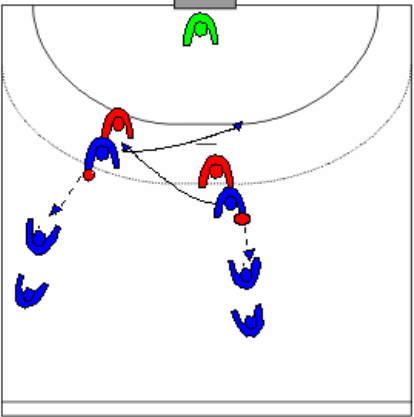
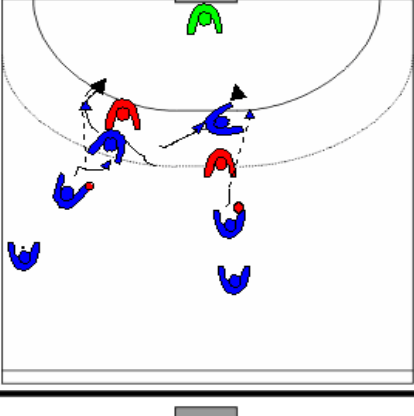
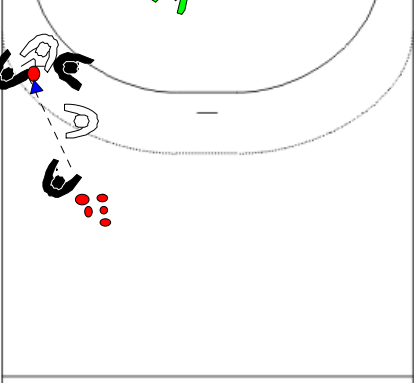
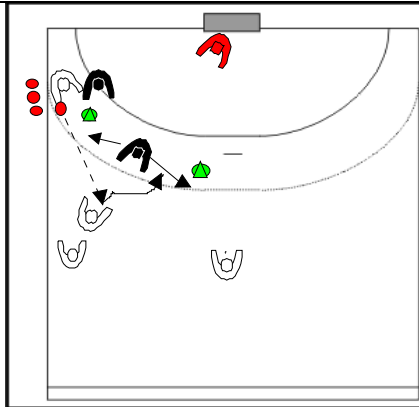
	<p>Linjespill / Skuddøvelse</p> <p>3 linjespillere jobber samtidig, rullerer Hb gjør pådrag og spiller til Vb som gjør skuddpådrag/engasjerer først til venstre for 2-eren (forsvarer)</p> <p>Ls trener sperre i side/rygg på utgruppet forsvarsspiller og Bakspillere (ev kantspillere) trener aksjoner og innspill</p>
	<p>Linjespilløvelse / Skuddøvelse</p> <p>Ls spiller til Bs (Vb og Mb), for så å rykke vekk fra.... (se riss)</p>
	<p>Linjespilløvelse / Skuddøvelse</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>Russersperre (samspill mellom Ks og Ls) mot 1-er (kantforsvarer):</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 forsvaren!</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>



Individuell teknikk og taktikk i 2-er posisjon

1 mot 1 på avgrenset område.

Bakspiller gjør gjennombrudd eller skudd. 2-er på 8-9 meter og avstand til angriper 1-2 meter.

Duelltrening 1 mot 1:

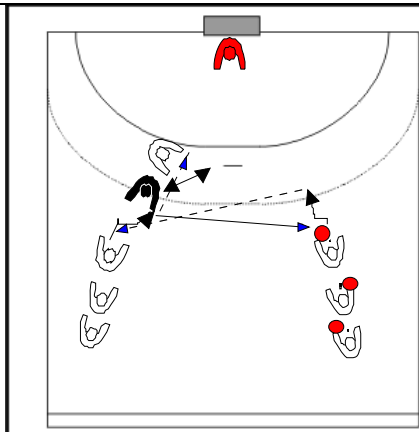
Låse/takle, forflytning og ta over ny spiller.

Stå imot (ikke la seg presse bakover)

Plassere seg mot skuddarm, styre angriper vekk fra skuddarmside, kunne blokke og takle, ta stuss.

Trene evnen til forflytning etter takling

(Kan bruke tilsvarende øvelse for å trene Fremre 3er!)

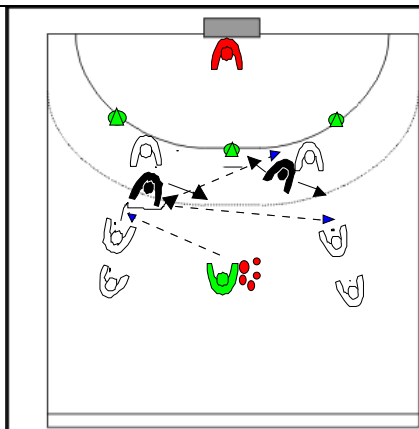


Individuell teknikk og taktikk i 2-er posisjon

1 mot 3 på avgrenset område

Hb gjør pådrag og spiller til Vb som kan skyte, spille inn til Ls eller tilbake til Hb. Da kan Hb skyte, spille inn til Ls diagonalt, eller vende ballen tilbake til Vb, som har på nytt valg mellom skudd, innspill, viderespill.

2er trener evne til å lese angriper og stoppe skudd og /eller innspill, falle ned og dekker Ls når ballen spilles videre!



Individuell teknikk og taktikk i 2-er posisjon

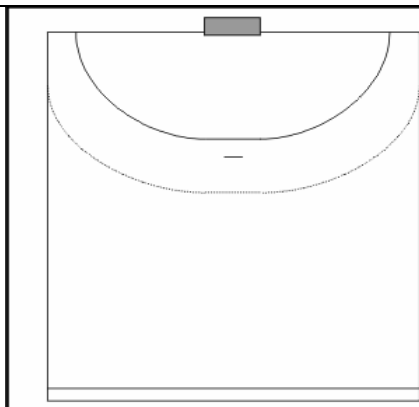
2 mot 4 (i prinsipp 1 mot 2)

Vb gjør pådrag og utfordrer 2-er med

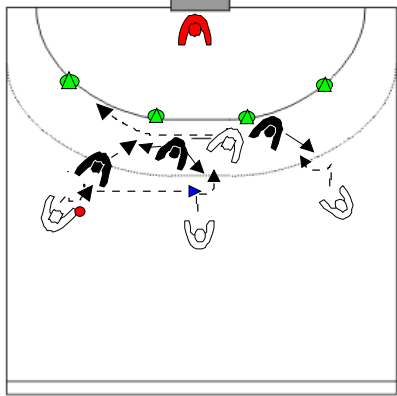
gjennombrudd/skudd, diagonalt innspill til Ls motsatt eller pasning videre til Hb som har de samme valg som Vb.

Ls må holde seg i samme sektor rundt 2-er og er passive når ballen er hos Bs i samme sektor. Når ballen er hos motsatt bakspiller er de aktive for mottak!

2-ernes utgangspunkt er på 8-9 meter. Oppgave: styre, støte, takle, snappe innspill.



Notater:



Individuell teknikk og taktikk i 2 er og Fremre 3-er posisjon. + Samspillutvikling.

3 mot 4 (Ls kan ikke få ballen i sektor hvor bakspiller er aktiv med ball – viktig!)

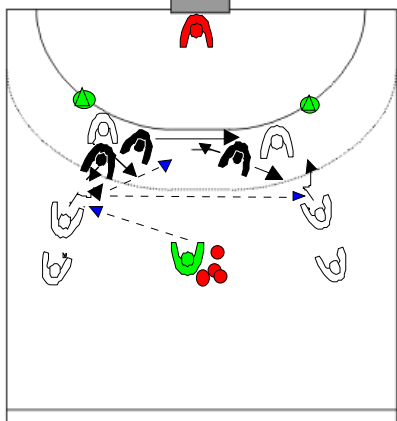
Bakspillere angriper med skudd/gjennombr/innspill.

Trener evnen til å forflytte og sikre mot innspill til Ls når ballen forlater egen sektor/område.

Forflytning og fotarbeid før og etter takling!

Duelltraining 1 mot 1!

Plassere seg mot skuddarm, styre angriper vekk fra skuddarmside, kunne blokke og takle, ta stuss.



Individuell teknikk og taktikk i 2 er og Bakre 3-er posisjon. + Samspillutvikling.

3 mot 4 (Ls holder seg rundt 2.er)

Bakspiller angriper gjennombrudd/skudd/innspill til en av linjespillerne eller viderespill til andre bakspilleren.

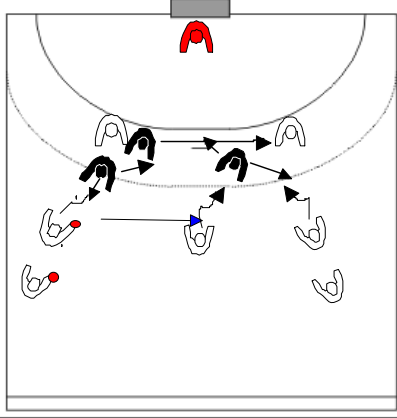
Bakre 3er jobber aktivt sidelengs langs 6 meter, hindre snappe innspill, sikre og blokke bak 2ere.

2-erne trener evnen til å forflytte og sikre mot innspill til Ls når ballen forlater egen sektor/område.

Forflytning og fotarbeid før og etter takling!

Duelltraining 1 mot 1!

Plassere seg mot skuddarm, styre angriper vekk fra skuddarmside, kunne blokke og takle, ta stuss.



Individuell teknikk og taktikk i 2 er og Bakre 3-er posisjon. + Samspillutvikling

3 mot 4 (Mb kan kun spille inn til Ls som holder seg rundt 2-er)

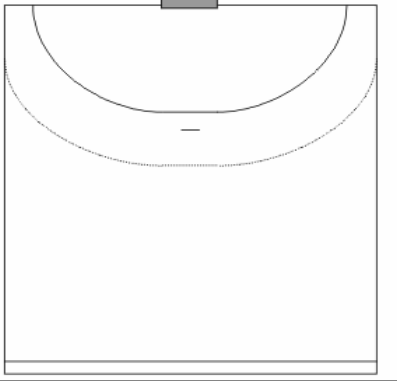
Bakre 3er jobber aktivt sidelengs langs 6 meter, hindre snappe innspill, sikre og blokke bak 2ere.

2 ere trener evnen til å forflytte og sikre mot innspill til Ls når ballen forlater egen sektor/område.

Forflytning og fotarbeid før og etter takling!

Duelltraining 1 mot 1!

Plassere seg mot skuddarm, styre angriper vekk fra skuddarmside, kunne blokke og takle, ta stuss.



Notater: