

# Vedlegg Astor FK Sportsplan 2015-2016

## Rolletrening (eksempel: Astor FK, jenter-01)

Keeper	Stoppere	Back	Sentral bak-foran	Indreløper/kant	Spiss
<p>Sette i gang spill bakfra langs bakken</p> <p>Justere egen posisjon aktivt i vårt «bakrom», og vurdere å støtte ut på 1A</p> <p>Dirigere/prate: varsle om spillere som truer gjennombrudd imot</p> <p>Sjef og dirigent på alle dødballer imot</p>	<p>Duellsterk både langs bakken/lufta</p> <p>Frispill fra stopper til back mot 3-4-1-lag / utfordre spiss mot 3-3-2-lag</p> <p>Alltid spillbar for keeper og stopper, samt støtte for sentral og indreløper</p> <p><b>Pri 1:</b> spill på sentral med riktig vinkel</p> <p><b>Pri 2:</b> spill på indre-løper med riktig vinkel</p> <p><b>Pri 3:</b> vende spill</p> <p>Slå og følge egen pasning for å skape overtall og ettertrykk</p> <p>Justere avstand til motspiller som gir god balanse og mulighet for å bryte</p> <p>Som motsatt stopper falle inn og balansere angrepet</p> <p>Markere tett på offensiven</p>	<p>Stå bredt og høyt under fri-spilling bakfra</p> <p>Krever stor løpskraft og hurtighet</p> <p>Utfordre 1-mot-1</p> <p>Breddeholder</p> <p>Omstilling/raskt på plass på defensiven etter ballmiss/kom inn i banen</p>	<p>Skape rom i oppspillsfasen ved å trekke med seg motspiller vekk fra rom</p> <p>God pasningsfot / god orienterings-evne / duellsterk / god forflytnings-evne (fotrapp)</p> <p>Være spillbar for stopperne og vend spillet motsatt når mulig</p> <p>Understøtte /være spillbar sentralt i banen for alle spillere</p> <p>Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen</p>	<p>Stor løpskraft / hurtig / kunne utfordre 1-mot-1 offensivt</p> <p>Være synlig og klar til å møte pasning fra stopper og sentral</p> <p>Rask omstilling i overganger, begge veier i banen</p> <p>Skape bredde hurtig når vi vinner ballen</p> <p>Holde bredde motsatt, klar til å skjære inn mot mål</p>	<p>Holde på ball/skjerme/mottak /tilslag/ avslutninger med begge bein</p> <p>Første spiller til å presse motstander fra press-fri sone i etablert forsvar</p> <p>Hele tida klar til å møte oppspill og spille ut i bredde/ned i støtte</p> <p>Holde igjen og ha fart inn mot mål ved innlegg</p> <p>Være forberedt på å skyte hurtig</p>