

Slik spiller vi, ØHIL Menn Senior



# Menn Senior A

- Folkeskikk
  - Vi er positive og har et godt miljø på trening
  - Vi hilser på hospitanter og har fokus på å oppmuntre de på trening
  - Vi sier i fra hvis vi ikke kommer på trening
- Fordi det er gøy
  - Vi skal bli best mulig fordi da vinner vi kamper
- Raushet
  - Vi er flinke til å dele ut positive kommentarer

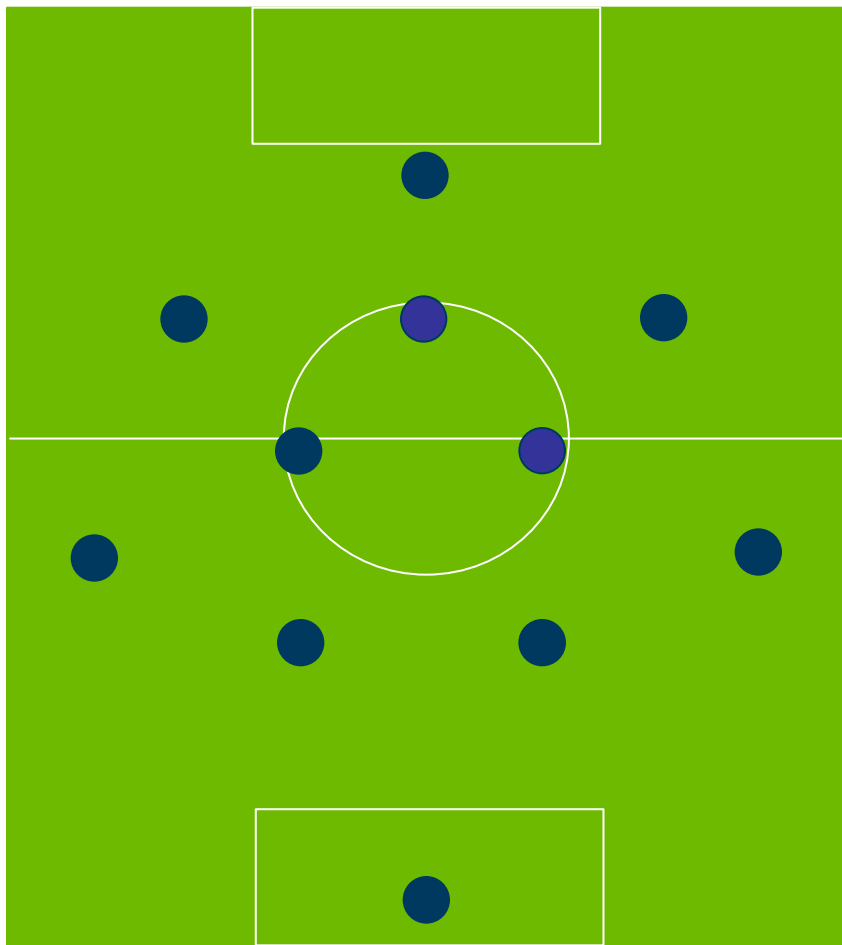
# Forsesong 2017

- November – Januar
  - Offensiv organisering
  - Holde ball i laget
  - Pasningskvalitet og tempo
- Momenter
  - Dybde, bredde og strekk
  - Kollektive bevegelser
- Februar – April
  - Defensiv organisering
  - Avstander mellom spillere og ledd
  - Forsvarsferdigheter
- Momenter
  - Komprimere
  - Press på ballfører
  - Kollektive bevegelse

# Formasjon og spilleprinsipper

- **4-2-3-1/3-4-3**
- Alltid:
  - Vi spiller lav ut fra keeper
  - Har vi en møtende spiss
  - Backer med i angrep
- **Spilleprinsipper**
  - Vi skal på å ha ball mest
  - Vi skal presse høyt
  - Vi spiller i hovedsak langs bakken
  - Vi skal vende spille raskt

# 11er-fotball

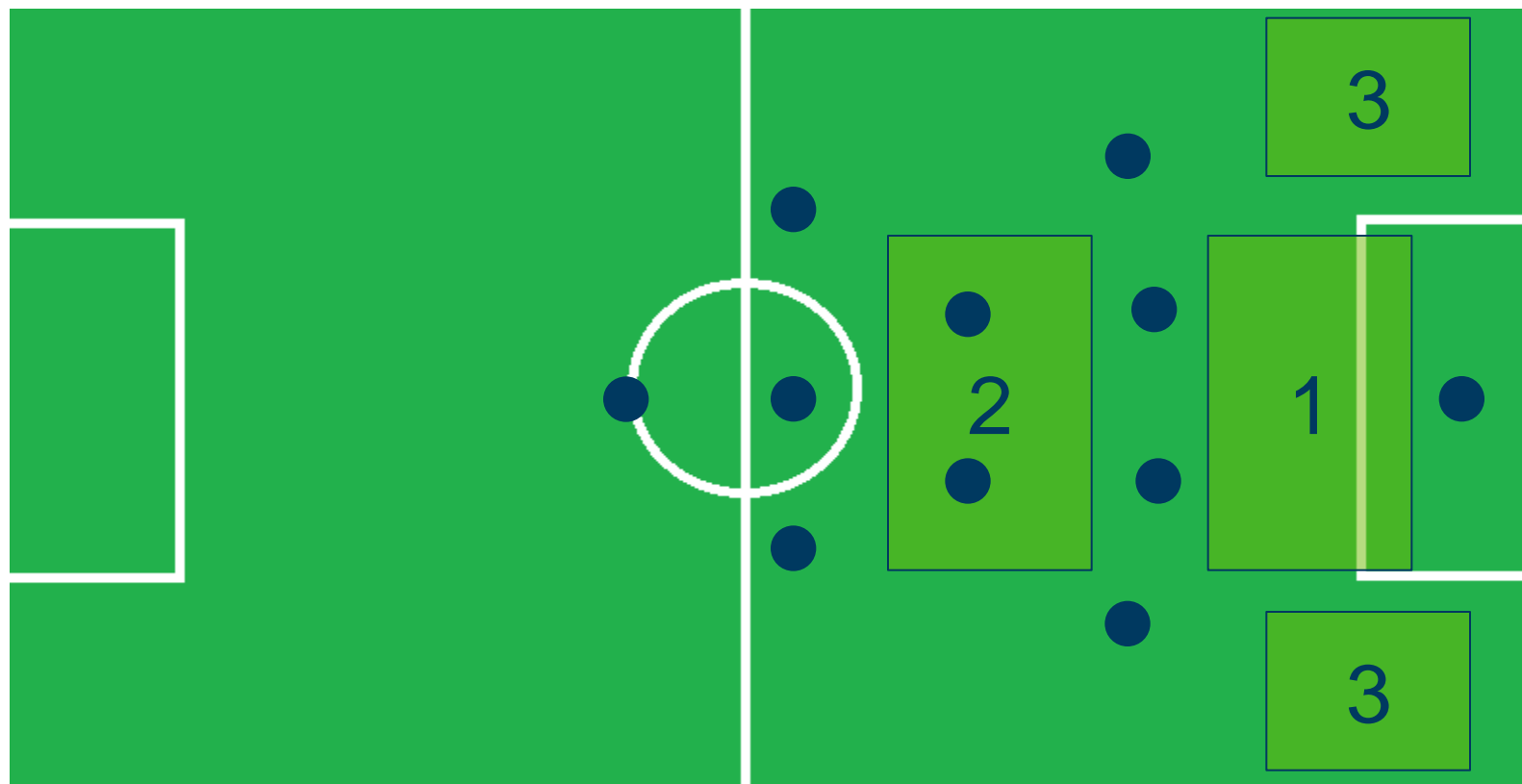


- Formasjon: 4-2-3-1

# Føringer for forsvarsspill

1. Vi presser høyt for ballvinning høyt i banen
  1. Alternativt aggressivt press på ballfører hvis vi blir spilt lave
2. Vi komprimere rundt sentral korridor
  1. Vi ønsker ikke at motstander skal komme inn i vårt bakrom eller mellomrom
3. Vi ønsker å skape numerisk overtall rundt ball
  1. Vi leder motstandere mot en side
  2. Leder ballfører inn i vårt overtall, sentralt i banen

# Hvilke rom ønsker vi å forsvare?

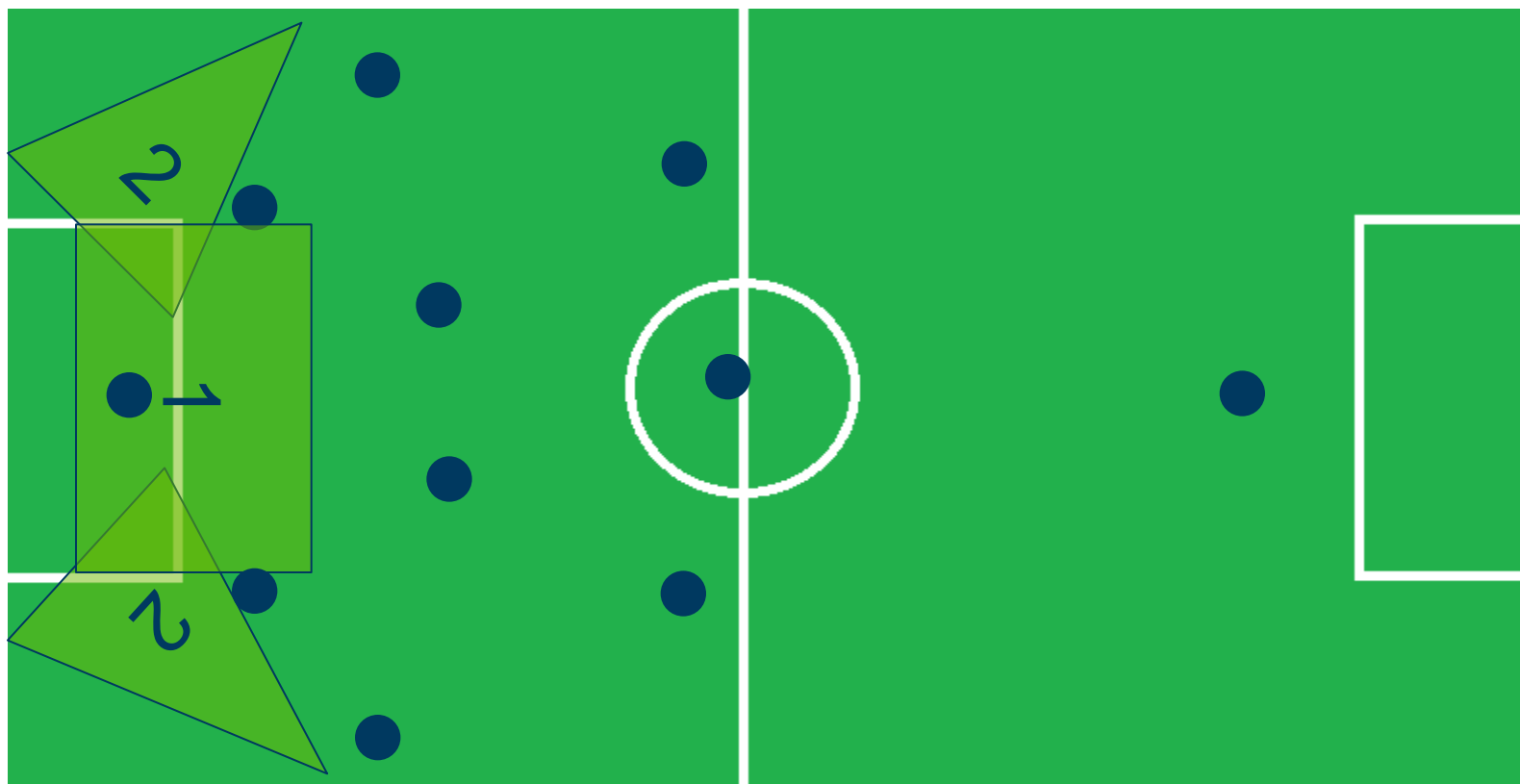


# Føringer for angrepsspill

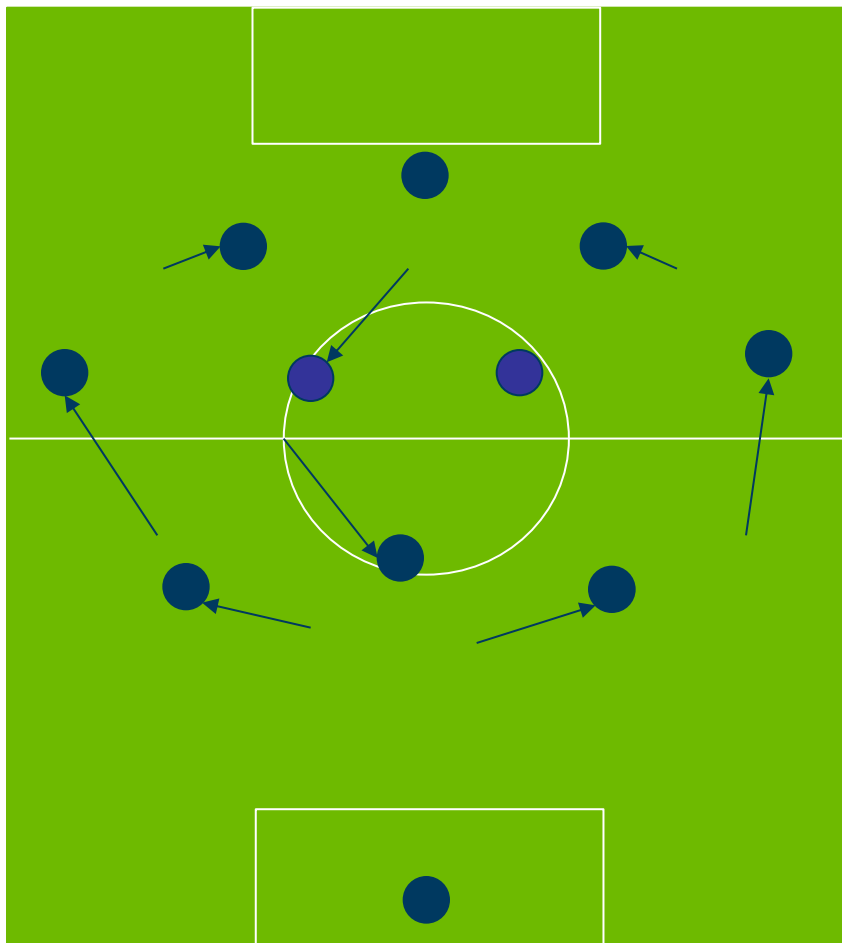
1. Holde ball i laget
  1. Trygge og enkle valg i pasningsspillet
  2. Alltid tre alternativer for ballfører
2. Vri spillet i oppbygging av angrepet
  1. Bruk bakre ledd i oppbyggingen av angrepet til å vir hurtig fra side til side.
  2. Backer SKAL være med opp i angrep
3. Spille opp rettvendt spiller i mellomrommet
  1. Via møtende spiss
  2. Direkte til midtbane på løp
4. Løp inn/ut av boks
  1. 2-3 løp inn i boks når vi har rettvent spiller
  2. Motsatte bevegelser



# Hvilke rom ønsker vi å angripe i siste tredjedel?



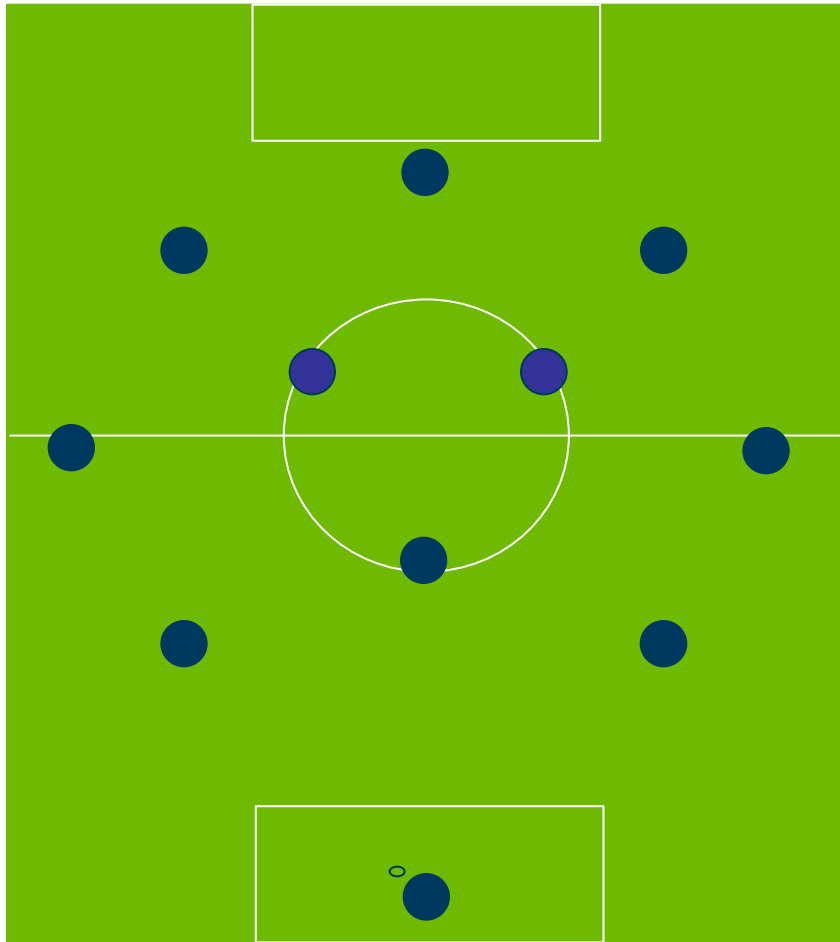
# 11er-fotball angrep



- Angrep (lag skyver opp):

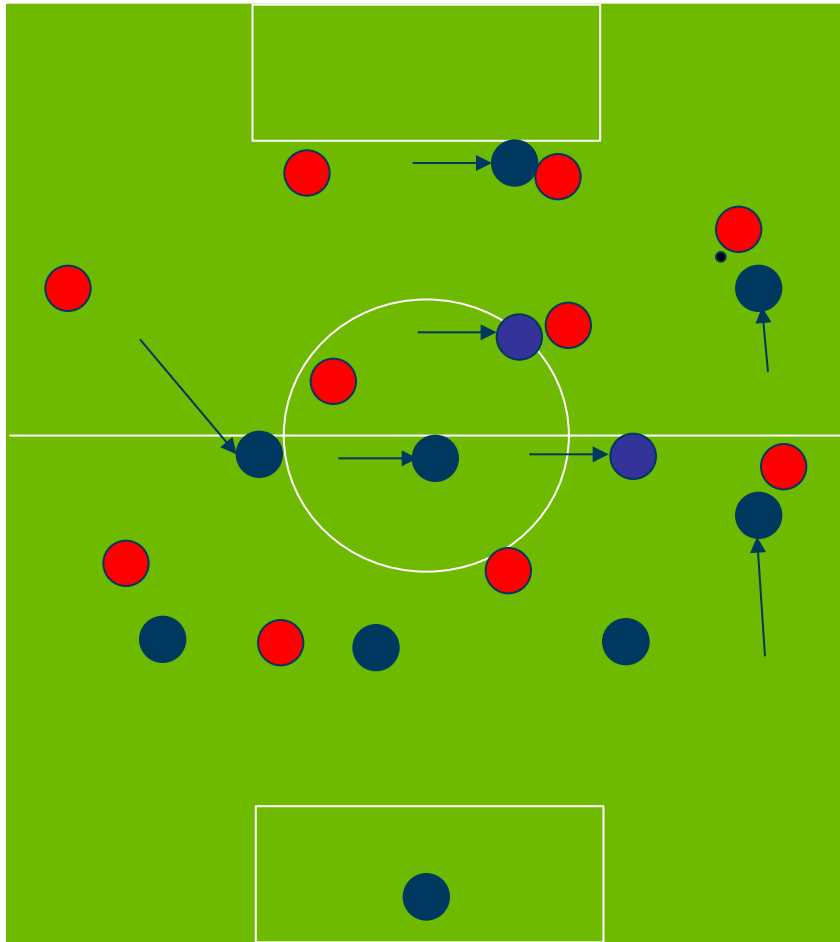
- Backer skyver opp og bredt
- Sentral midt faller ned mellom stoppere
- Offensiv midt faller ned til sentral midt
- Falske kanter syver opp og innover i banen
- Stoppere står bredere

# 11er-fotball angrep



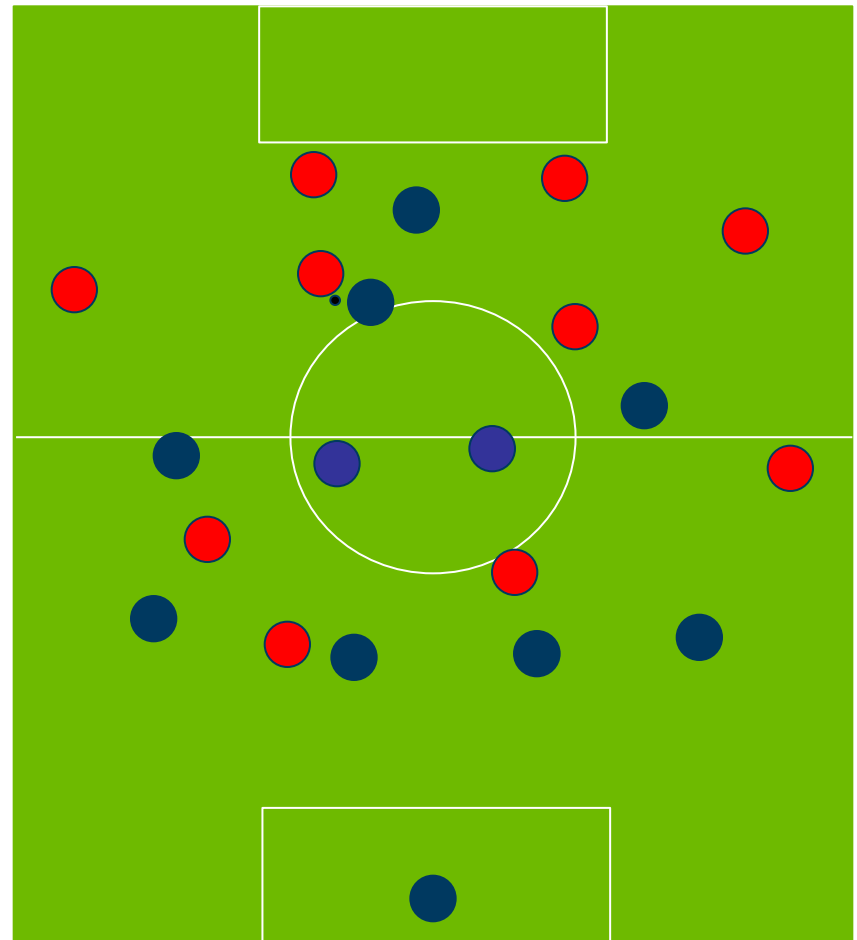
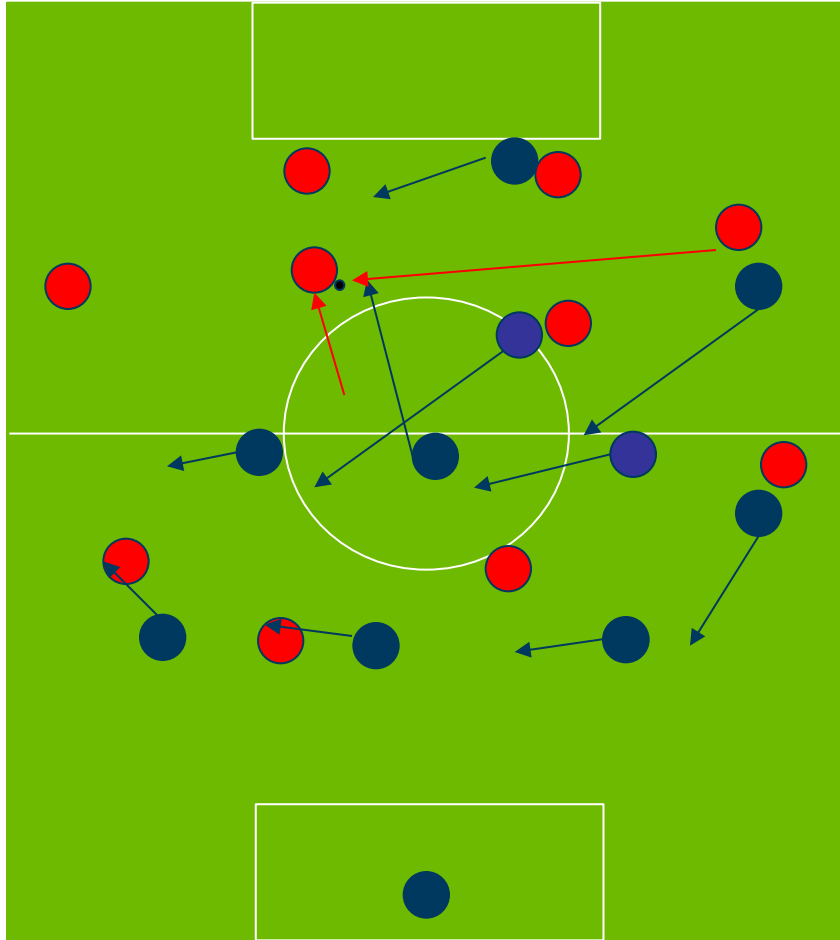
- Utspill fra keeper
  - Backer opp, stoppere bredt, en midtbane ned dypt
  - Vi spiller kort fra keeper til stopper
  - Ønsker å sette opp en av midtbanespillerne rettvendt

# 11er-fotball – presse høyt

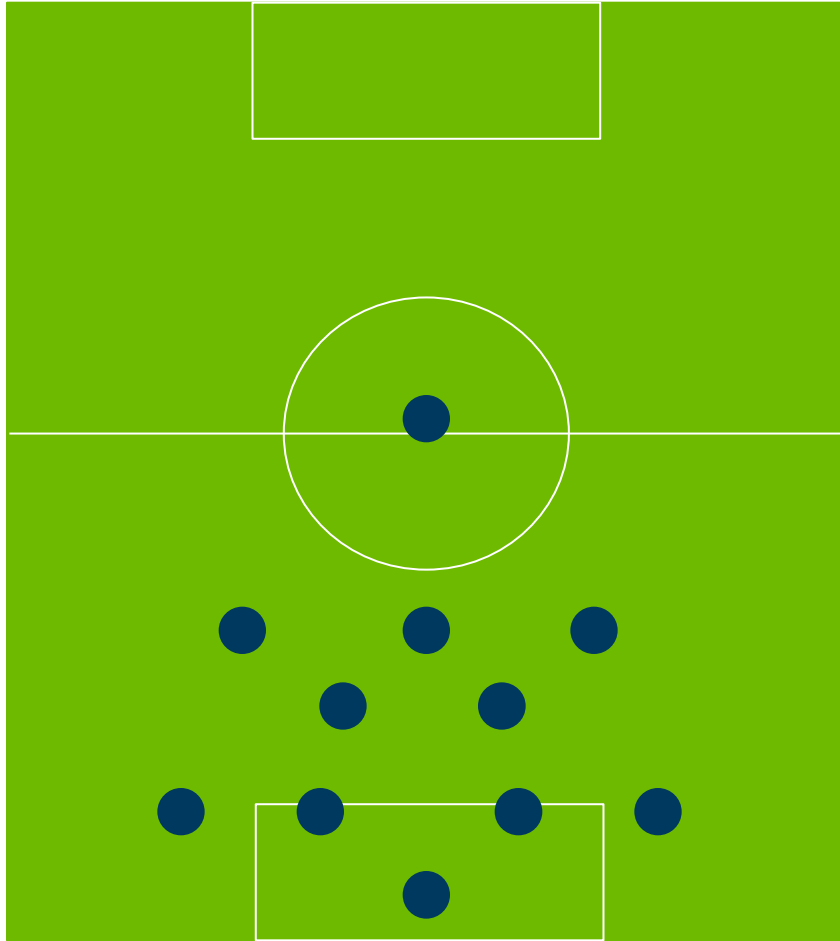


- Spiss tar ut nærmeste stopper
- OM tar ut dyp midt
- Kant står opp i back
- Motsatt kant faller inn i ledd med to sentral.midt.
- Back står opp i kant

# 11er-fotball – presse høyt ved vending

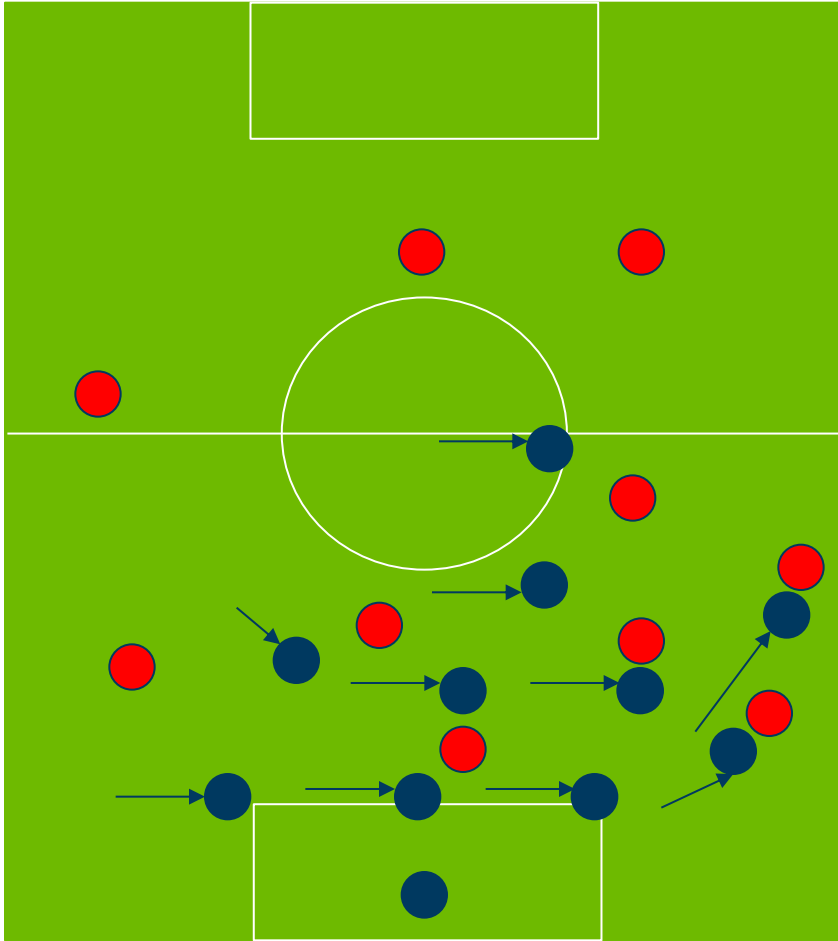


# 11er-fotball – Når vi blir spilt lave



- Formasjon når motstandere har ball sentralt i banen.

# 11er-fotball – Når vi blir spilt lave



- Sedeforskyvning av laget når vi blir spilt lave.