

Vedlegg Astor FK Sportsplan 2015-2016

Spilleprinsipper (eksempel: Astor FK jenter-01, 9`erfotball)

OVERORDNET: Slik ønsker vi å spille våre kamper		
<ul style="list-style-type: none"> • Laget spiller primært i systemet 3-2-3 og sekundært i systemet 3-4-1 • Når vi har ballen er alle i angrep, og når motstanderen har ballen er alle i forsvar • Spillemåten vår skal fokusere på spill langs bakken • Vi ønsker å spille oss gjennom ledd ved bruk av pasning/vinkel/utnyttelse av rom • Vårt spill krever mye bevegelse, dette må vi øve opp • Vi ønsker å prioritere valg for jentene slik at de opplever trygghet • Spillere 13-14 år skal i følge NFF lære om førsteangriper (1A) og de andre, samt førsteforsvarer (1F) og de andre, samt relasjonelle ferdigheter 		
VÅRT LAG I ANGREP	Angrep mot etablert forsvar	Angrep etter overgang/ubalanse
	<ul style="list-style-type: none"> • Keeper setter i gang kort til stopper eller back på kant • Første prioritet er å holde ballen sentralt i banen (gir oss flere valg) • Vende spillet når rom oppstår motsatt. • Spille gjennom ledd med vinkel • Gjennombruddspasning med mulighet til å følge opp egne pasning for støtte/overtall • Skape og utnytte overtall mot mål • Innkast: kast framover på banen om mulig – tilbake i støtte • Corner: Kom på løp, bryt ballbanen • Frispark: kort 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi skaper gode pasningsalternativer raskt og tydelig på motsatt side for vending. • Holde ballen sentralt hvis naturlig og fornuftig i forhold til press på ballfører • Ballfører bruker pasningsalternativene eller utfordrer med sikker føring framover • Utnytte muligheten i overgang/ ubalanse raskest mulig
VÅRT LAG I FORSVAR	Forsvar – etablert	Forsvar – i ubalanse/etter overgang
	<ul style="list-style-type: none"> • Førsteforsvarer (1F) går aggressivt inn i presset og leder inn i banen • Riktig avstander mellom 1F – 2F, raske sideforflytninger • Andreforsvarer (2F) overtar press ved behov og er våken ift. pasningsforsøk • Vi ønsker å oppnå kroppskontakt for å øke presset på motstanderens pasning/føring (oppfatte/forflytte/ presse) • Vi ønsker i utgangspunktet ganske høyt press! 	<ul style="list-style-type: none"> • Keeper kontrollerer bakrom • Etablere spiller sentralt foran eget mål og deretter press på ballfører • Etablere 2F og deretter tredje-forsvarer (3F), oppholdende press.
OMSTILLING ANGREP/ FORSVAR	<ul style="list-style-type: none"> • Vi ønsker å gå for tidlig gjenvinning, hvem er 1F!? • Raske returløp • Markeringsorientert i tidlig fase etter balltap 	