

SIL FOTBALL - SPILLET

1. EF (Etablert forsvar)

Lavt press
Høyt press
Låsing på 5 m
Soneforsvar (rom vs mann)
Kompakt, avstander bredde og dybde
Sideforskying, konsentrering, pumping
Hvor avgi rom?
Kontrollere forrom, bakrom, mellomrom
1F (press), 2F (sikring), 3F (dekke rom)
Skape overtall rundt 1A (ballfører)
Feilvendt 1A
Bokspill (markering/sone)
Keeper: Bokspill + Sweeper

2. EA (Etablert angrep)

Fase 1: Fra keeper/Frispilling
Fase 2: Gjennombrudd (gjennom ledd)
Fase 3: Avslutningsfasen (siste tredjedel)
Bevegelese, Bredde, Dybde
Keeper som angrepsspiller (overtall) i fase 1
Hvordan nå forrom, mellomrom, bakrom?
Riktig "balltempo", spille på rett fot (lengste)
Motsatte samtidige bevegelser
Rotasjoner, plassbytter, kroppstilling (rettvendt)
Vending av spill, gjennombrudd
Innlegg (type)
Innløp i boks (hvem i hvilke rom)
Avslutninger
Balanse i laget

3. OFA (Overgang forsvar-angrep)

Omstilling, reaksjon
Lese/forutse
Ubalanse vs Balanse hos motstander
Ubalanse
Hutige løp i sprint fremover
Første pasning, fra trangt område
Kroppstilling 2F (rettvendt)
Bakrom, mellomrom
Holde ball sentralt
Spill i medløp
Skape og utnytte overtall
Balanse (stor grad) => EA

4. OAF (Overgang angrep-forsvar)

Omstilling, reaksjon
Lese/forutse
Balanse vs ubalanse i eget lag
Gjennvinne vs oppholde
Konsentrere
Komme på rett side
Aggresivitet 1F + 2F
Skape overtall rundt 1A (trangt klima 3F)
Hindre ubalanse posisjonelt og nummerisk

5. DBF (Dødball Forsvar)

Corner (sone/markering)
Innkast i boks (lange)
Innkast
Frispark korridor (sone/markering), sette linje
Frispark skudd - mur
Straffe
Fokus - Ikke snu ryggen til!
Keepers rolle

6. DBA (Dødball Angrep)

Corner
Innkast i boks (lange)
Innkast
Frispark korridor
Frispark skudd
Straffe
Overraske - ta raske dødballer

