

*LK90's røde tråd.  
6-0 med fremskutte 3-re*

Leif Gautestad.

Tom Morten Svendsen

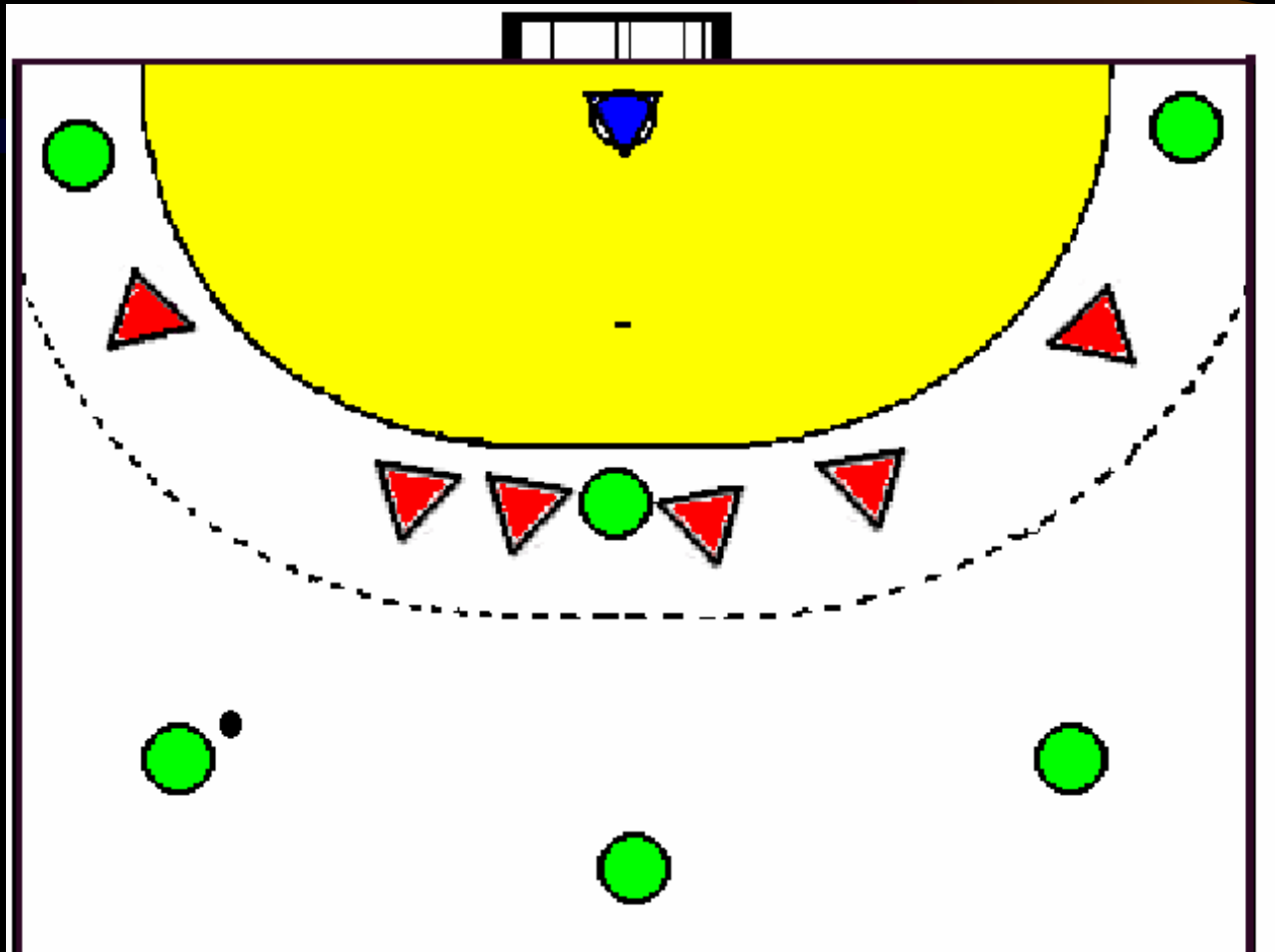
# *Metodisk oppbygging av 6:0 forsvar med framskutte 3-re*

- Individuelle arbeidsoppgaver i 6:0.
- Samarbeid mellom 1, 2 og 3-re.
- Samhandling i 6:0.
- Avtaler målvakt og forsvar.



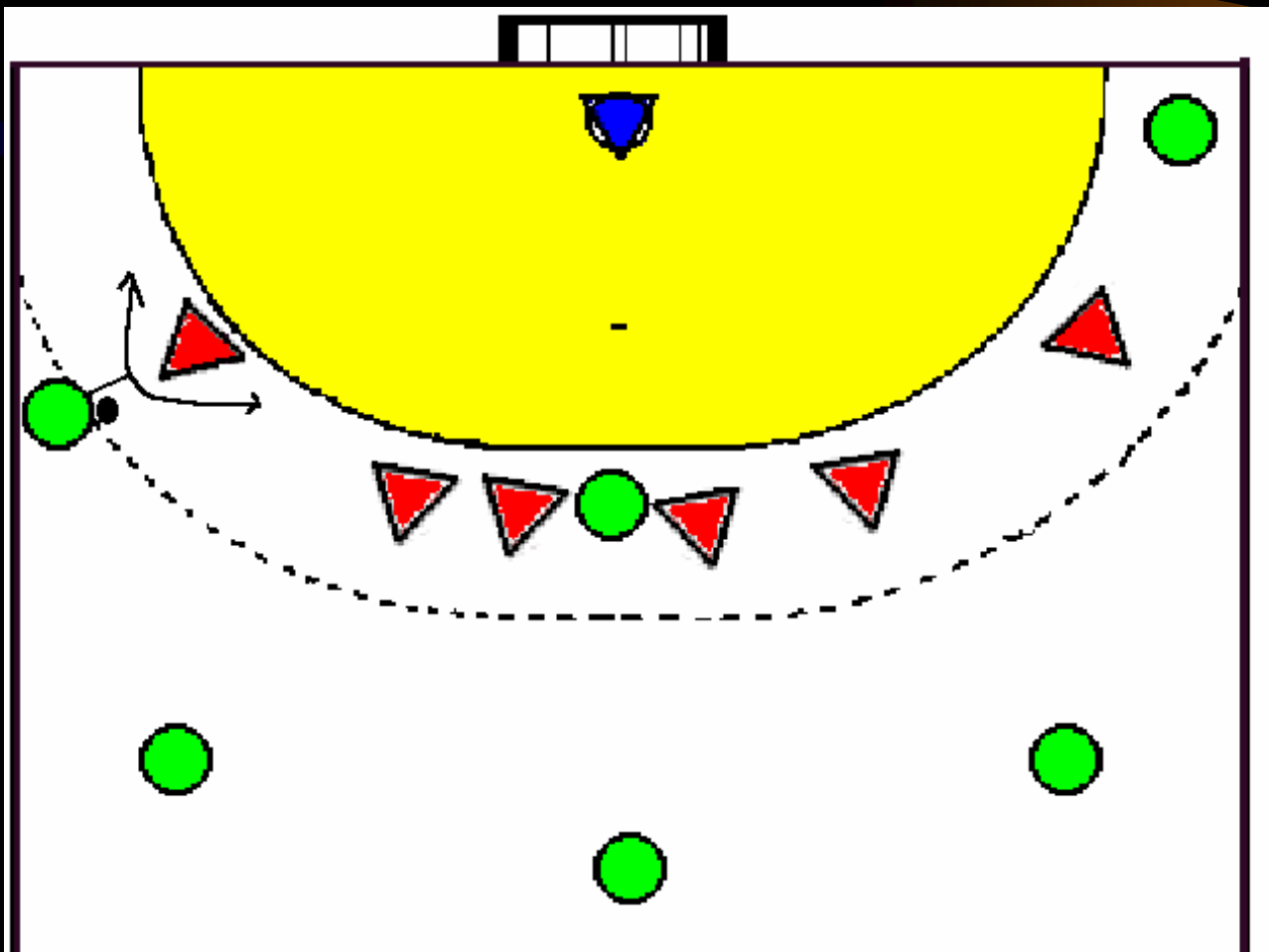
*1-re*

- Utgangsposisjon: 6,0 - 6,5 meter.
- Hovedoppgave: Vinne duellen mot angripende kantspiller.



## *Når venstre kantspiller satser*

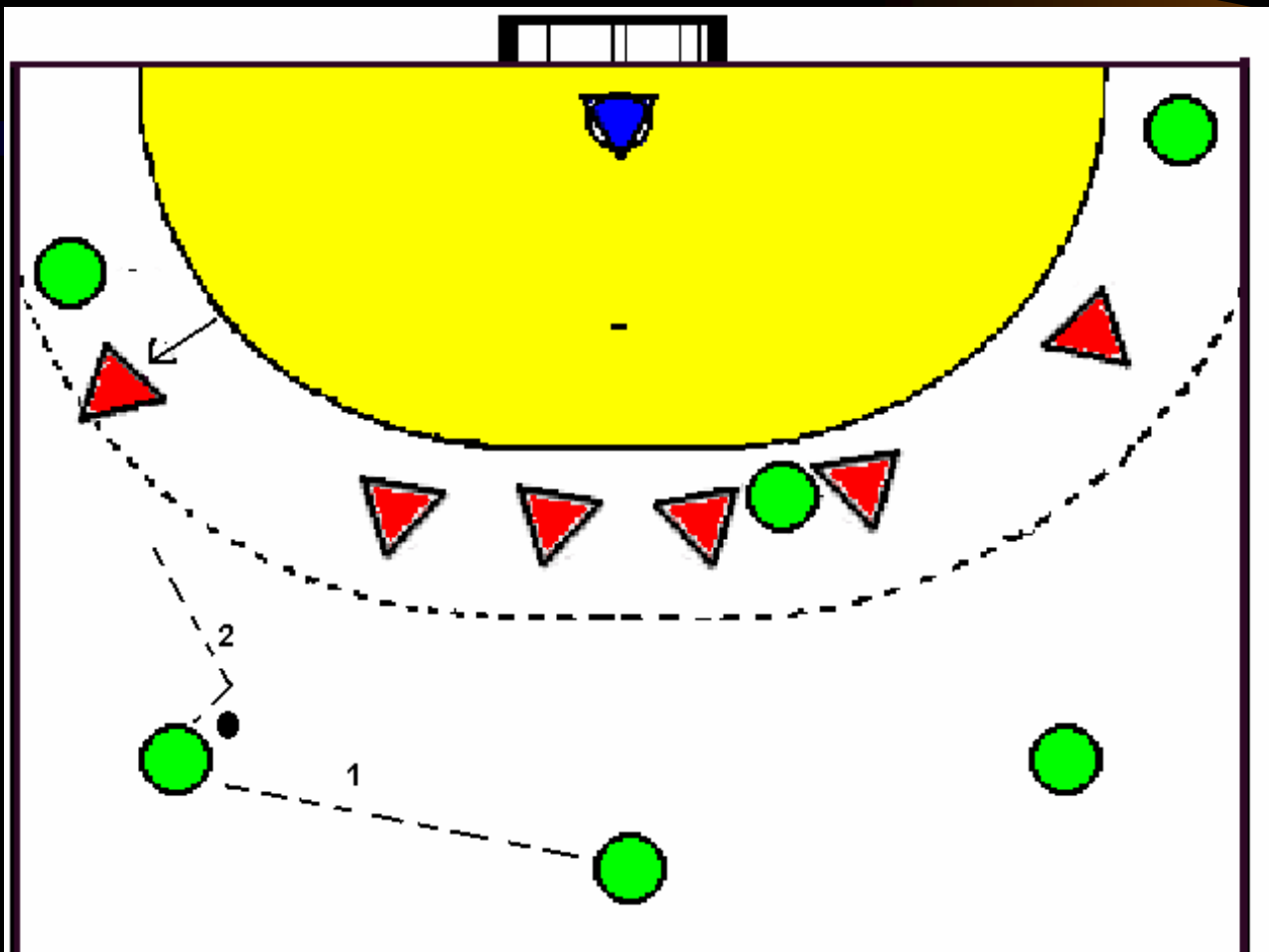
- Fra utgangsposisjon skråstille seg på skuddarm og arbeide sidelengs begge veier for å hindre kantspilleren å få skuddmulighet eller starte en opprulling.
- 1-eren må klare seg uten hjelp fra 2-eren (får hjelp langt inn i banen!)



## *Når venstre kantspiller satser*

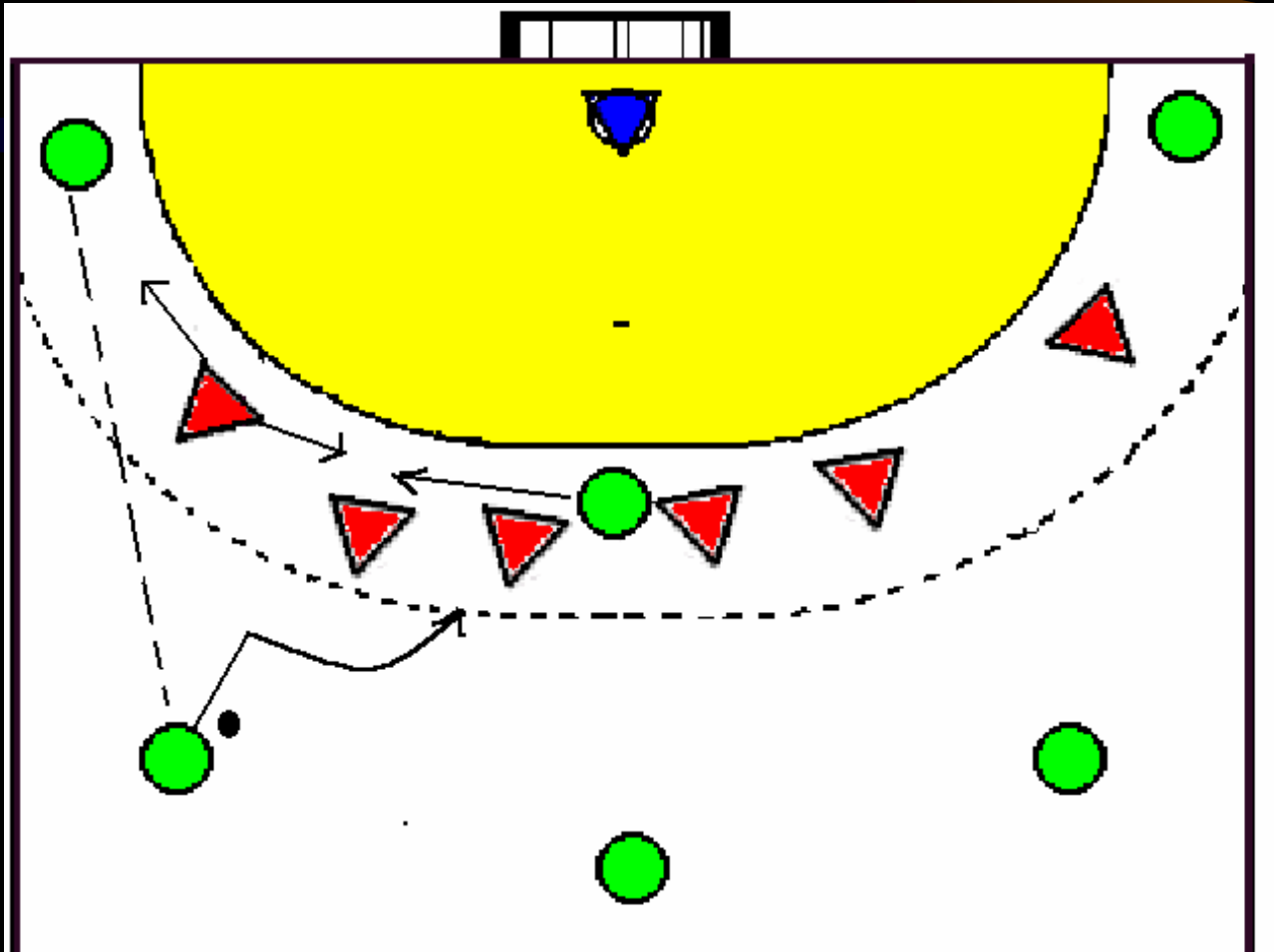


- Når linjespilleren ligger rundt lengste 3-er, eller ikke benytter rommet fra 1-er til 2-er, kan man ta ut større høyde eller skjerm bort angripende kantspiller.



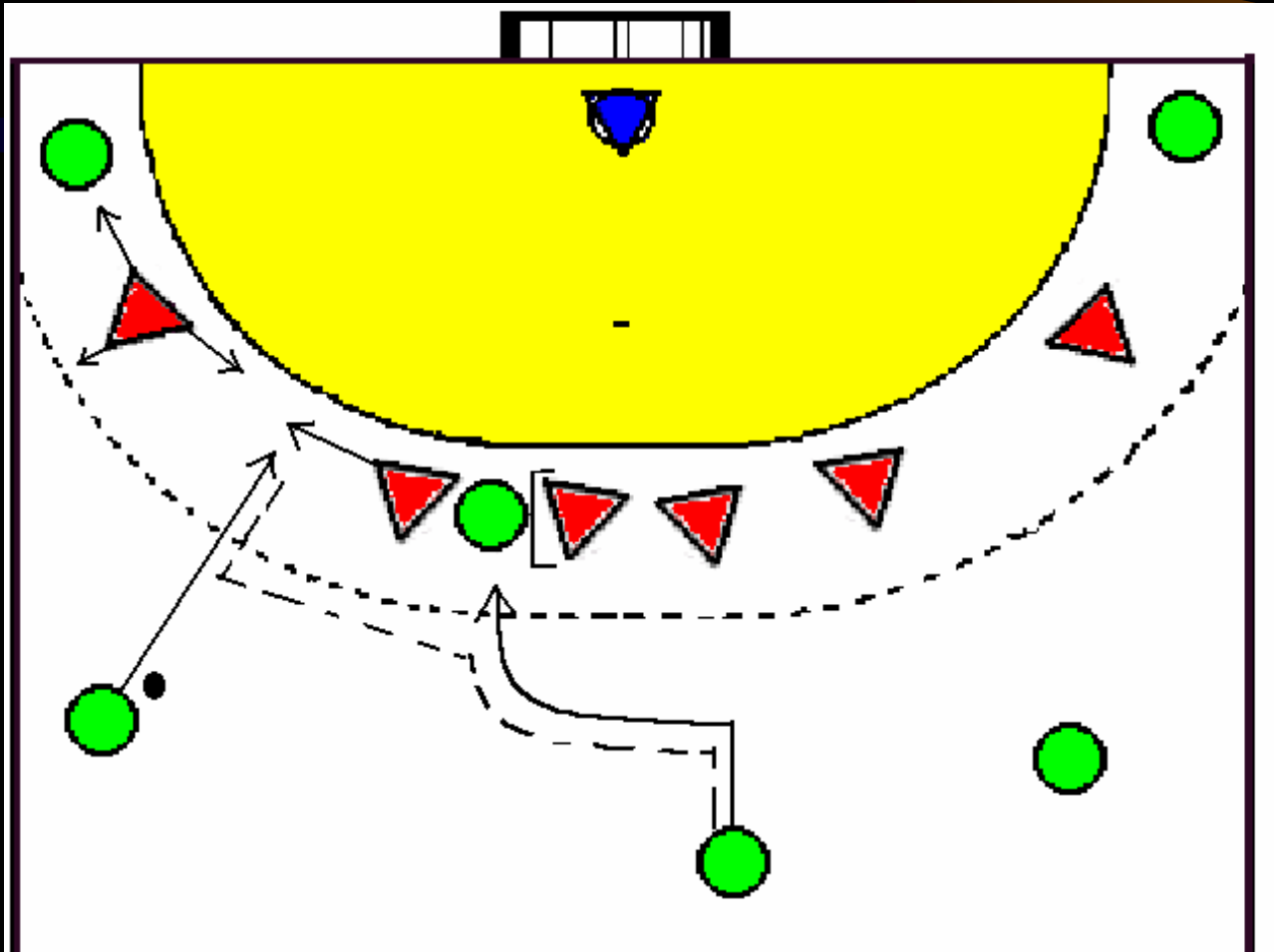
## *Når venstre bakspiller satser*

- Hvis venstre bakspiller satser innover i banen og linjespiller som ligger mellom 3-erne trekker i rommet bak høyre 2-er, skal høyre 1-er inn og sikre mot innspill. Vi må lese om bakspilleren spiller inn til linje eller vender ballen ut til venstre kant.



# *Nå venstre bakspiller satser*

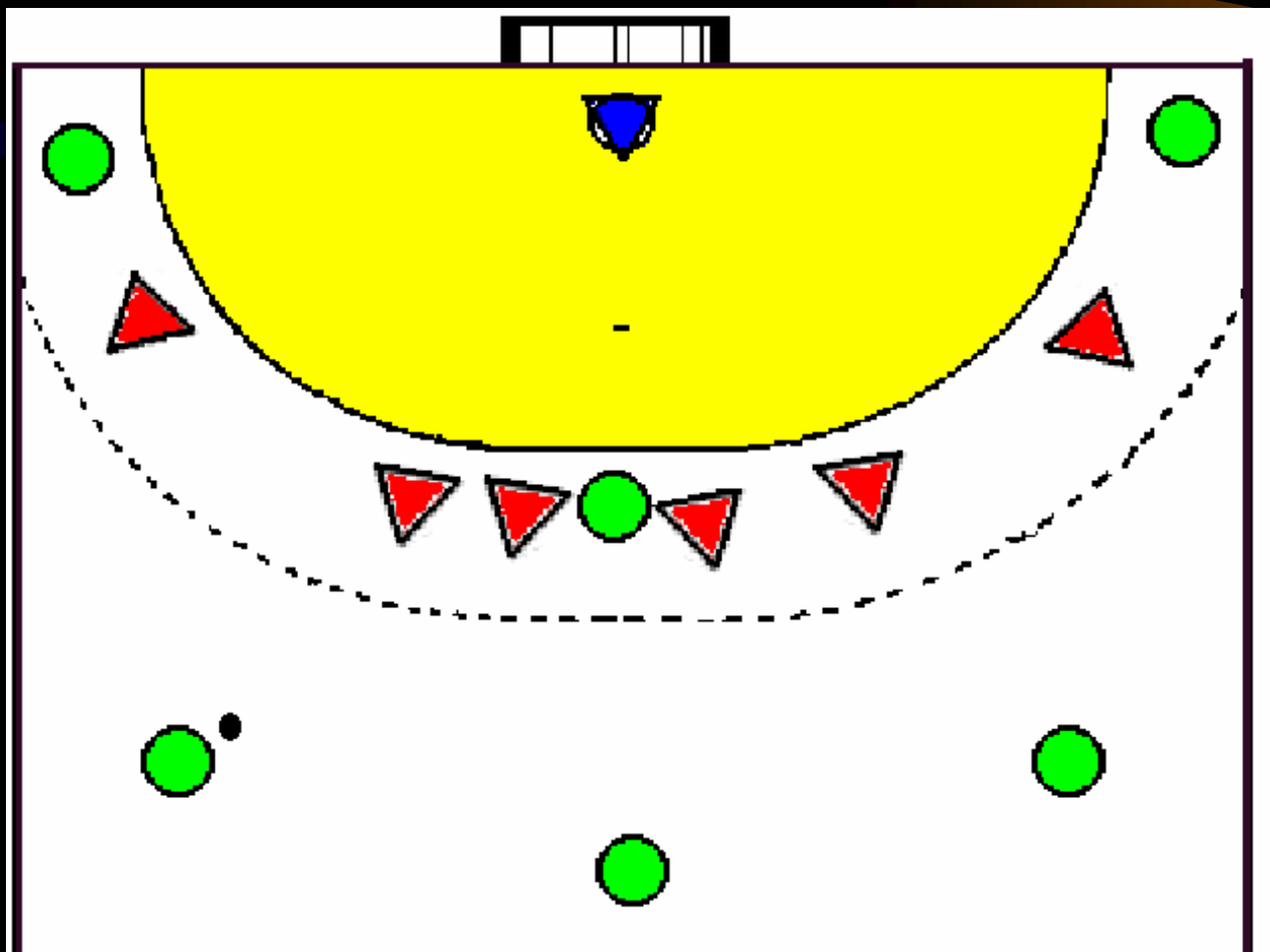
- Vurdere når man skal hjelpe 2-eren.
- Skråstille seg når det rulles ut mot din kant for å hindre utspill.
- Kommer man i to mot en situasjon stiller H1 seg inn i banen slik at Bv velger bort skudd muligheten.
- H1 vurderer å stjele ball, lage frikast eller at han får hjelp av H2 og dermed slider ned til Kv.





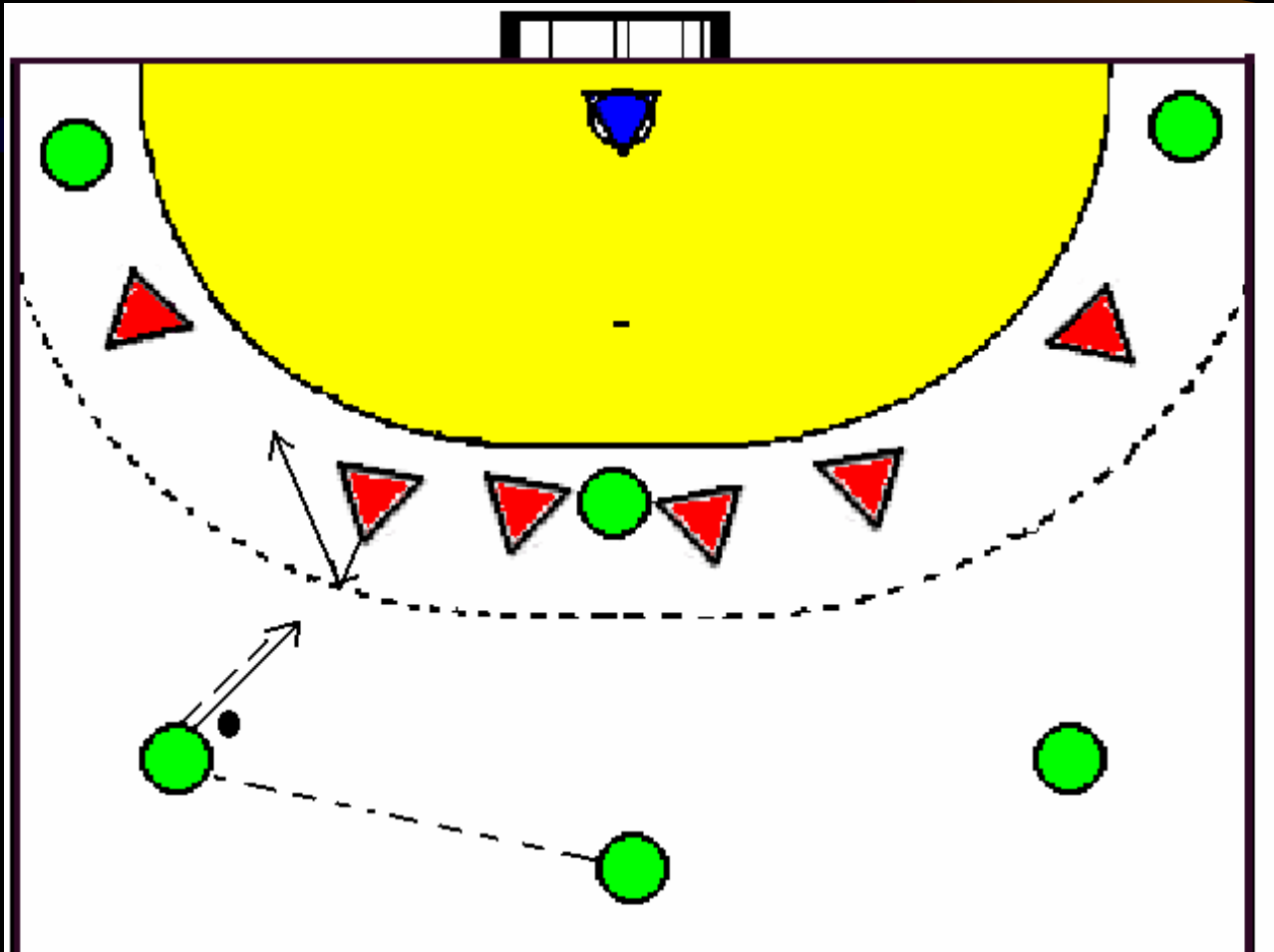
*2-re*

- Utgangsposisjon: 6,5 - 7,0 meter.
- Hovedoppgave: Lese skytteren, vinne duellen.



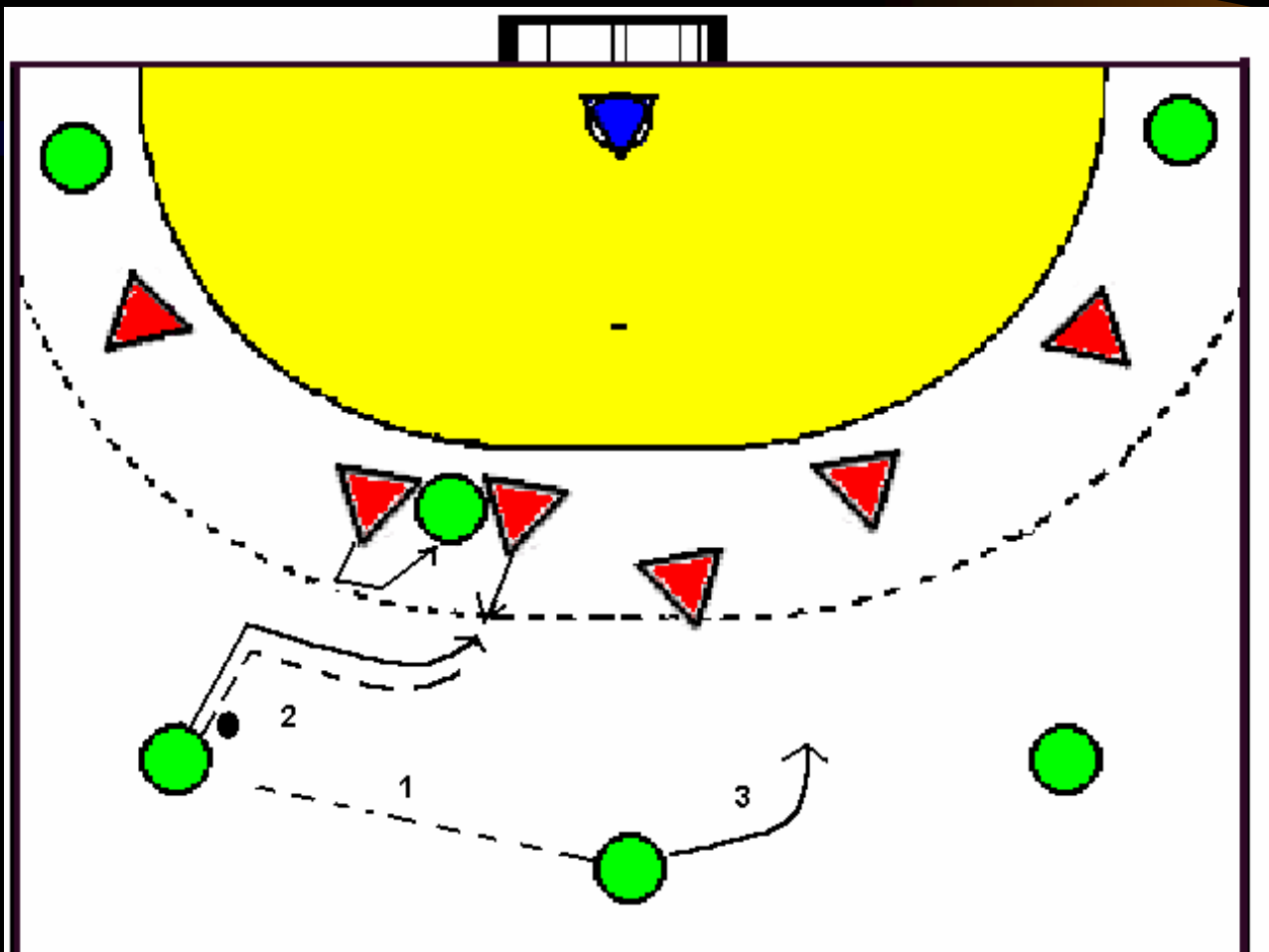
# *Når venstre bakspiller satser*

- Ved skudd: Stå skrått på skudd arm, fram til 7,5-8 meter og takle mot skuddsatsende skytter.
- Skudd utenfor 9 m byr vi på i denne sonen. Vi dekker skudd arm og blokkerer i samarbeid med Mv. Ved ekstreme tilfeller må vi lengre fram for å takle.
- Ved gjennombrudd utover i banen: Takle og slide sidelengs for å holde i mot. Du får ingen hjelp utover (1-er skal vurdere!).



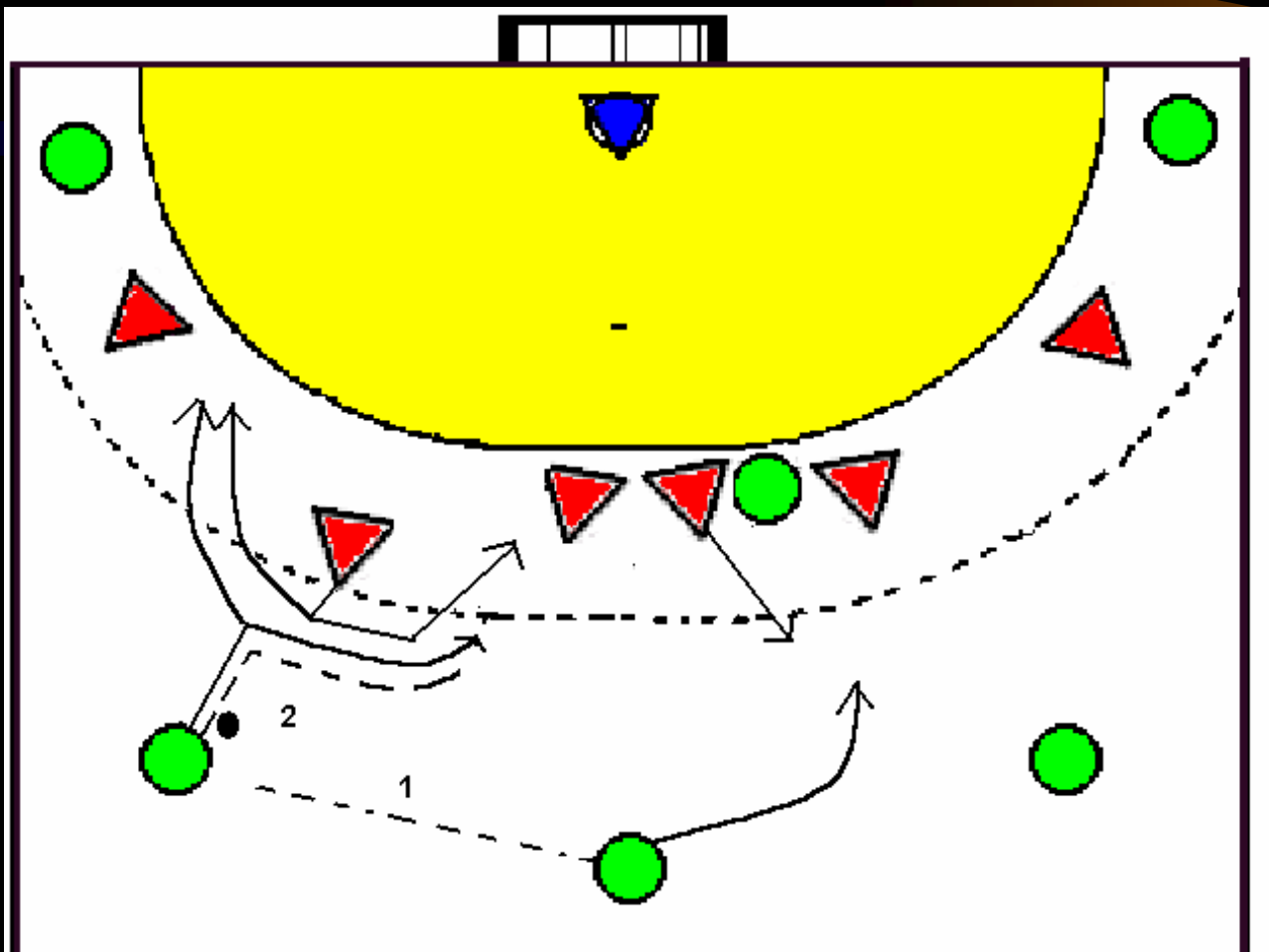
## *Når venstre bakspiller satses*

- Ved satsing innover i banen og når linjespilleren ligger mellom 2-er og 3-er: Fram til 7,5 - 8 m, når skytteren steger innover i banen, følger 2-er med et steg innover og gir Bv en smell slik at han kommer i ubalanse. Det neste steget skal være ned for å sikre innspill (ved stor avstand til Bv sikrer man for innspill direkte uten et steg inn i banen). 3-eren overtar da skytteren ved å støte ut i sin sone. 2-eren sikrer i enkelte tilfeller helt inn til midten av banen i rommet bak 3-re for innspill.



# *Når venstre bakspiller satses*

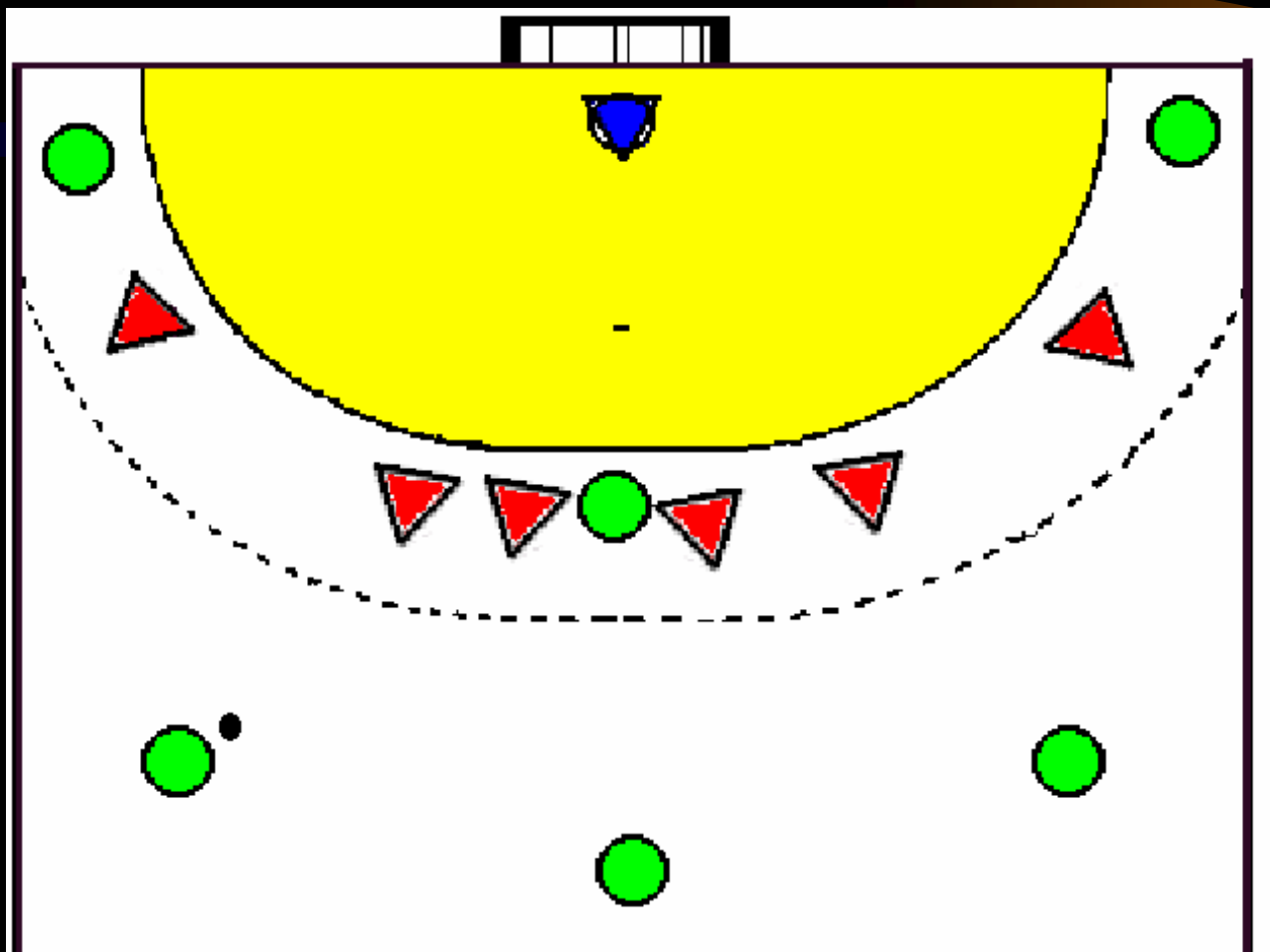
- Ved gjennombrudd utover i banen når Ls ligger mellom motsatt 2-er og 3-er: Nærmeste 3-er varsler at 2-er er alene. 2-eren steger fram til 9 m (vurder høyden) og sleider sidelengs for å stå i mot. Du får ingen hjelp utover.
- Ved satsing innover i banen når Ls ligger mellom motsatt 2-er og 3-er: Nærmeste 3-er varsler at 2-eren er alene, 2-eren steger fram til ca. 9 m (vurder høyden) og følger med skytteren flere steg inn i neste sone uten at 2-er og 3-er krysser hverandre, men står i formasjon.
- Ligg alltid foran linjespilleren.
- Steg ut av sperrene og les når de kommer.
- Våg å stå smalt.





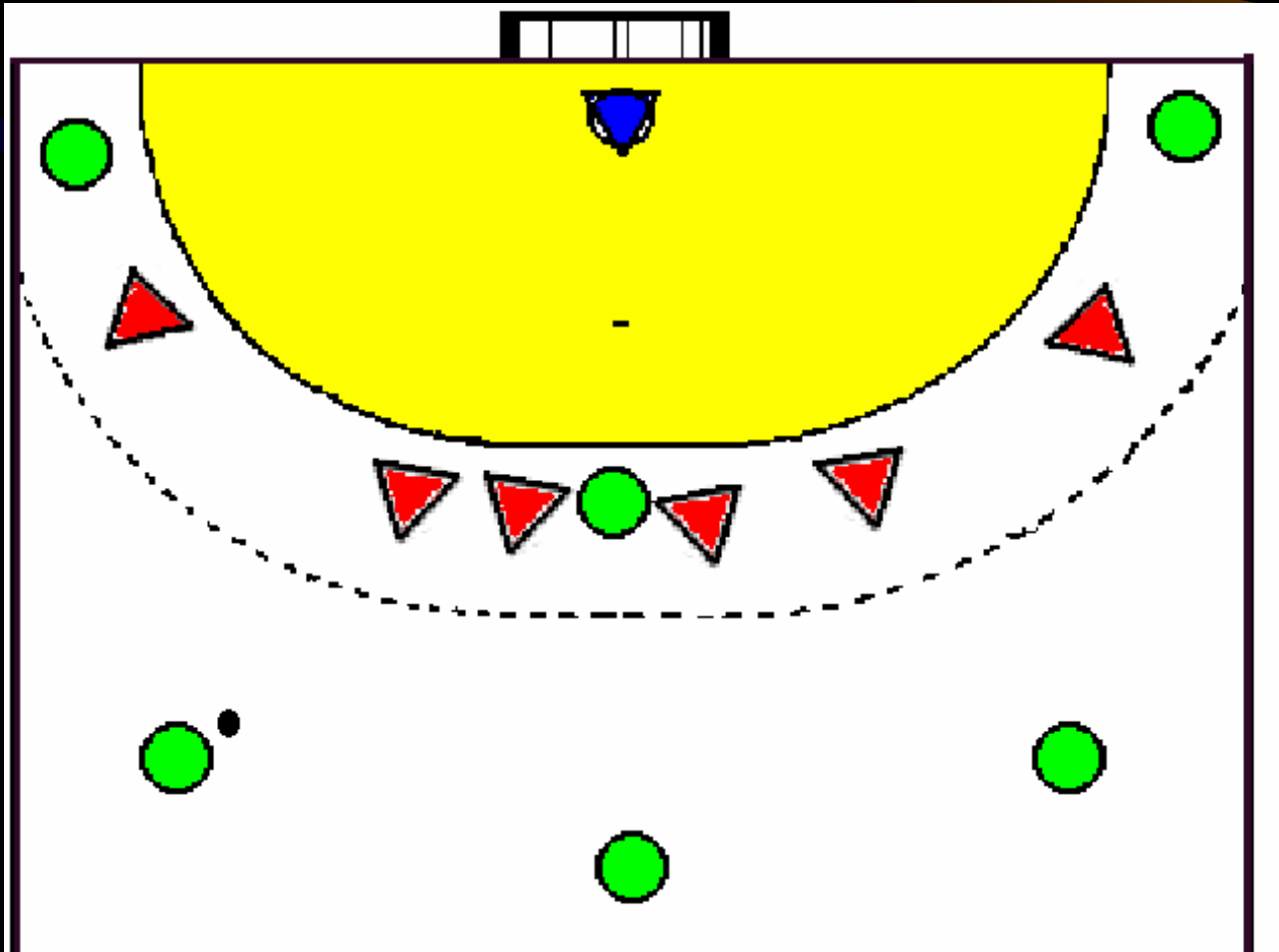
*3-re*

- Utgangsposisjon: 7,0 - 10 meter ut i fra linjespillerens plassering og spillsituasjonen.
- Hovedoppgave: Lese spillet og arbeid i dybden.



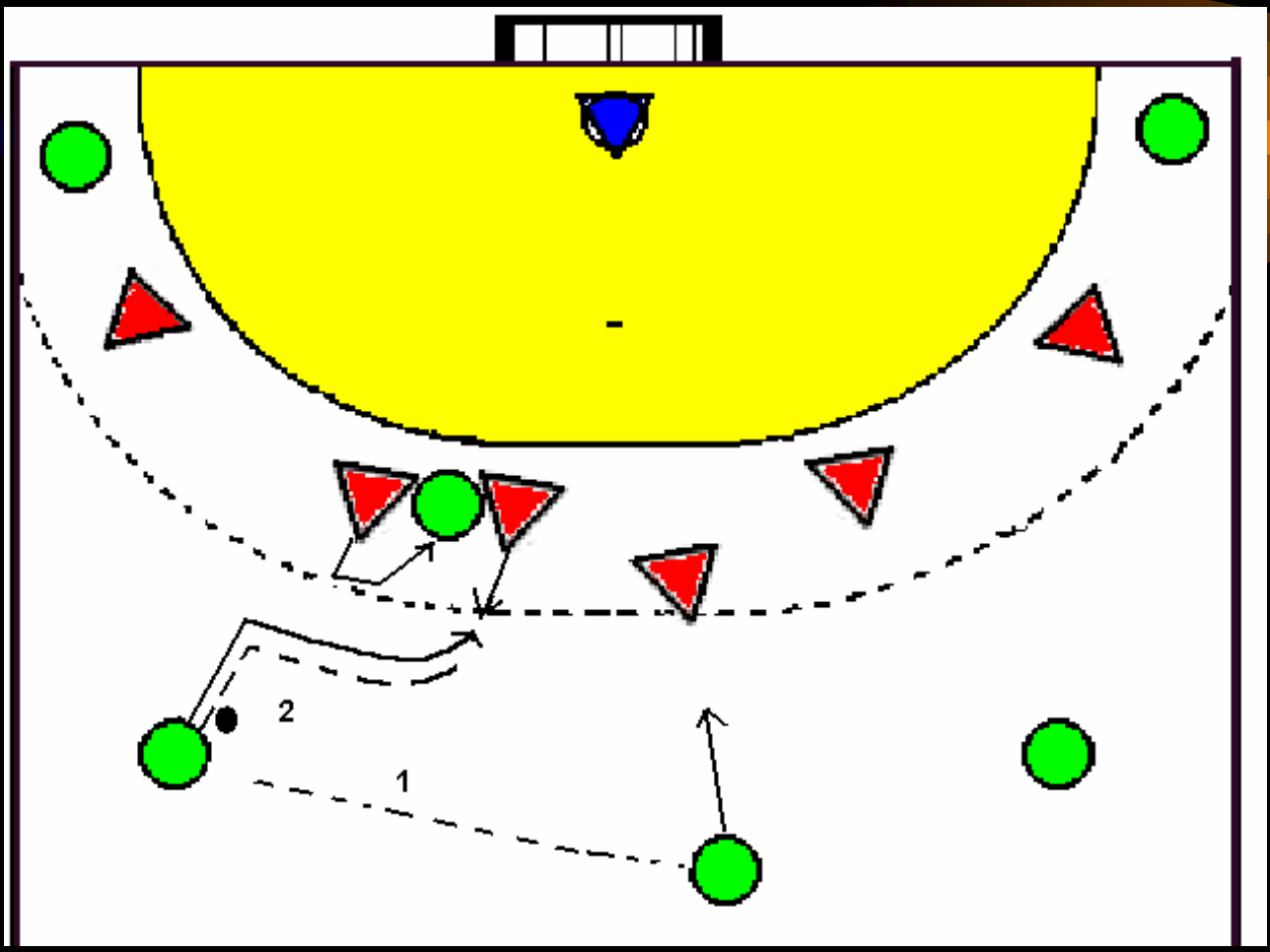
## *Nærmeste 3-er*

- Nærmeste 3-ers utgangsposisjon: 6,5 - 7,5m
- Hovedoppgave: Støte ut mot skuddsatsende skytter på 9,0 - 9,5m, deretter sikre mot innspill.



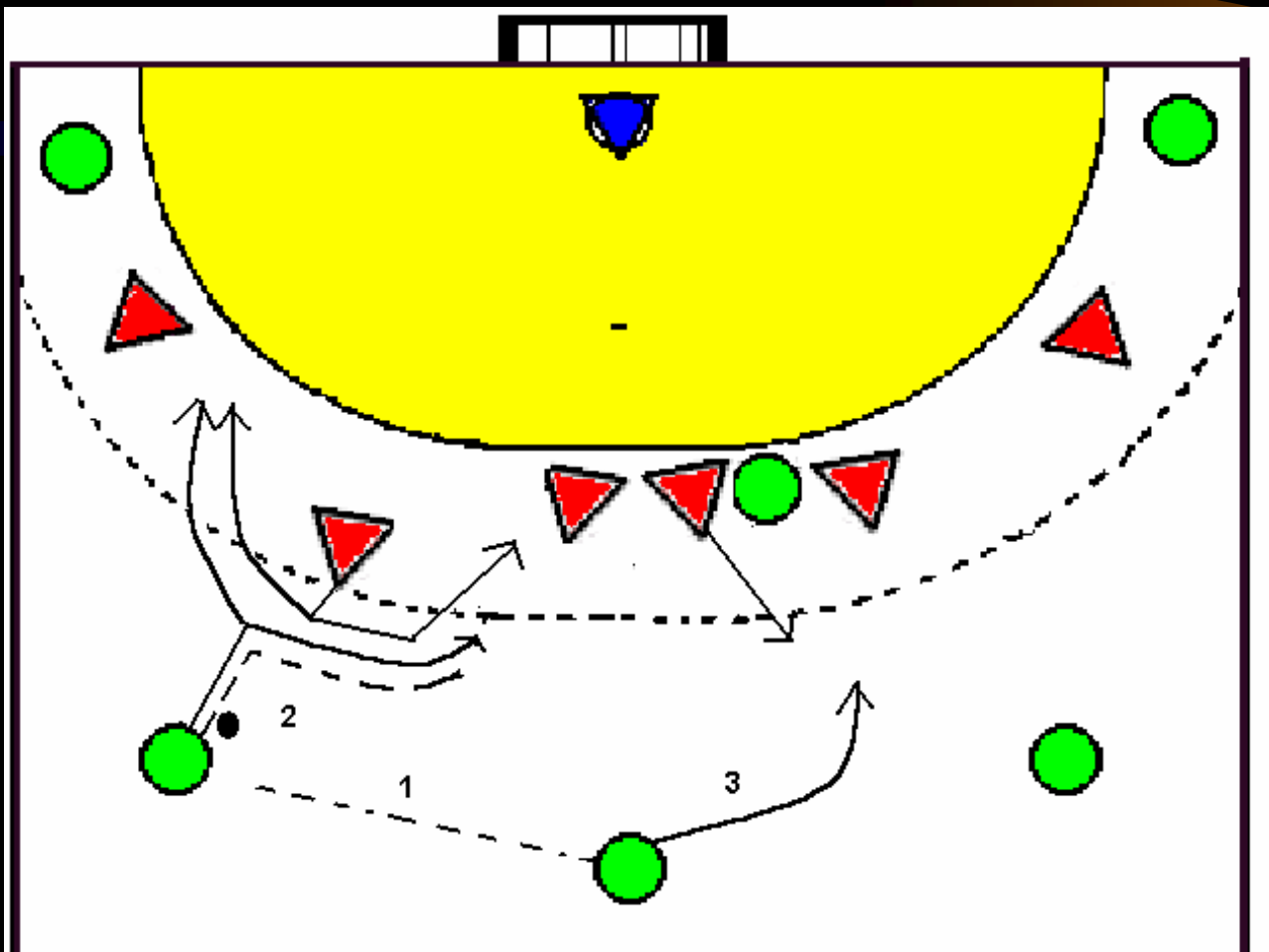
# *Når venstre bakspiller satser*

- Stå samlet så langt inn i banen som mulig når Ls plasserer seg mellom H2 og H3.
- Gi Ls en smell i det bakspilleren satser innover i banen slik at han bringes ut av balanse.
- Ligg aldri bak linjespilleren.
- Stol alltid på H1 og H2 når venstre bakspiller satser rett på H2-er eller innover i banen og Ls trekker i rommet mellom H1 og H2.
- Bli stående i midten, unngå svai.
- Arbeid i dybden, 6,5-9,5 meter.



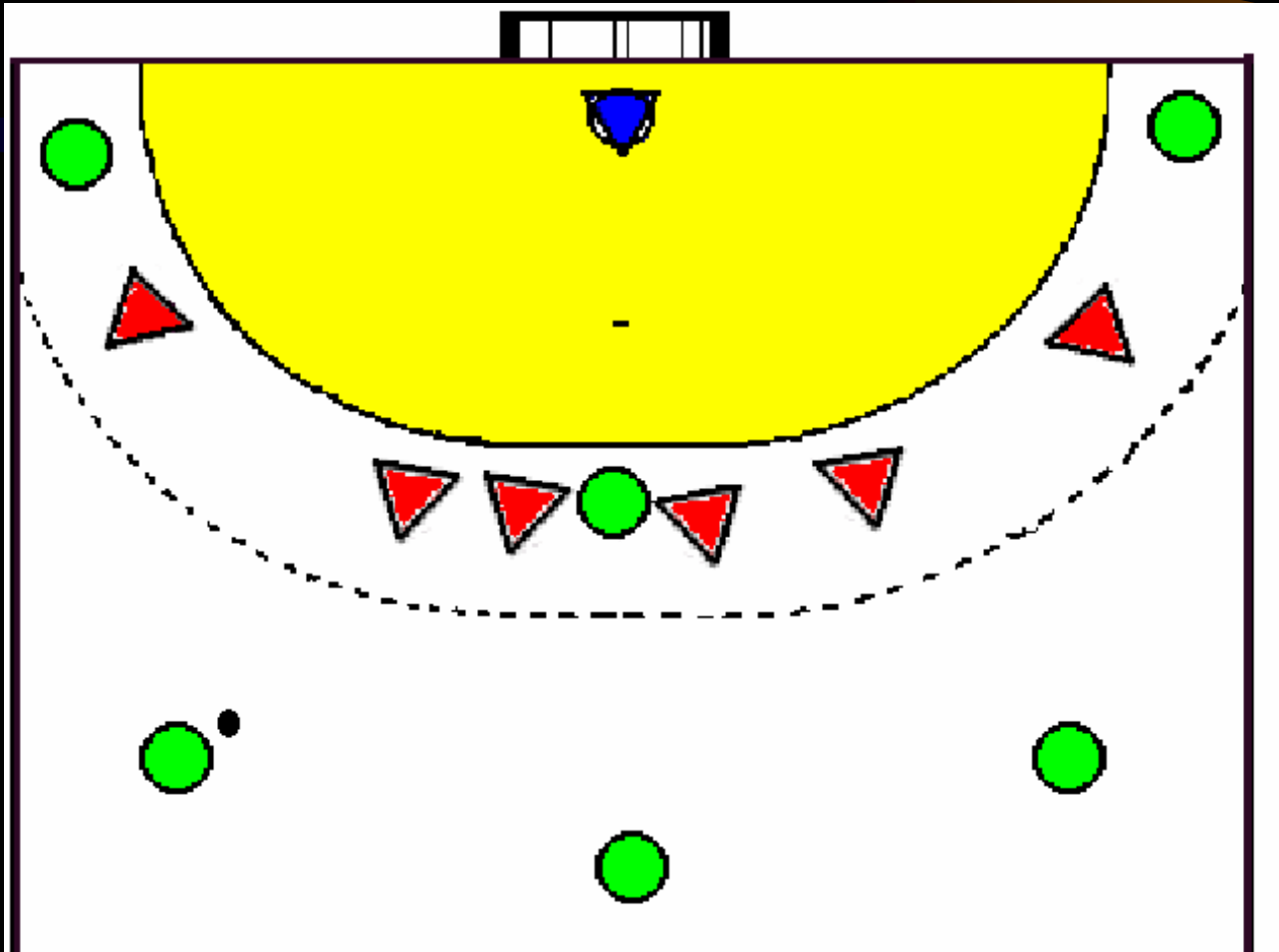
## *Når Bv satser og Ls står i rommet bak V3-er*

- Varsle H2 at han er alene.
- Stå 1m lenger inn i banen.
- Støt kun ut mot skytter hvis Bv går av H2-er.
- Snappe innspill fra Bv til linjespiller.
- Sikre mot innspill når Bm får ballen og V3-er framme.



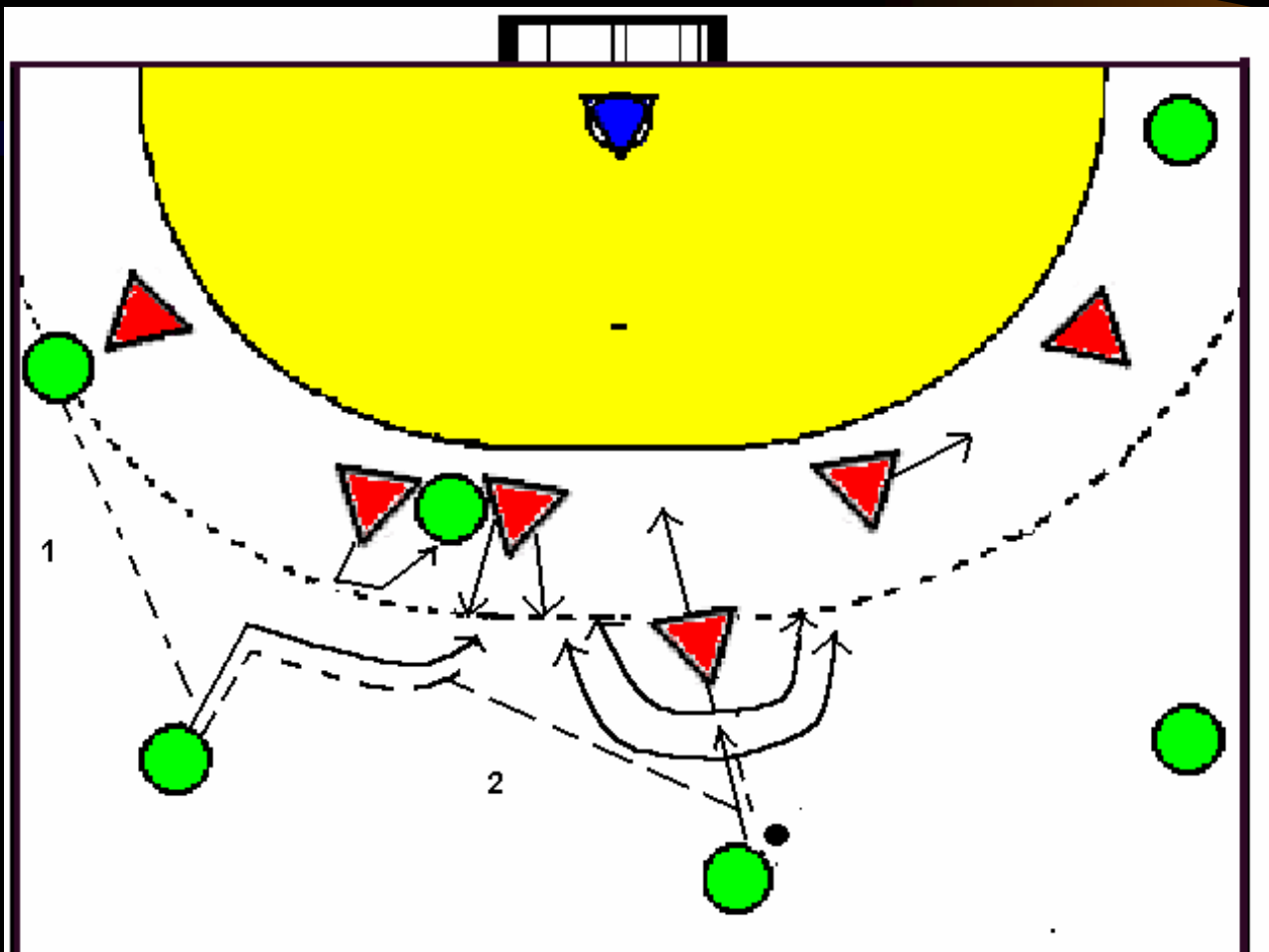
## *Borterste 3-er*

- Borterste 3-ers utgangsposisjon: 7,0-10 m.
- Hovedoppgave: Ta ut høyde og posisjon ut i fra linjespillers plassering. Lese spillet.



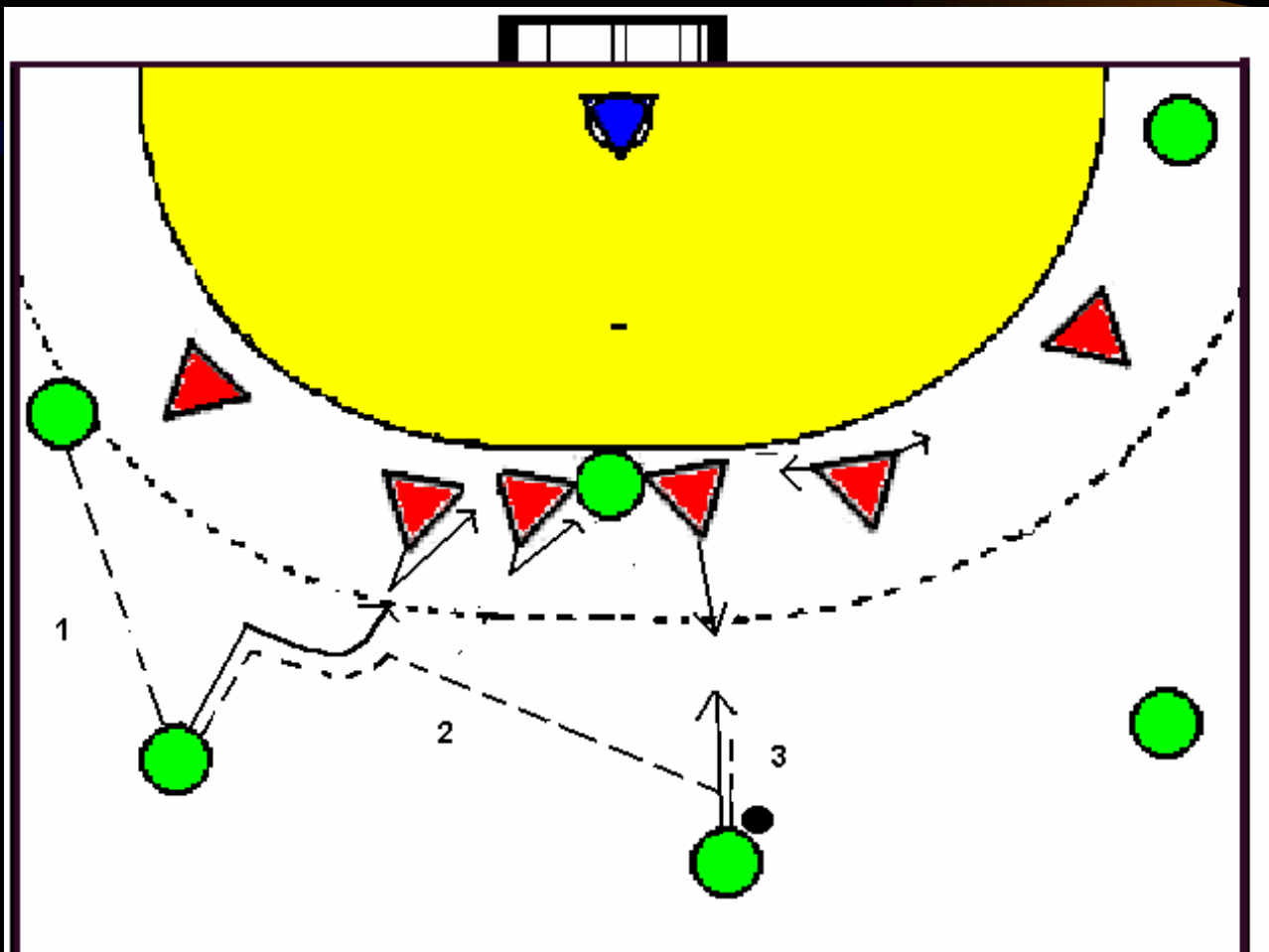
# *Når venstre bakspiller satser*

- Står Ls mellom H2 og H3, steger V3 ut på ca 9,5m og tvinger Bm til å ta opp ballen på 12-13m ved å gjøre som han skal takle, men i stedet så rygger han med armene over hodet. Bm skal ikke få sette foten innenfor 9m. Ofte søker/leter Bm etter Ls, og vi kan snappe ballen og kontre.
- Hvis Bm ikke tar opp ballen, må vi takle. Vi skråstiller oss og klarer oss alene mot venstre mens vi følger Bm et skritt til høyre for så å falle ned å sikre. H3 støter da frem mot Bm. Dette kaller vi: ”å dele av Bm”.
- Ved ekstreme skyttere kan man velge at bortesterste 3-er steger enda lenger fram og tar Bm begge veier og blir i en slags 5:1 formasjon.



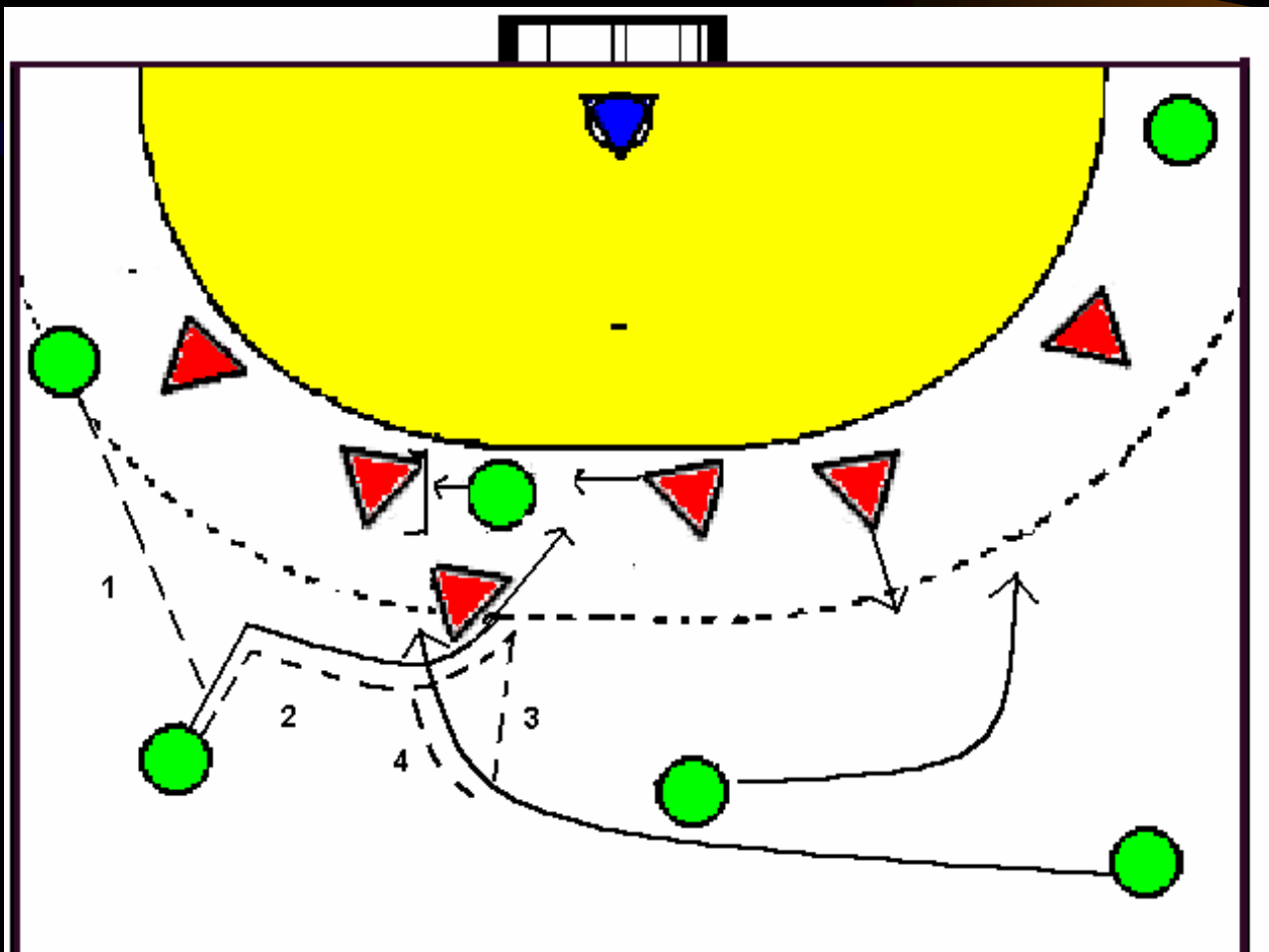
## *Når venstre bakspiller satser*

- Står linjespilleren i rommet bak V3 må han lese satsingen til Bv før V3 slipper seg ut på Bm.
- Ikke la linjespilleren trekke fritt i rommet bak H3.



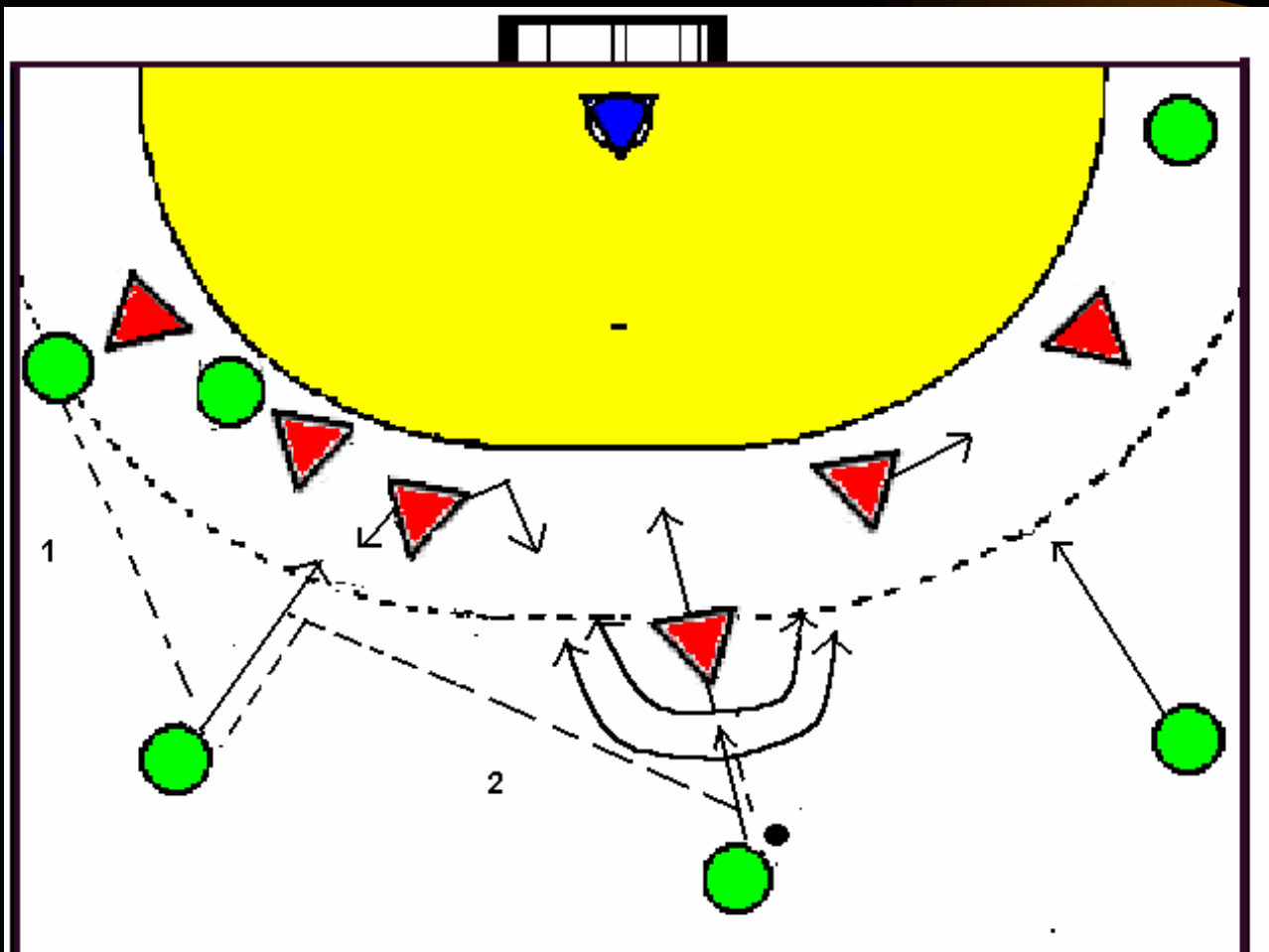
## *Når venstre bakspiller satser*

- Kommer Bh over i Bvs sone, må V3-er sideforflytte seg.



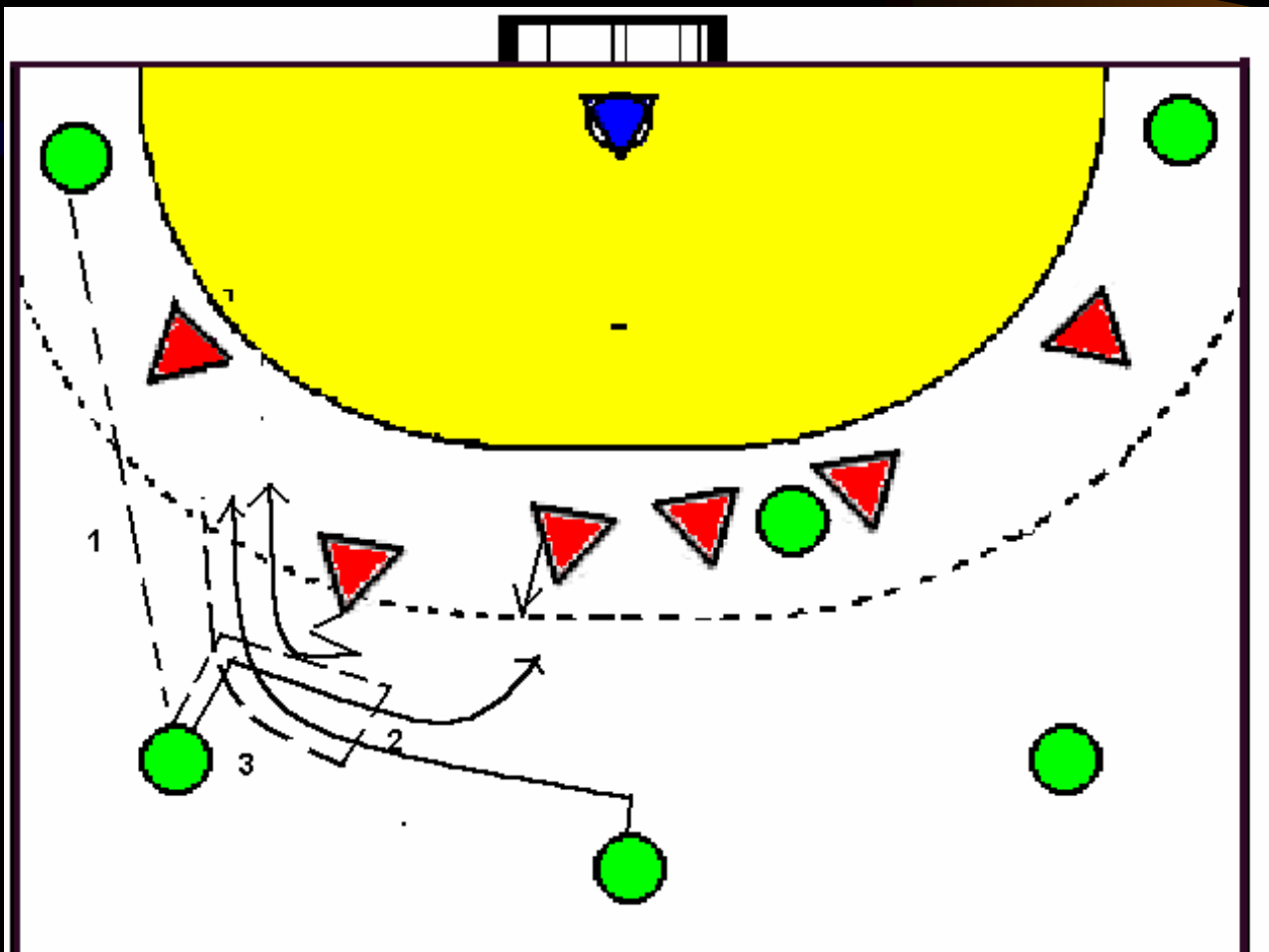
## Når Bm satser

- Hvis Bm finner h/v på V3, følger V3 Bm et skritt til høyre og gir Bm en smell. Det neste er med for å sikre. H3 støter da ut mot skuddsatsende Bm.
- Når Bm gjør samme bevegelse og er høyrehendt, men har kroppen mot sidelinja, må vi som H3 rygge og ta innspill.
- Det samme gjelder en venstrehendt andre veien.
- Står Ls mellom H1 og H2 når Bm finner v/h på V3, må H3 fortsatt støte og H2 må holde Ls på utsiden av seg selv. Ikke juks, men arbeid hardt i dybden.



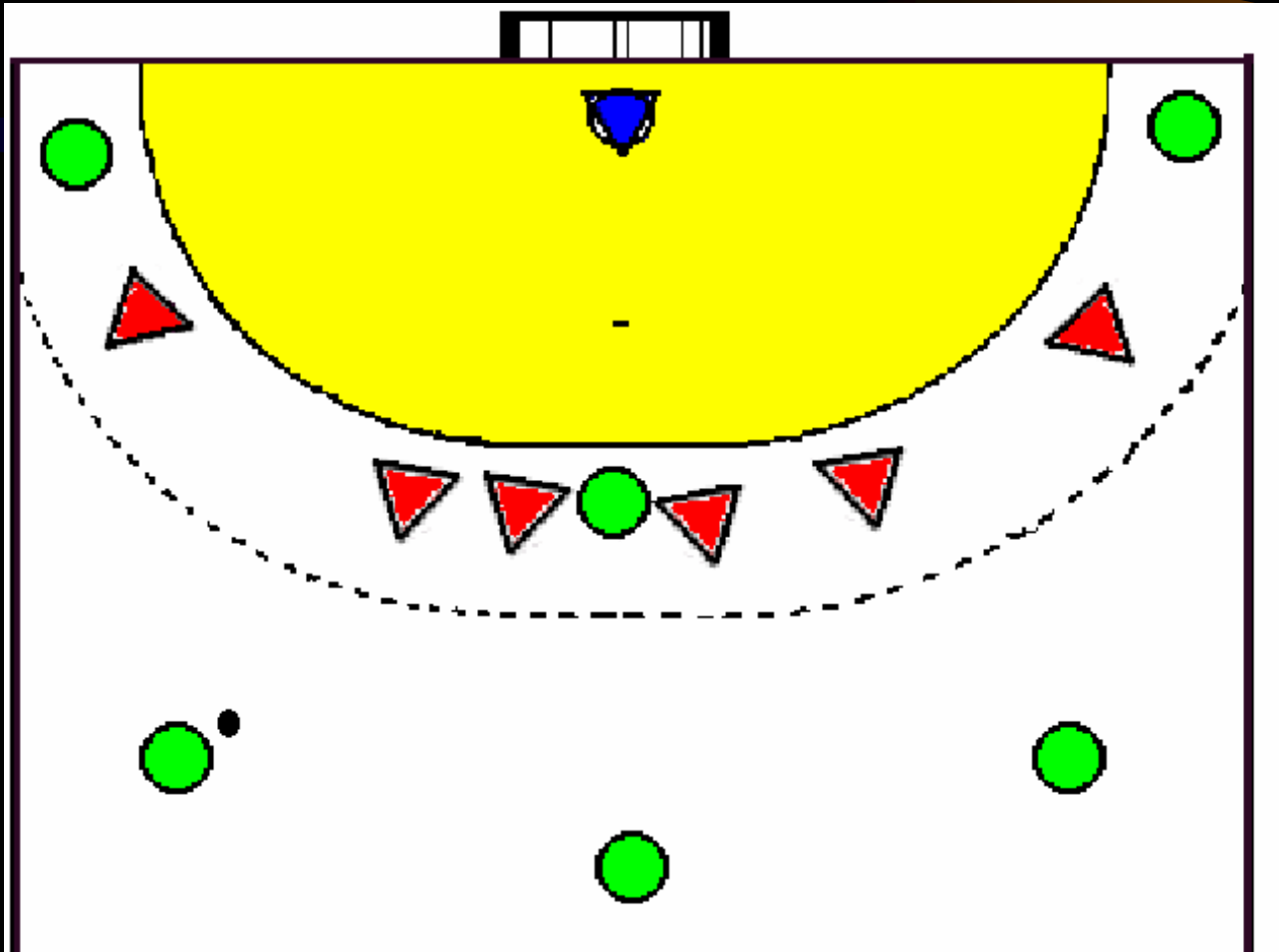
## *Når Bm satser*

- Ved krysningsspill må vi lese spillet, bli kort tid hos ballfører, bytte og overta nestemann. Bli i sonen.
- Behold formasjonen.
- Arbeid i trekanter.



# *Generelt*

- 1-re: Alene.
- 2-re: Stå smalt.
- 3-re: Høyt og ryggende/støtende.



*Vinne duellene.*

*Aldri krysse hverandre.*

*Lokke til innspill.*

*Kun nødvendige frikast.*

*Stå aldri bak linjespiller.*

*Unngå svai.*

*Lese spillet.*

*Skjære vinkler.*

*Ved overgangspill forsvarer vi oss etter  
de samme prinsipper.*