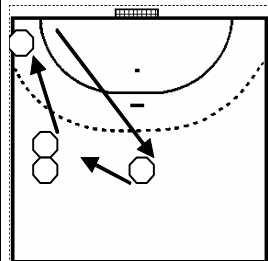


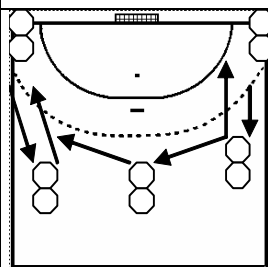
# ØKT: Kantspill – teknikker og øvelsesutvalg

## Oppvarming: Passningsøvelser



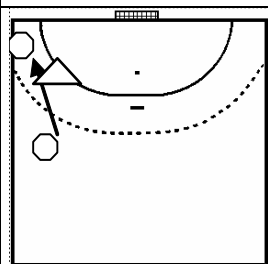
- pådrag i midten
- utspill fra venstre
- innhopp fra kant og pass til midten.

**FOKUS:** Flyt og pådrag/satsinger

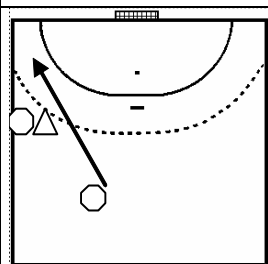


- kantkryss
- kantkryss m/tilbakespill fra midt til sideback som jobber seg ut igjen.

**MÅLVAKSVARMING**

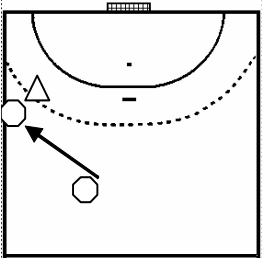
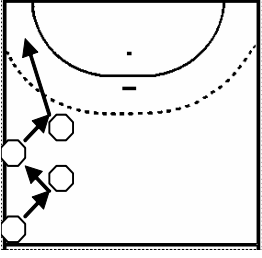
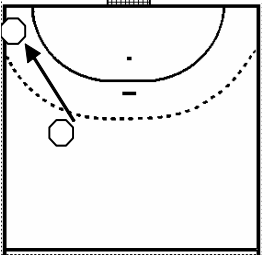
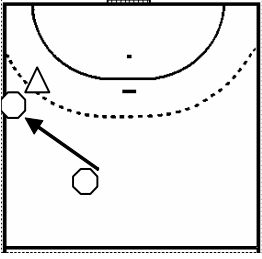
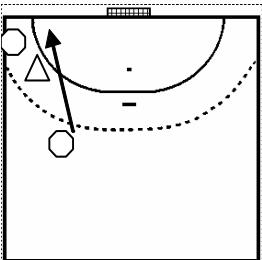
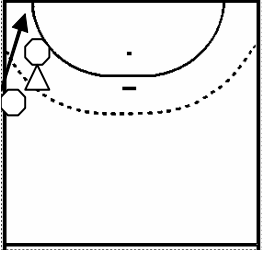


- vanlig utspill - forsvar jobber inn i banen og ut igjen når ballen blir spilt ut til kant
- forsvar variere presset



- kant spiller vb og gjør avløp innover - vb spiller passning på innsiden av forsvarsspiller
- 

**FOKUS:** Jobbe med sats på vekselvis rett og gal fot - ta vinkel og høyde i innhopp

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- forsvarer høyt m/ bred beinstilling</li> <li>- spiller vb og får den igjen</li> <li>- stusser mellom beina på fs og gjør innhopp</li> </ul> <p><b>FOKUS: Samme som over - satse på rett og gal fot</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spiller sammen tre pass, deretter ks rundt kjegle i hjørnet og får langt utspill</li> <li>- ny variant der vb kommer etter og presser</li> </ul> <p><b>FOKUS: Fart rundt kjeglen - ikke se på ball/gjøre seg klar</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ligge på magen/ryggen /sitte</li> <li>- signal raskt opp og motta ball på 6,5 meter</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ks står oppe i banen med forsvarer foran seg - Tar piruett rundt forsvarer og mottar ball på 6,5 meter.</li> </ul> <p><b>HENSIKT: Være i ubalanse når man mottar ball - orientere seg hurtig, skape balanse, ta vinkel og høyde i innhopp</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spille vb som gjør overslag utover i banen - luftpass</li> </ul> <p><b>FOKUS: Komme fra "sumpen" - rett timing og fart/høyde i innhopp</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Is setter sperre på utsiden av kant. Ks satser rundt og avslutter</li> </ul> <p><b>FOKUS: Ta vinkel og satse på gal fot</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spiller til midten og får ballen tilbake - satser tøft og skjærer vinkel som i kontring</li> </ul> <p><b>FOKUS: Fart - ta vinkel - satse</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- starte fra midten og hoppe over tre hekker og løpe ut i hjørnet for å gjøre seg klar til utspill og avslutning</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- starte fra hjørnet, løpe opp og runde kjegle. Maks tilbake i hjørnet for å være klar til langt utspill fra midtspiller.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kant utfordrer en mot en</li> <li>- gjennombrudd utside</li> <li>- trekke på å spille fri vb</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kantkryss og avslutning mellom 2'er og 3'er</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fire mot tre</li> <li>- trykke på - spille fri kant</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- halve banen</li> <li>- pådrag bredt midten</li> <li>- vb satser - spiller fri kant</li> </ul>