

MOMENTER OG ØVELSER

Vinne ball – hindre motstander å spille forbi oss

Motstander har ballen et stykke unna vårt mål. Vi skal forsøke å vinne ballen og hindre de i å spille seg fremover i banen.

Sentrale momenter: Førsteforsvarer (1F)

Vinne ball – hindre motstander i å spille forbi oss

Før involvering

- Oversikt over ball, med- og motspillere.
- Kommer ballfører i stor eller liten fart, eller har ryggen til?

Under involvering

- Se på ball, og vurdere ballførers fart og ferdigheter.
- Komme tett i press med rett fart og opprettholde presset med riktig kroppstilling og høy frekvens i beina.
- Stresse ballfører; forsøke å vinne ball eller tvinge frem en upresis pasning.

Etter involvering

- Skaffe seg oversikt på nytt, er du fortsatt 1F?
- Presse på nytt om mulig.
- Raskt på «rett side» av ball når pressejobben er over.

Læringsmomenter: Resten av laget

Vinne ball – hindre motstander i å spille forbi oss

Forflytning

- Reagere hurtig sammen når 1F går for vinne ball.
- Ved talltap: fortest mulig få flest mulig på rett side av ball.
- Kontroll på farlige rom ved flest mulig spillere på rett side av ball.

Avstand

- Korte avstander mellom spillere i lengden.
- Små avstander mellom spillere i bredden.
- Jo tettere press, jo kortere avstander.
- Ta ansvar for spillere foran oss.