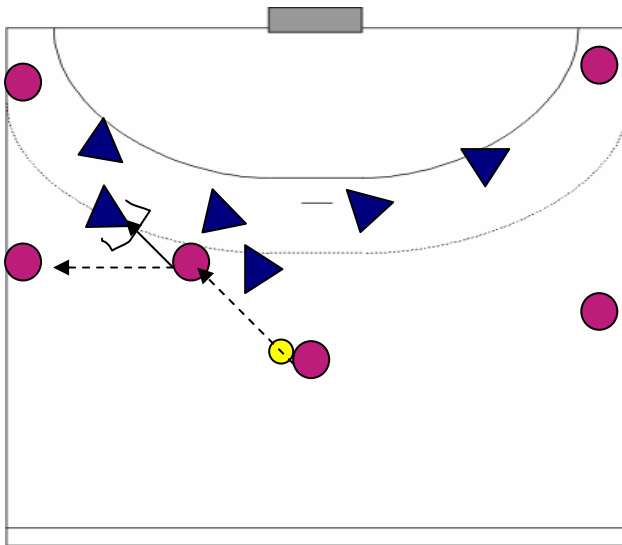
Klarer MB å gjøre en skikkelig god satsing samtidig som LS treffer på sperra vil MB få muligheten til å satse på utsiden av V3/ev. Skyte direkte. V2 må da vurdere å hjelpe og MB kan slippe ballen til HB som satser breitt. Viktig at LS trekker etter i rommet for ev. innspill fra HB.



HB kan satse på skudd/gjennombrudd, innspill til LS eller spille ut til HK.

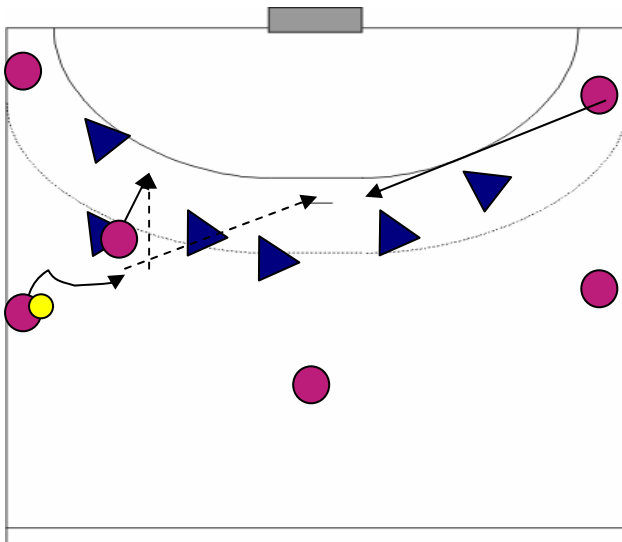
Viktig å holde trykket dersom man ikke skulle komme til en god mulighet. F. eks ved at HB krysser HK inn i banen....

Sovjet - Venstre

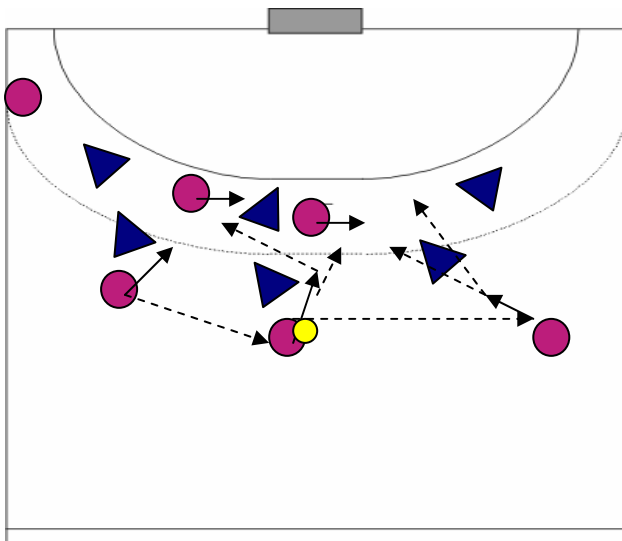


Mot 3:2:1 eller 5:1

MB spiller ballen til LS som kommer fram mellom fremre 3`er og H2. LS spiller til VB og setter en sperre på innsiden av H2.



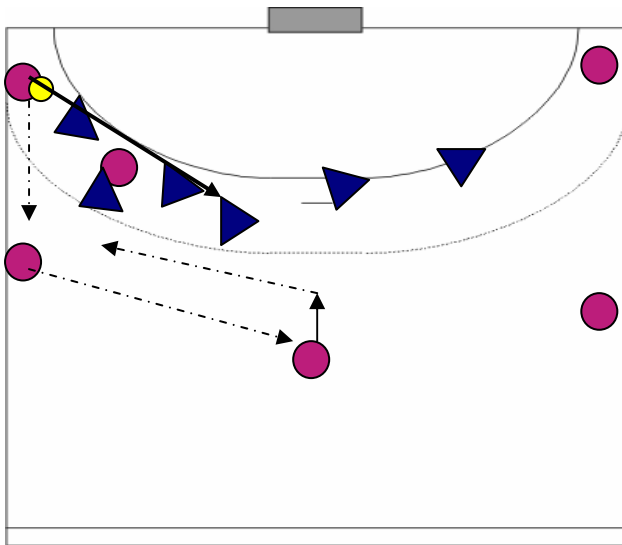
VB satser skikkelig på sperra til LS (grunnsatsing). Viktig at denne satsingen er brei i 2`er sektor slik at vi ikke kjører oss fast i midtsektor. VB vurderer skudd, russerbevegelse med LS, innspill til HK som har startet inn i bakrommet, eller viderespill til MB. VB må vurdere sitt valg på bakgrunn av hva bakre 3`er gjør. Klarer VB å forsere H2 og bakre 3`er kommer fram som sikringsspiller, er innspill til HK et godt valg.



Hvis VB spiller ballen videre til MB så skal MB satse og prøve å forsere fremre 3`er. Har da muligheten til å spille ned til HK som er rettvendt mot MB eller til LS som kommer etter ballen. MB spiller evt videre til HB som har gode muligheter til å spille ned til HK eller LS evt. skyte hvis V2 ligger nede.

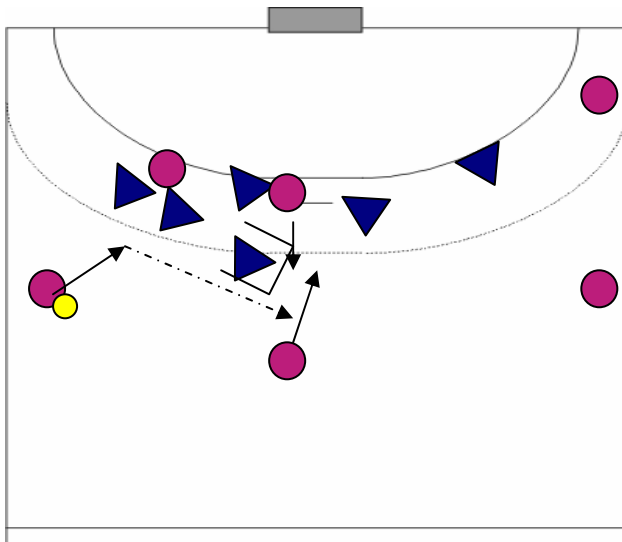
Kommer vi ikke til en god mulighet holdet vi trykket, kanten kommer ut for å bli spillerpunkt.

Brudd - Venstre



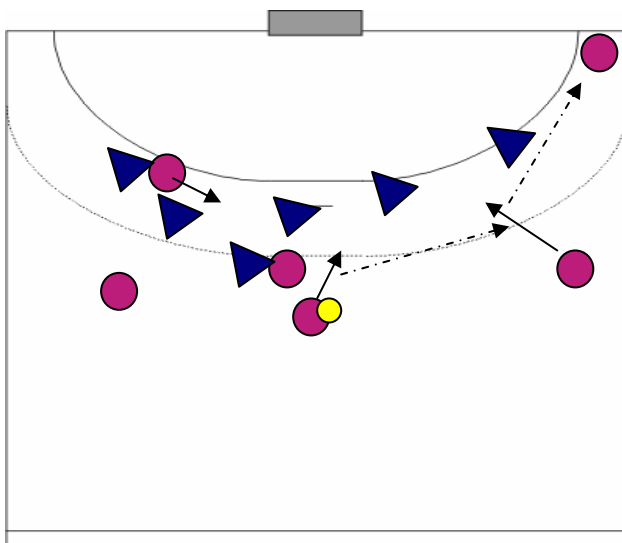
Mot 3:2:1 eller 5:1

VK spiller ballen til VB og løper inn bak H1/H2 samtidig som VB får ballen og spiller MB. MB vender ballen tilbake til VB som satser. LS står i bakrommet bak H2.



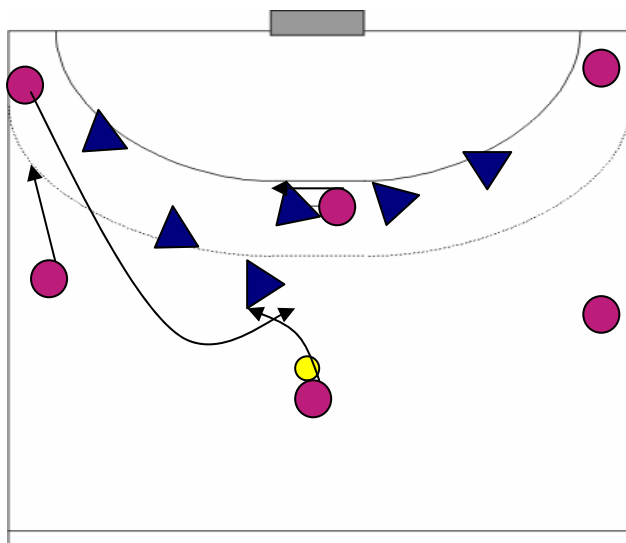
VB satser inn mot H2 (LS ligger i bakrommet) VB vurderer skudd, innspill ev viderspill til MB.

Spiller VB til MB skal VK komme seg fram og sette sperre på F3 (viktig med "rein" sperre). MB satser på sperra og vurderer. LS skal da komme i "dragsuget" etter VK som har vandret i dette rommet først.



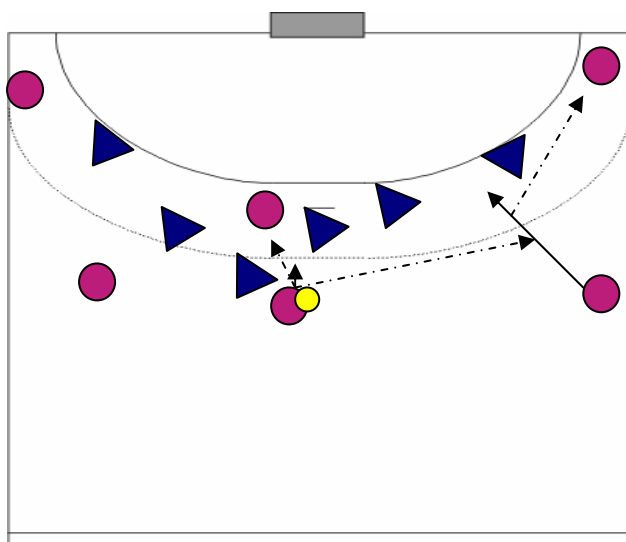
Etter at MB har satset på sperra og truet i rommet på utsiden av F3 må V2 vurdere om han skal hjelpe. MB kan da slippe til HB som satser på utsiden av V2, og som igjen kan slippe til HK dersom V1 kommer.

Kantkryss - Venstre



Mot 3:2:1 eller 5:1

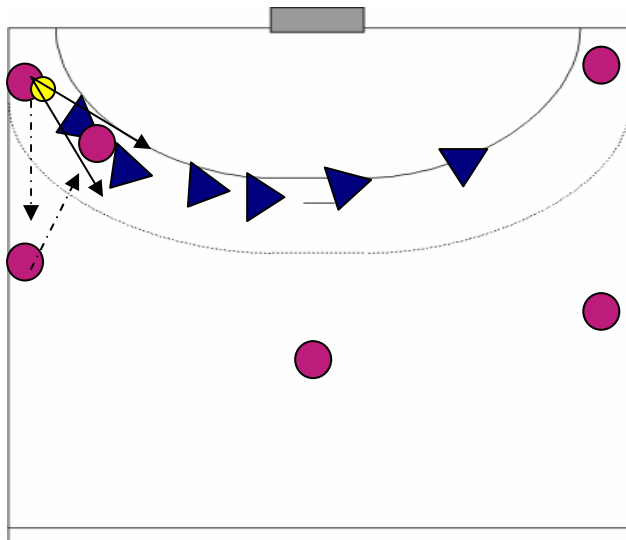
MB får ballen fra høyre og går mot venstre som i en polakk bevegelse. VK starter og kommer bak MB i et kryss. MB legger igjen ballen til VK som skal komme seg forbi F3. MB prøver og sperre ned F3 etter gjenleggingen. VB trekker breit og fyller opp plassen etter VK som har startet inn. LS ligger litt over i forsvarets venstre sektor.



VK har kommet seg forbi F3 og truer rettvendt mot mål. Samtidig har LS trukket diagonalt over i forsvarets høyre sektor. B3 må velge om han skal gå fram og støte mot VK eller følge LS. VK vurderer innspill eller viderespill til HB som satser breit. VK kan også spille direkte til HK vanlig eller luft.

Variant: VK krysser opp HB der HB satser hardt inn i krysset innover og vurderer skudd, innspill eller tvers over til MB som ligger breit

Kantovergang venstre

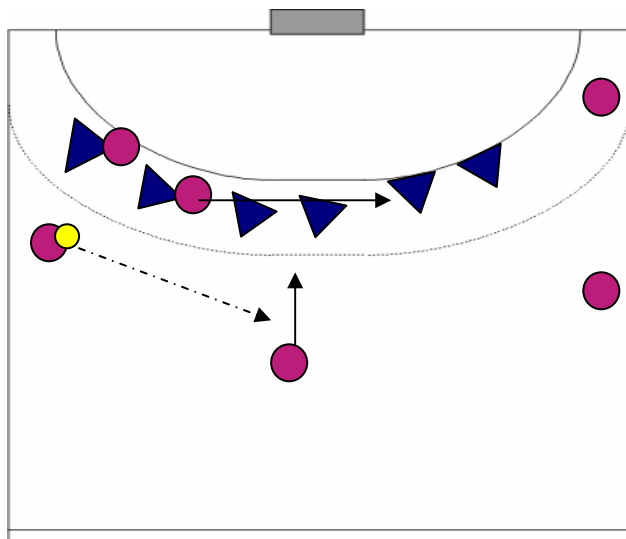


Mot alle typer forsvar

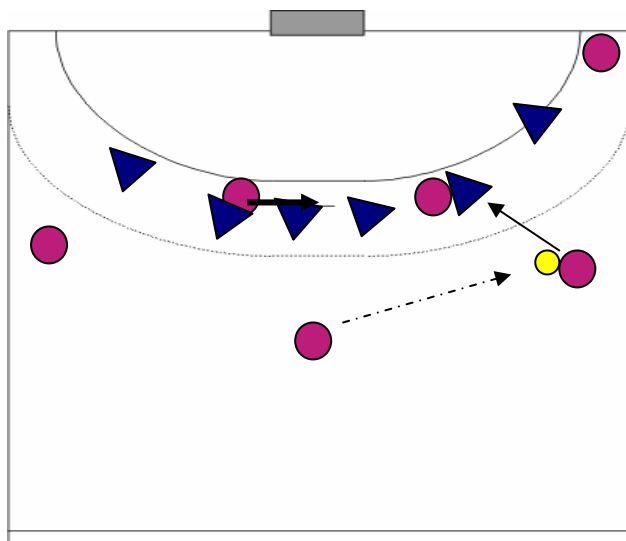
VK spiller VB og løper på overgang. VB holder god avstand til forsvaret. Vurderer direkte pasning til LS som ligger på utsiden av H2. – LS kan vurdere å trekke enda breiere i banen hvis f. eks VB satser direkte mot H1 som sannsynlig har tatt over LS.

Kan også kjøres *blindt* uten ball, spesielt mot utgruperte varianter.

Som en variasjon kan man også *vende* ballen fra MB til VB som satser med sperrehjelp fra LS.



VB spiller ballen videre til MB som vurderer å satse direkte dersom overgangen fra kant har skapt problemer i byttet mellom H3 og V3. Primært spiller MB ballen videre til HB som satser direkte. KV har på dette tidspunktet kommet seg over og vurderer sperre på V2, evt ligge i rom hvis V2 går frem på HB`s satsing,

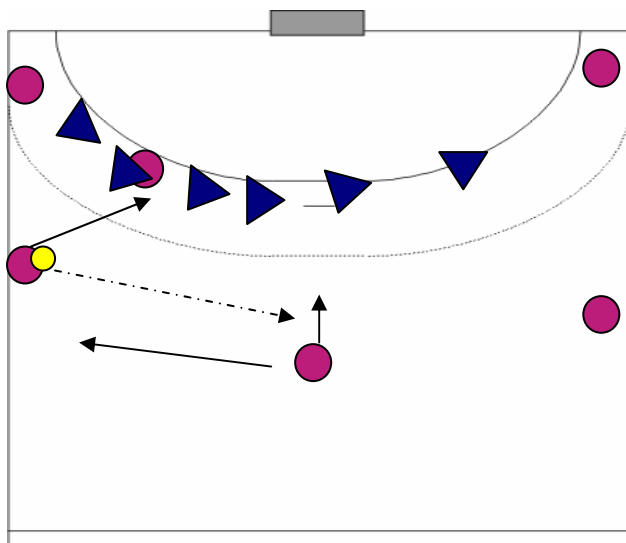


HB satser mot V2 og vurderer skudd, evt innspill til VK som har kommet over i V2`s sektor. VK vurderer sperre, ligge nede, trekke breit eller en russebevegelse. LS vurderer å komme i ”dragsuget” etter VK, evt bli liggende hvis VB spiller tilbake til MB.

Meget god bevegelse mot utgrupert forsvar og spesielt 5:1.

Alt avhenger av timing og gode troverdige satsinger

Backovergang venstre

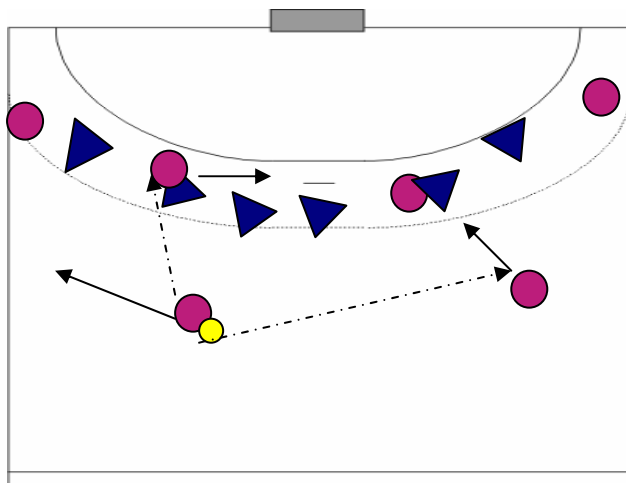


Mot alle typer forsvar

VB spiller MB. MB vurderer direkte innspill til LS hvis H2 steger etter VB på overgangen. MB må samtidig som han mottar ballen fra VB trekke mot venstre for å få bredde i spillet.

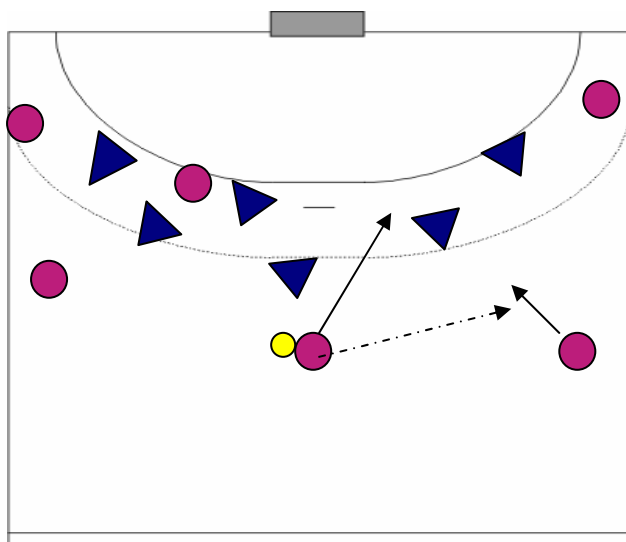
Kan også kjøres *blindt* uten ball, spesielt mot utgruperte varianter.

Som en variasjon kan man også *vende* ballen fra MB til VK som satser.



MB spiller videre til HB som satser direkte på pasningen. Det er viktig å forsinke pasningen slik at VB kommer i posisjon rundt V2. VB vurderer strategi avhengig av hva V2 gjør. HB satser og vurderer skudd, innspill, viderespill til MB som ligger bredt. Kommer vi ikke til sjanse på første satsing så ligger vi slik med to LS'er, pumper og vurderer...

Midtovergang

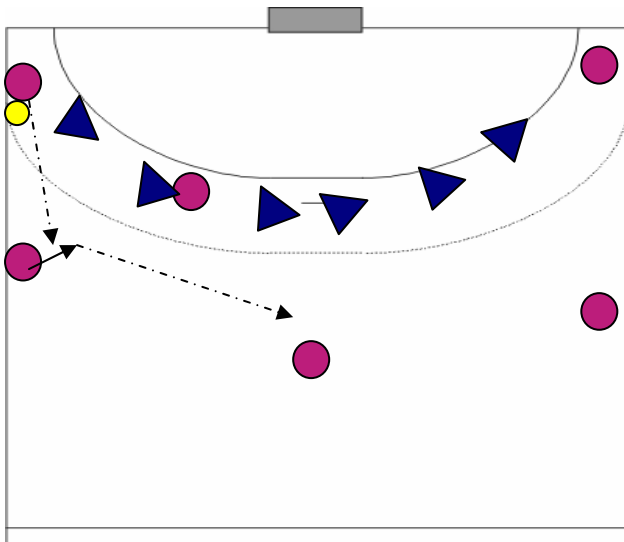


Mot alle typer forsvar, men spesielt effektivt mot utgrupert forsvar

MB spiller en av backene og løper på overgang. Mest effektivt å satse direkte mot sonen MB har løpt i. MB løper "alltid" motsatt av LS. Backene satser og vurderer skudd, innspill, eller viderespill. Viktig å være tålmodig og IKKE bli låst opp. LS og overgangsspiller vurderer å flikke ned til kant dersom de får oppspill og føler de blir pakket opp bak.

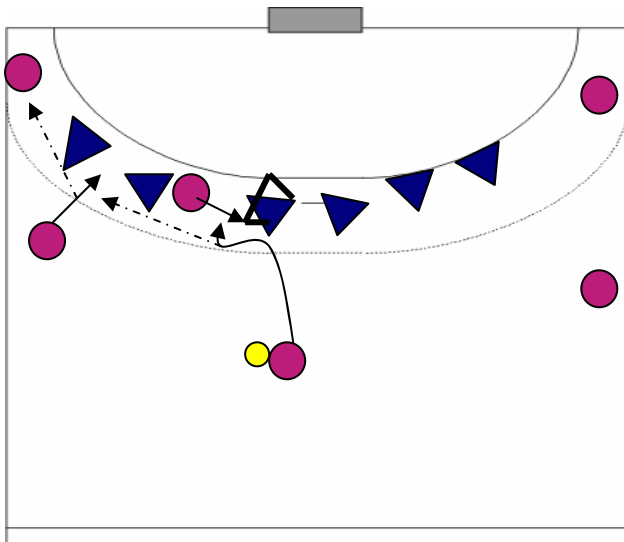
Alle utgruperte forsvar er sårbare i rommet på utsiden av 2`erne.

Vending - Venstre



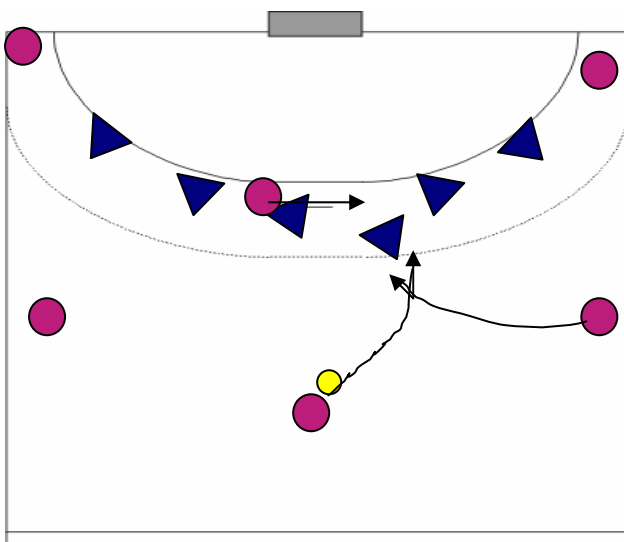
Mot alle typer forsvar, men primært mot flatt forsvar

VK spiller VB som spiller MB. LS ligger på innsiden av V2 frem til MB får ballen.



MB satser hardt på utsiden av H3 samtidig som LS trekker fra H2 og setter en sperre på innsiden av H3. Denne timingen må være perfekt i forhold til satsingen til MB. MB vurderer gjennombrudd, viderespill til VB ev. direkte til VK.

Midtkryss - Høyre

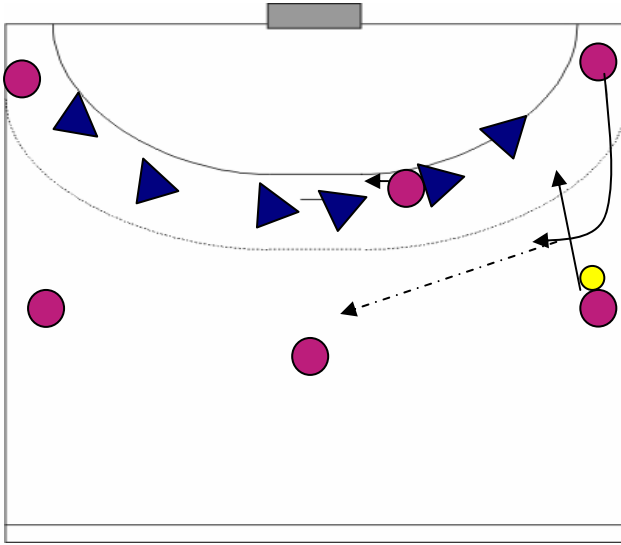


Mot alle typer forsvar, men primært mot 6:0

MB krysser opp HB i forswarets venstre sektor omtrent ved V3. LS legger seg på borterste 3`er og trekker mot krysset når HB får ballen. HB satser hardt og vurderer skudd, innspill til LS som trekker bak V3 (som sannsynligvis kommer ut) eller viderespill til VB som satser breit. Her kan man variere med plasseringen av LS. Fin bevegelse å bruke for å spille luft til kantene. Mot offensivt forsvar legger vi bare krysset litt lenger ut på banen

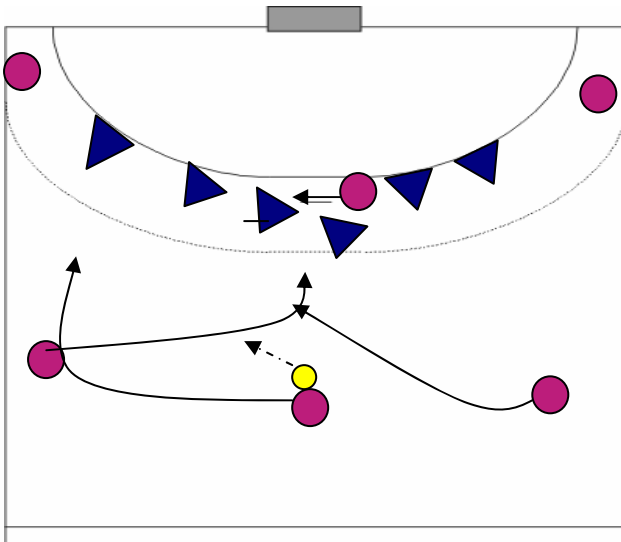
Også alternativ i overtall

Flip 1 venstre

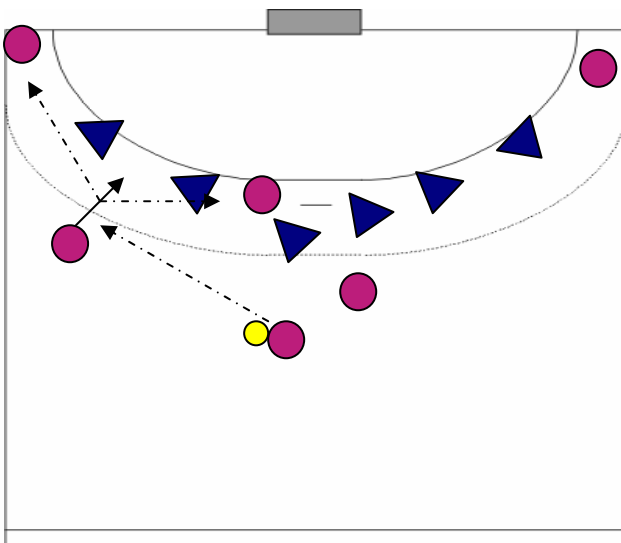


Mot alle typer forsvar, men primært mot flatt forsvar

HB krysser opp HK som spiller MB. Etter krysset går de tilbake på plassene sine igjen. LS står i forsvarrets venstre sektor og begynner å bevege seg in mot V3 når MB får ballen.



MB spiller VB som kommer i fart mot midten av forsvarret, primært mot H3. Etter at MB har spilt VB trekker han mot venstre og legger seg breit. VB satser hardt innover mot H3 og vurderer kryss med HB. VB vurderer om han har fått med seg H3 innover, hvis ikke kan han også spille tvers over til HK som må ta ut litt høyde for å være spillbar. LS vurderer selv og trekker bak H3 dersom han slipper seg ut.



Dersom HB får ballen i krysset fra VB vurderer han skudd, eller viderespill til MB som ligger breit og satser på utsiden av H2. MB kan velge gjennombrudd, skudd, innspill til LS eller utspill til kant.

Kommer vi ikke til sjanse på denne første bølgen så holder vi trykket og fortsetter å satse troverdig videre.

Kommentarer

Dette er foreløpig det spillet vi har jobbet med i fase 4, etablert angrep. Vårt mål er hele tiden å utvikle dette spillet videre og utnytte de individuelle ferdighetene i hver og en av dere. Vi vil hele tiden vurdere andre grunnspill/kombinasjoner avhengig av hvordan vi presterer med det spillet vi har pr. i dag.

Grunnspillene er typiske vurderingsspill der man ikke har noen klar fasit på hvilke valg vi skal ta. Alt avhenger av hva den enkelte spiller vurderer/føler i den enkelte situasjon. Forsvaret reagerer ofte forskjellig i ulike situasjoner. Det som er viktig er å ta de rette valgene på bakgrunn av dette. Lær deg å les forsvaret og bruk gjerne litt tid på å teste ut forsvaret i starten av en kamp.

På trening/kamp innebærer det å drille mye på disse situasjonene slik at hver spiller lagrer en mengde ulike bilder i sin hukommelse. Kall det gjerne ”**TV bilder**” Poenget er at når man kommer opp i ulike situasjoner i en kamp så skal den enkelte spiller i løpet av et tiendels sekund ta et valg i en gitt situasjon der han har f. eks 4 forskjellige valg (skudd, innspill, gjennombrudd eller viderespill). Fokuset her blir da at spilleren skal ta det **beste valget** i den situasjonen han befinner seg i til enhver tid. Her kommer ”Tv bildene” inn. Du er nødt til å ha vært oppe i disse situasjonene utallige ganger tidligere for å hente fram det *rette bildet* og gjennomføre det på en hensiktsmessig måte.

Grunnspillene skal være rammer for spillet vårt. Alt avhenger av spillernes individuelle ferdigheter for at vi skal lykkes.

I tillegg til disse grunnspillene er det viktig at dere tar initiativ til enkle avtaler 2 og 2 som russer, avløp, luft, apblock, osv.

Husk at det er dere som har mulighetene til å *krydre* grunnspillene/kombinasjonsspillene med et utall av varianter. Vær kreative og vær med på å utvikle spillet vårt videre. Lær deg det kollektive spillet vårt godt slik at du har det rette fokuset når vi kjører dem.

Ellers:

- Fokuserer på at sidebackene må jobbe med å **utfordre utover** generelt i spillet vårt.
- Midtback godt samarbeide med LS samt være skuddtrussel.
- Kantene flinke til å vurdere når de skal stikke inn, være gode som overgangsspillere.
- LS flink til å vurdere når en skal sette statisk sperre/vinne rom og når en skal trekke.

Hele tiden på vei mot nye utfordrende mål...

