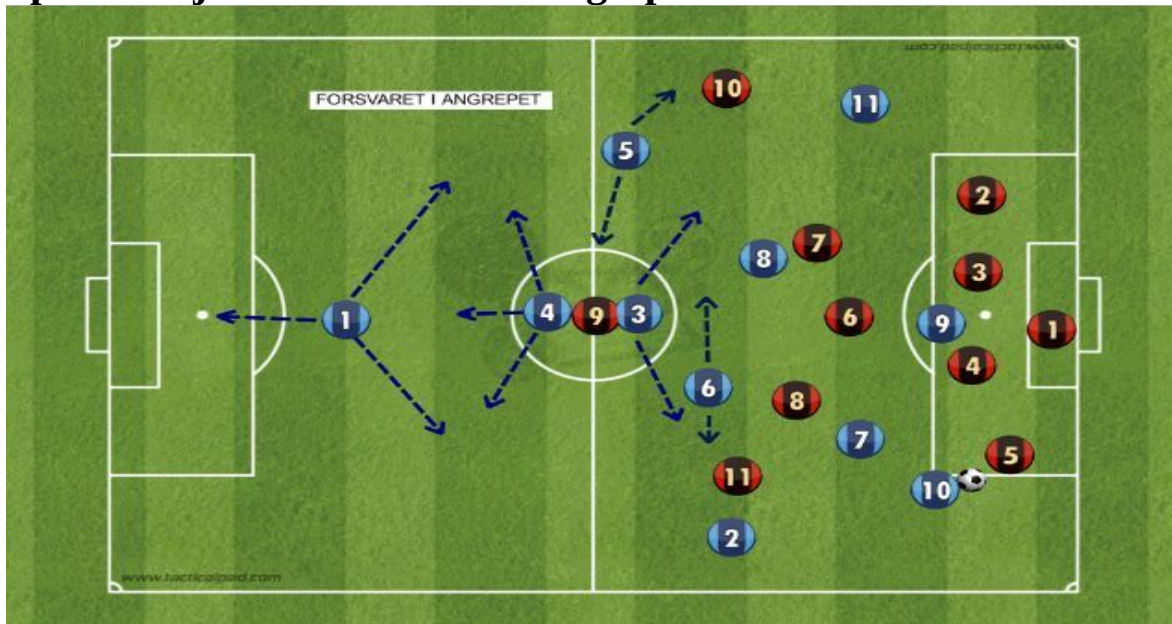


# Sportsplan ungdom – spillsituasjoner forsvar

## Spillsituasjon 1: «Forsvaret i angrepet»



Er vi i angrep ønsker vi å skape noe. Dvs. mål, målsjanse, avslutning, corner eller til og med innkast høyt på banen er et godt resultat. Aller minst ønsker vi at motstander vinner ballen i spill slik at de kan sette i gang et kontringsangrep. Når vi er i angrep MÅ vi ha et godt lagtrøkk og god balanse for å evt. vinne igjen ballen og høyt oppe på banen spesielt.

- ALLE Årvoll-lag er gode til å gjenvinne ballen
- ALLE Årvoll-lag nekter motstanderlagene i å sette i gang gunstige angrep i spill

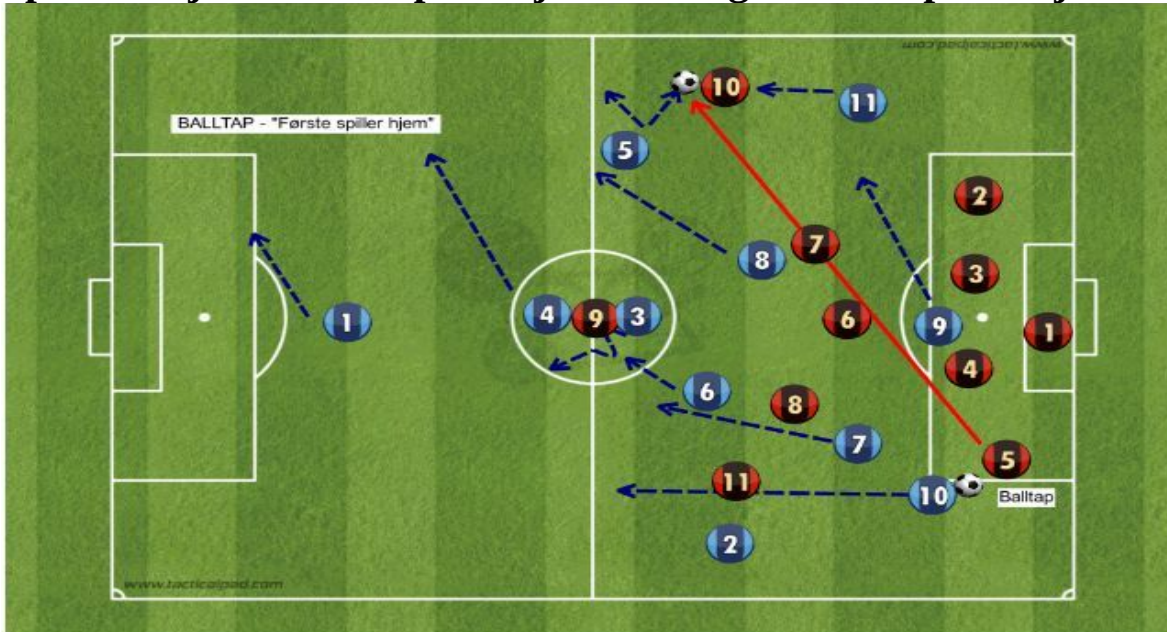
Hvordan?

- Det må sitte i hue:
  - o Er vi godt organisert nå for gjenvinning?
  - o Vi skal vinne ballen
  - o Vi skal gjenvinne ballen
- Det må stilles krav fra medspillere:
  - o Ligger vi riktig nå?
  - o Hei, er`u våken?
  - o Denne vinner du!
- Det må coaches på:
  - o Hvordan ligger vi i forsvar når vi er i angrep?
    - Ved innlegg for
    - Ved corner for?
    - Ved kast høyt oppe på motstanders banehalvdel

Følgende retningslinjer gjelder for et godt etter trøkk og gjenvinningsmuligheter i Årvoll-laget:

- **God omstillingsevne fra angrep til forsvar for å vinne ball igjen**
  - o «Alle» har et ansvar
  - o Gode kommando linjer:
    - Jage gjenvinningsområde
    - «Første-mann-hjem-prinsippet»
    - Optimalisere avstandene i lengde – og bredde
- **Keeper skal alltid ligge så høyt som mulig**
  - o Dette skal være en likeså naturlig sak som å være på streken ved corner imot.
- **Optimalisere avstandene i eget lag.**
  - o Aldri «henge etter», men «spurte ut» etter klarering/langpasning fra oss
  - o Tørre å stå der – når det ikke er noen sammenheng mellom løp og pasning fra motstanderlag
  - o Duellstyrke og – mot
- **Aldri mer enn en i overtall i det bakre leddet.**
  - o Unntak: stilling i kamp (leder 1 -0 i KM-finale og det er ett min. igjen)
  - o Ekstremferdigheter på topp hos motstanderlag
- **Ligg en spiller foran og en bak motstanders toppspiller.**
  - o Om dårlig klarering går spiller foran evt. i duell for å vinne ballen.
  - o Om vi ikke kan vinne ball reorganiserer vi til:
    - En tar toppspiller
    - En sikrer
    - Samtidig som «Første mann hjem»-ordren gjelder for hele laget.
- **Gode balanseforhold foran bakre ledd:**
  - o Back som ikke er involvert i spillsituasjon «markerer» - dekker ikke rom
  - o «Nese for nedslagsfelt»: hvor vil ball komme ved klarering fra motstanderlag? Dette gjelder for alle, men spesielt for spillere bak ballfører
  - o Har vår balansespiller på midten kontroll?
- **Gjenvinne ball – ønske om å gjenvinne ball:**
  - o Ønske om å vinne ball må være større enn «å nekte motstander en målssjanse»
  - o Spillere som lykkes med dette – skal få dobbelskryt

## Spillsituasjon 2: Balltap – «Gjenerobring – første spiller hjem»



Er vi gode i spillsituasjon 1 blir vi gode i «balltap – gjenvinning.

Altså:

- God omstillingsevne fra angrep til forsvar for å vinne ball igjen
- Keeper skal alltid ligge så høyt som mulig
- Optimalisere avstandene i eget lag.
- Aldri mer enn en i overtall i det bakre leddet.
- Ligg en spiller foran og en bak motstanders toppspiller.
- Gode balanseforhold foran bakre ledd:
- Gjenvinne ball – ønske om å gjenvinne ball

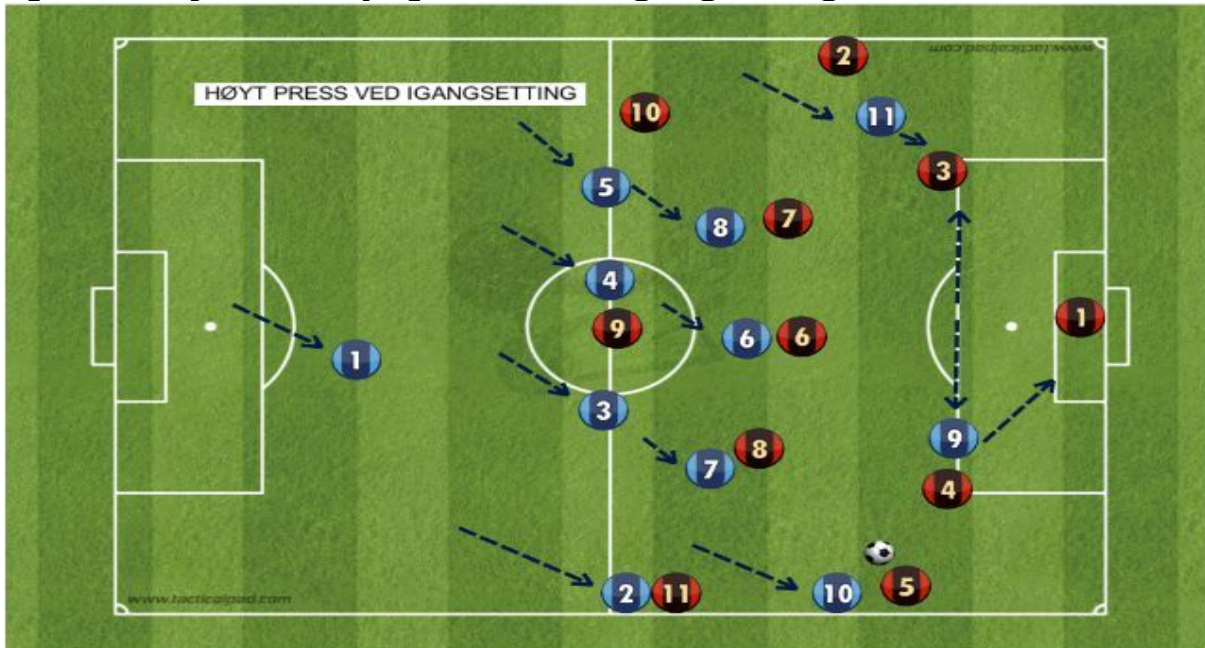
Har vi «tapt ballen» skal vi ha et samstemt beredskap i laget:

- Nærmeste inn i ballfører, nest nærmest – hjelpe til – sikrer
- Spiller «bak» ballfører – hjelper også til; vi skviser
- Bakre ledd vurderer – stå eller fall
- Resten: «førstemann hjem» - gjenoppsett ballerobringsevne og balanse i laget
  - Ofte en selvfølge for spillere i bakre ledd og rundt ballfører
  - Men ikke for de som er på feil side
- Organisatoriske retningslinjer: inn i sonedeforsvaret

Omstillingsevne læres:

- Om vi har fokus på det
- Ansvar fordeles på alle
- Vi har øvelser og spill som alltid går begge veier: angrep – forsvar, forsvar - angrep

## Spillsituasjon 3: Høyt press – ved igangsetting – balfører i bakre ledd



Høyt press kan settes i gang ved igangsetting fra keeper (målsпарк) – ved tilbakespill og i situasjoner der motstander ikke helt har kontroll over ball eller omgivelser.

- Å lykkes med høyt spill er artig og gir rask læring.
- Å lykkes med høyt press fordrer samstemthet og klare kommandolinjer i lagorganisering
- Å lykkes med høyt press gjør noe med motstanderlaget
- Riktig høyt press - til riktig tid – mot riktig lag – skaper målsjanser og mål til oss

Følgende retningslinjer ligger til grunn ved målsпарк mot eller når keeper har ballen og

- Motstanderlag «vil» spille kort eller «possession»
- Motstanderlaget er særs gode i «possession» og vi vil at keeper skal bli tvunget til å ta langt målsпарк eller utspill – vi låser alt.

1) Vi lar keeper sette i gang hos stopper eller back

- Å tvinge dem til en side (den dårligste sida er best)
  - Spiss legger seg da mot «beste stopper» og kant låser «beste sideback»
  - Motsatt kant legger seg mellom motstanders back og kant
  - Midtbaneleddet må opp å markere sentral(e) midtbanespillere – slik at pasning/kast over et ledd unngås
  - Stoppere tar ut toppspiller
  - Backer dekker rom nær kanter

2) Støtet settes i gang:

- Spiss legger seg på skuldra til nærmeste stopper
  - Nekter pasning til denne
  - Nekter pasning til keeper
  - Nekter pasning mellom stoppere
- Vår kant på ballsida løper hardt i press på back:
  - Tyvstart
  - Ikke pasning på ytterside – lede inn
  - Ikke selge seg
- Vår back går hardt og høyt i motstanders kant på ballsida:
  - Gjør det trangt
  - Er der om pasning går på ytterside
- Indreløper og sentral midt står høyt på «sine midtbanespillere»:
  - Motsatt indreløper kan falle ned – balansespiller

- e. Bakre ledd:
  - i. En treer danner bakre ledd
  - ii. Beredskap for bakromspasning
  - iii. «Lese fot» hos ballfører – kan det komme langpasning?
  - iv. Ta ut møtende

3) Lykkes motstander med å:

- a. Snu:
  - i. Rollebytte;
    - 1. Samme kommandolinjer med «sidene» bytter retningslinjene
- b. Spille av presset og spille seg gjennom presseledd:
  - i. Gjenerobring – første mann hjem
  - ii. Gjenopprette balanse – lavt press

## Spillsituasjon 4: Lavt press i forsvar



I de følgende spillsituasjonene gjelder lagenes generelle spillestil i forsvar:

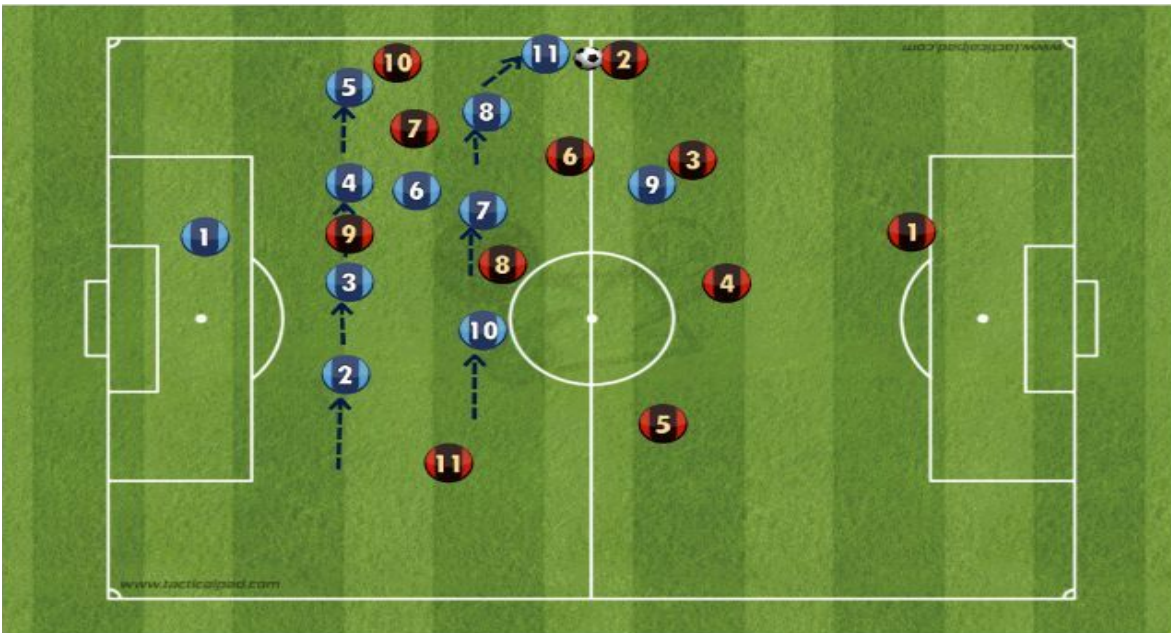
- **Soneforsvar** der:

- Alle våre forsvarsspillere forholder seg til hvordan tilstanden er rundt motstanders ballfører:
    - Har vi tilstrekkelig nok press på ballfører. Dette utfører 1. forsvarer (den som er nærmest) på vårt lag
    - Har vi sikring på vår 1. forsvarer. Det er det stort sett den som er nærmest vår pressespiller som gjør (2. forsvarer).
    - Dekker vi og har vi kontroll over rommene ellers på banen
      - I leddet der ballen er
      - I det bakre leddet
      - Mellom leddene
      - Bak det bakre leddet
- Resten av spillerne på laget vårt har det ansvaret i forsvar (3. forsvarerne)

I et soneforsvar forholder vi oss til tilstanden rundt motstanders ballfører. Dette styrer alt laget gjør i laget.

» I et soneforsvar «FLYTTER VI BEINA» - spurter i forkant

» «Å flytte seg når pasning går» er avgjørende – IKKE flytte seg når ballen ER hos neste motstiller



Årvoll – laget har lagt seg i lavt press.

Lavt press er for oss:

- Vår spiss på høyde med buen – motstanders banehalvdelen.
- Vi setter inn presset på midtstreken

På denne tegningen spiller vi 4 – 1 – 4 – 1. Vår sekser – anker på midtbanen - har «tre» oppgaver:

- Kontroll over mellomrom
- Ut å sikre vår back – så stoppere kan være i boksen
- Inn i midtbaneleddet om noen mangler

Situasjonen rundt motstanders ballfører er gunstig. ALLE Årvollspillerne forholder seg til denne spillsituasjonen.

- Førteforsvarer (nr.11) presser
- Annenforsvarer ligger i fin sikring.
  - o Resten av midtbaneleddet dekker rom
    - Sentral midt dekker mellomrom
    - Han kunne også ligget i leddet, men her er det et bevisst

⇒ Midtbanespillerne dekker rom slik at ikke ballfører får slått inn der eller via rommet til andre rom

- Viktig at ikke spillene her begynner å følge motstanders spillere
- Holde den tenkte «linja» fra støttespiller
- Midtbanespillerne får beskjed fra bakre ledd: eks. dekk venstre: nettopp for å gjøre det enda vanskeligere for motstanders ballfører å nå sine spillere å nå
- Motsatt sodeforskyver til «lengste stolpe»: tenkt linje fra egen lengste stolpe

⇒ Bakre ledd dekker rom

- o Bakre ledd leser situasjon. Ingen fare for at noen spillere kan nå ballen i bakrom.
- o Kommer det noen løp i bakrom:
  - la de løpe – vi lar oss ikke strekke. Holde den strake tenkte linja, la løp «gå i offside»
  - Dermed holdes avstandene slik at det blir tett og trangt.

- Kommer det en pasning i mellomrommet er en i det bakre leddet klar til å gå i duell, vinne ball
- Bakre ledd sideforskyver til «lengste femmeter»: tenkt linje fra tenkt linje femmeter.

⇒ Keeper dekker rom

- Han/hun har kontroll over bakrommet

⇒ Spiss dekker rom

- Ligger på ballside
- Nekter støttepasning

⇒ Avstandene i laget er perfekte for ballerobring:

- Det er ca. 15 meter mellom leddene
- Vi er ca 30 meter breie.

NB!

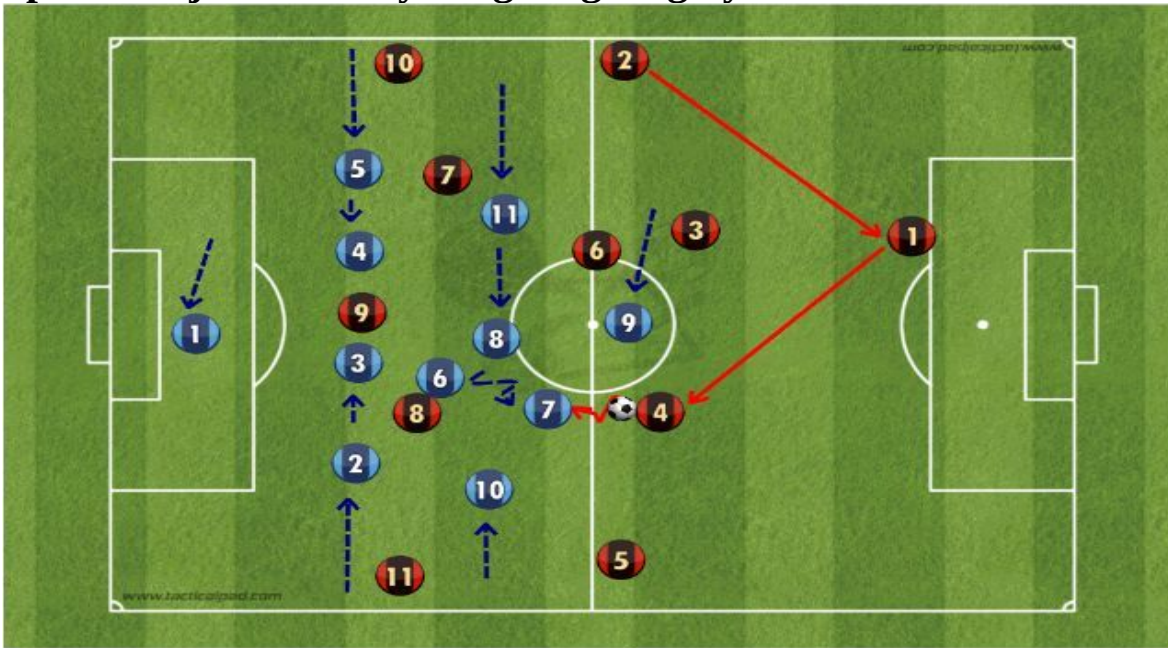
⇒ **PUMPING:** Om ball blir slått i støtte hos motstanderlaget eks. 10 m og vi opprettholder presset - skal hele laget ut 10 meter opprettholder de riktige avstandene

⇒ **PUMPING:** Går begge veier, falle ut, falle ut

⇒ **HYPPIG OG GOD PUMPING:** Skiller ofte det gode forsvarslaget det dårlige



## Spillsituasjon 5: Forflytning i laget og ny 1. forsvarer



Motstanderlag bruker keeper for å vende spill – setter i gang motsatt stopper.

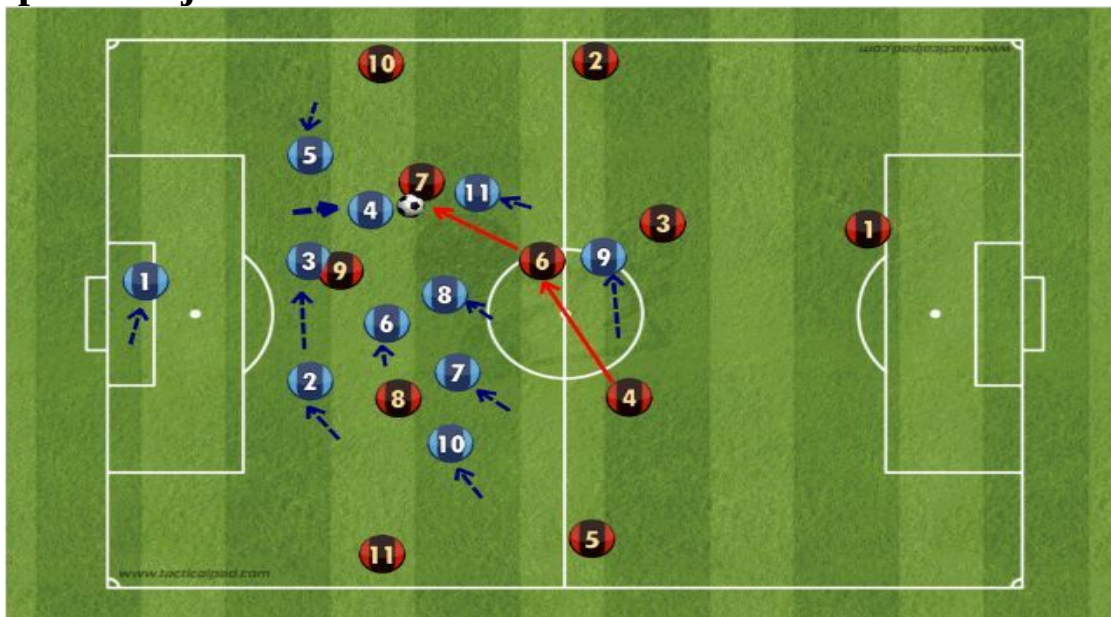
Vi ligger lavt – i samme høyde, men justerer sonedefensivet på følgende måte:

- Vi forholder oss til klima rundt ballfører (nr. 4)
- Spiss flytter seg m/ ned mot midtstreke – mellom stoppere
- Nærmeste midtbanespiller presser (7) presser ballfører.
  - o Vinne ball?
  - o Ikke selge seg! Ikke passere
  - o Lede inn
- Resten av midtbanelegget faller i dybden og konsentret med en bredde på maks 30 meter og dekker rom
- Nr. 8 er sikringsspiller
- Nr. 6 dekker rom i mellomrom, tar ut mellomromsspiller eller går opp i midtbaneleddet
- Bakre ledd ligger 15 meter bak ballfører, konsentrer 30 – 35 m i bredden

Bakre ledd kommuniserer bakfra: hvilke rom skal dekkes. «Per litt til høyre!» for å stoppe pasningskorridorer

- Bakre ledd vurderer hele tida fare for gjennombrudd:
  - o Se på ballføreres kroppsspråk, fot;
    - Skal han el hun slå igjennom
    - Kortpasning
    - etc
  - o Hvor mange løp truer bakrom; kan de ikke nås: la de gå i offside
  - o Keeper våken for gjennombrudd

## Spillsituasjon 6: Motstander i mellomrommet – bak vår midtbane

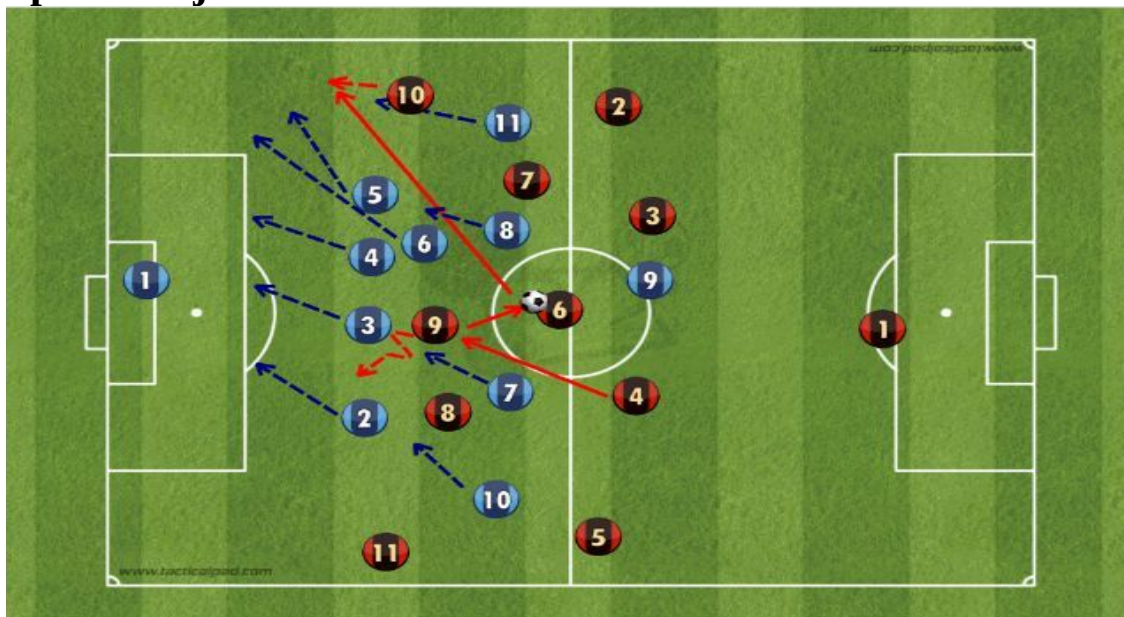


Motstanderlag makter å komme inn i mellomrommet. Vi må være på tå hev.

Er det få som truer bakrom samtidig:

- Stopper (4) støter ut som 1. forsvarer.
  - o Vinne ball?
  - o Ikke selge seg! Ikke passere
  - o Lede inn
- Resten av bakre ledd sikrer med stopper (3) som sikrings – og den som styrer høyde
  - o Resten i bakre ledd ligger på linje med stopper (3)
- Nærmeste midtbanspiller (11) er forsvarsspiller på feil side og lager sandwich
- Resten av midtbaneleddet jobber seg på rett side av motstanders midtbaneledd

## Spillsituasjon 7: I bakrom



Motstanderlag makter å slå inn i bakrom.

Følgende aksjoner – samtidig.

- Bakre ledd faller med spiller nærmest ballfører (5) inn mot denne:
  - o Vinne ball?
  - o Ikke selge seg! Ikke passere
  - o Lede ut
- Sentral midt (6) inn i sikring, evt nærmeste indreløper. Denne er også innretningsspiller
- Kant (11) er forsvarsspiller på feil side. Lager sandwich
- Stoppere og motsatt bak verner boks.
- NB! Ikke BALLWATCHERE
- Midtbaneleddet jobber seg inn på rett side av motstanders midtbaneledd.
- VI er fortsatt 30 meter breie og 15 meter i dybde.