

Njård Jenter 2006 – «Trekk/avtaler»

Dette er oppsummering av spillemønster/avtaler/trekk som Njård J2006 skal kunne/lære i løpet av 2019. Merk at mange av variantene under er veldig like og basert på samme mønster, så det er ikke så mange varianter å huske på.

Jugge: For eksempel Jugge venstre; venstre back skal bytte plass med midtback mens man spiller pasninger. Venstre back kaster ball til midtback, som trekker på rolig mens hun beveger seg litt mot venstre, kaster til høyre back som trekker på og vender pasning tilbake til venstre back som nå kommer i full fart i midten. Midtback tar plass på venstre back og er spillbar. Linjespiller plasserer seg mellom 3'ere (de to midterste forsvarerne) eller velger sperre, rykk etter eget valg. Venstre back som kommer i midten vurderer og velger mellom skudd, innspill, finte, pasning til en av sidebackene. Dette kan være effektivt når man ønsker bevegelse i angrepet som en oppstart, det gjør det også slik at vår midtback og venstreback får nye forsvarere å finte/utfordre mot. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille i nye plasser.

Jugge kant: (Se over på Jugge). For eksempel venstre kant kommer opp og bytter plass med venstre back. Ballen kastes fra venstre kant til venstre back til midtback, kanten kommer opp som back og midtback vender pasning tilbake til venstre kant som nå er venstre back, venstre back beveger seg ned i venstre kant. Dette kan være effektivt for eksempel når våre kanter soner ut, eller man ønsker at vår kantspiller skal settes opp i 1:1 (duell) mot ny spiller, eller ønsker å starte rullespill mot nye forsvarsspillere. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille i nye plasser.

Kryss midt: For eksempel kryss mot høyre back fra midtback. Venstre kant trekker på, venstre back trekker på og midtback trekker på med en venstre høyre finte og går mot sin høyre side mens høyre back kommer tett på bak ryggen til midtback. Høyre back vurderer og velger mellom skudd, innspill, finte eller pasning. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille i nye plasser.

Dobbeltkryss: (Se kryss over). For eksempel kryss mot høyre først (da kalles det dobbeltkryss høyre). Når midtback krysser mot høyre back så satser høyreback mot mål og går litt mot venstre, gjerne i en finte, og krysser så til venstre back som

kommer bak i full fart og vurderer og velger mellom skudd, innspill, finte pasning. Linjespiller kan ligge bak 3'ere (de to i midten i forsvar) og vente på innspill, eller vurdere å sperre ned når venstre back kommer i fart. Midtback tar plass som høyre back og er spillbar. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille i nye plasser.

Langkryss: Kun delvis trent inn pr 01.05.2019 (Se kryss over). En back tar med seg ball i fart mot motsatt side og krysser opp motsatt back, som vurderer og velger mellom skudd, gjennombrudd, innspill eller viderespill til midtback som beveger seg over i den plassen den første backen har forlatt. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille i nye plasser.

Kantkryss: Kun delvis trent inn pr 01.05.2019 (Se kryss over og polakk). En back krysser opp sin kant som trekker på og vurderer skudd, gjennombrudd, innspill og viderespill. Dette ligner på polakk men her kommer kanten uten så mye fart og kan ofte bevege seg tilbake i sin kantposisjon etter viderespillet. Dette er et trekk som igangsetter et angrep og et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille i nye plasser.

Kantovergang: Kantspiller kaster ball til back og løper så inn bak eller foran kantspiller (avhengig av hvor kanten står) og løper så bak midtforsvaret og over til motsatt side. Her kan man plassere seg mellom 1 (kant) og 2 (back) eller mellom 2 og 3 (midtback). Dersom linjespiller ligger på den siden kanten løper til, så trekker (beveger) linjespiller seg over til motsatt side, der kanten kom fra. Bakspillere spiller videre og ser etter innspill til linje(r) eller gjennombrudd/skudd. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille i nye plasser. Dette kan være effektivt mot alle typer forsvar.

Kantovergang blind: Kantspiller løper inn når ballen er motsatt (hos kant/back på motsatt side), og prøver å ikke bli oppdaget av kantspiller og back ved å løpe bak de. Dersom linjespiller ligger på den siden kantspilleren kommer løpende til så trekker (beveger) kantspilleren seg til motsatt side. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille i nye plasser. Dette kan være effektivt mot alle typer forsvar, men spesielt mot utgruppert forsvar (3:2:1: 3:3, 4:2).

Kantovergang med slep: (Se kantovergang). Vår linjespiller legger seg på 2'er (back) på høyre side. Høyre kantspiller kjører kantovergang med ball og løper til motsatt side mellom 1'er (kant) og 2'er (back). Høyre back trekker på, midtback trekker på og venstre back satser bredt og setter en venstre høyre finte og går for skudd eller innspill til linjespiller som sleper (følger etter ballen), eller viderespill til midtback som satser mellom 2'er og 3'er motsatt. Høyre back går ut bredt. Det er viktig at venstre back satser så mye at hun kan skyte, og at linjespiller kommer med god timing (kommer akkurat når hun skal motta ballen).

Backovergang med slep: (Se kantovergang med slep og backovergang). Høyre bakspiller kjører backovergang med ball og ellers gjøres alt som i kantovergang med slep.

Backovergang «med ball»: For eksempel backovergang med ball fra høyre back. Linjespiller plasserer seg på venstre back i forsvar, på samme side som egen høyre back. Høyre kant trekker på og kaster til høyre back som kaster til midtback og løper skrått inn til motsatt back i forsvar. Her kan man sette en sperre (front eller rygg) eller velge å plassere seg i rommet (den plassen der ingen er så man er ledig for innspill), Midtback trekker på litt mot høyre og vurderer og velger enten gjennombrudd, innspill eller pasning til venstre back som satser mot mål mellom 2 (back i forsvar) og 3 (midt i forsvar nærmest back) og vurderer og velger mellom innspill, finte, skudd eller pasning. Midtback trekker inn i den plassen som er «ledig» på back, altså den plassen høyre back hadde, og så spiller man videre med 2 linjespillere. Linjespillere kan stå bredt i banen, men kan trekke inn i midten i slep (følge etter den veien ballen kastes) eller møte ballen så man løper mot ballbanen. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille i nye plasser. Dette kan være effektivt mot alle typer forsvar.

Backovergang «uten ball»: (Se over på backovergang med ball). For eksempel backovergang fra venstre uten ball. Når ballen er på høyre back og kastes til høyre ving så starter venstre back et løp skrått inn bak venstre back i forsvar. Linjespiller legger seg på den siden backen løper fra, eller trekker dit når backen kommer løpende. Høyre kant trekker på og spiller høyre back som trekker på, da kan venstre back som løper inn sette en sperre på back og høyre back vurderer og velger mellom gjennombrudd, skudd, innspill (til linje på andre siden, normalt er det vanskelig for backen som løper å få det innspillet) eller pasning. Midtback flytter seg til venstre

back og mottar pasning og kan vurdere innspill, skudd, gjennombrudd eller pasning til kant. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille i nye plasser.

Midtvergang «med ball»: Kan kjøres fra begge sider. Linjespiller plasseres på en side, kant trekker på og så trekker back på, midtback får ball og kaster til back og løper så inn på motsatt side av der linjespiller ligger. Resterende utespillere fortsetter å spille og ser etter muligheter mens man spiller med to linjer. Kan kombineres med veggspill (se under) og russersperre. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille i nye plasser. Kan være spesielt effektivt mot utgruppert forsvar (3:2:1, 3:3, 4:2).

Midtvergang «uten ball»: Kan kjøres fra begge sider. Linjespiller plasseres på en side. Omtrent da kantspiller mottar ballen så løper midtback inn på linja, og til motsatt side av der linja allerede ligger. Resterende utespillere fortsetter å spille og ser etter muligheter mens man spiller med to linjer. Kan kombineres med veggspill (se under) og russersperre. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille i nye plasser.

Russer: For eksempel russer venstre. Denne kan kjøres både med og uten kantpådrag. A) Venstre kant trekker rolig på utover eller B) midtback spiller opp venstreback, og venstre back satser litt på utsiden (til venstre) for forsvarsspiller (2'er) og målet er å få forsvarer litt ut. Linjespiller ligger på nærmeste 3'er (midtbacken i forsvar som er nærmest 2'er). Når 2'er går frem (forsvarsbacken) skal linjespiller sette en ryggsperre på 2'er mens vår venstreback setter en venstre(høyrefinte) og går forbi sperren. Deretter går vår venstreback mot mål mens linjespiller går ut av sperren og mot mål, venstreback vurderer og velger mellom innspill, skudd, gjennombrudd (sjelden mulig) og pasning til midt. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille.

Langrusser: (Se russer over). Som russer over, men når ballen spilles fra venstreback til midtback så satser midten litt mot høyre mot mål, og linjespiller sleper (følger etter ballen bak 3'erne (de to i midtforsvaret) og midtspiller vurderer og velger mellom innspill til linje, skudd, gjennombrudd (sjelden mulig) og pasning til høyre back. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille.

Grunnspill fra russer: Kun delvis trent inn pr. 01.05.2019. (Se russer og langrusser over). Som russer og langrusser, fortsetter.. Når midtback kaster til høyreback så vender linje og setter en sperre på utsiden av 3'er på den siden ballen kom fra (vår venstreside). Midtback beveger seg kjapt ut igjen og over til sin venstre side slik at sperren lager rom for midtback. Høyreback som får ball fra midtback trekker på hardt og går litt nærmere midten for at 3'er i forsvar skal få fokus på vår høyre back. Så vender (kaster ballen til den den kom fra) høyrebacken ballen og hiver en pasning til midtbacken som er i fart mot mål på vår venstreside. (Denne pasning må ha god timing, så midten ikke får ball for tidlig). Samtidig har venstreback flyttet seg bredt i banen og kanten trukket ned i sumpa (hjørnet). Midtbacken vurderer og velger mellom skudd, gjennombrudd eller pasning til venstre back som kommer i fart mellom 1 (kantforsvar) og 2 (backforsvarer) og venstre back vurderer og velger mellom skudd, gjennombrudd og utspill til kant. Vurderingene til midtback og venstre back gjøres basert på hva forsvarsspillere gjør. Kantspiller satser inn om muligheten er god og kan skyte eller spille linjespiller som har gjort seg ledig på linja.

Tsjekker: Kan kjøres ved at kanten spiller til backen eller at midten spiller til backen. For eksempel kanten trekker på bredt, og så satser venstrebacken i en venstre høyre finte samtidig som midtbacken kommer løpende i full fart back, venstreback vurderer mellom gjennombrudd, skudd, gjenlegging til midtback bak eller pasning over til motsatt back (dette kan være aktuelt når motstander tror vi skal kjøre tsjekker og så lure med pasning på tvers). Linje legger seg mellom 3'ere (to midterste forsvarere) eller ved motsatt 2'er (back). Når midtback kommer bak skal man kjapt vende retning mellom 1 (ving) og 2 (back) og vurdere og velge mellom gjennombrudd og utspill til kant som har plassert seg i sumpa (hjørnet). Kant kan velge å hoppe inn for skudd, spille linje fra luft eller om det er for dårlig vinkel å hoppe inn på stusse ballen ut mot back og fortsette spillet. Dette trekket er normalt litt låst og ender ofte med avslutning fra venstre back som går gjennom eller midtback som kommer rundt eller kant.

Svenske: (Se midtkryss over). Man kan avtale i det skjulte (for eksempel i forsvar) at man skal kjøre svenske, så roper man «kryss høyre» i angrep. Plasser kant i sumpa (hjørnet). For eksempel ved svenske høyre så trekker venstre kant på og så venstre back, midtback gjennomfører et kryss der man hiver ballen litt tidligere enn vanlig til høyre back, og så får midtback ballen tilbake i fart fra høyre back. Høyre back kan

gjærne hoppe opp og late som hun skyter. Midtbacken satser gjennom mellom 2'er (back) og 1'er (ving) og vurderer og velger mellom gjennombrudd og utspill til kant, basert på hva forsvaret gjør. Dette er også en mulighet til å kjøre flyver med kant. Kant satser inn og skyter eller finner linjespiller som står i midten, eller stusser ballen ut mot back og spiller videre. Dette trekket er normalt litt låst og ender ofte med gjennombrudd fra back eller innhopp fra kant.

Avløp kant for pasning: Ved soning av kant kan kantspiller løpe seg fri så den er spillbar fra back. Når midtback har ball starter kantspiller et raskt to-tre skritts løp back forsvarskanten, så bråstopper hun og løper tilbake til plassen hun kom fra, imens har backen fått ballen og kan kaste til kant.

Avløp bak kant for skudd: Ved soning av kant så skal kantspiller løpe seg fri bak vingen som soner ut og få ballen i stuss fra back. Når back har ballen tar kanten et par kjappe steg i møte mot backen, og når den som soner følger med bråstopper kanten og rykker bak kantspilleren og mottar ballen i stuss bak kantspilleren og kan avslutte direkte. Denne avtalen er låst og ender med kantavslutning eller miste av ball.

Polakk: Ikke trent inn pr 01.05.2019. For eksempel polakk venstre, ballen kommer fra pådrag i høyre kant og høyre back, linjespiller splitter (ligger mellom) 3'ere (de to midterste forsvarere), mens midtback får ballen løper venstre kant opp langs sidelinjen og inn på venstre back plass, mens venstre back beveger seg sidelengs som midtback, midtback krysser deretter opp venstre kant (som er i venstre back plass) og da kan venstre kant vurdere og velge mellom skudd, finte, innspill og pasning til venstre back (som er i midtback plass) som vurderer og velger mellom skudd, gjennombrudd, innspill og pasning. Dette er et åpent trekk der man kan spille ballen videre og fortsette å spille.

Vegg: Linjespiller legger seg mellom 2'er (back) og 3'er (nærmeste forsvarer av de to i midten). Når back mottar ballen rykker linjespiller raskt ut og får pasning fra back, som setter fart og får ballen igjen raskt mens linje trekker inn på linja igjen. Back som mottar ballen kan bruke dette til å sette et pådrag, gå for skudd, innspill og pasning. Denne avtalen kan brukes mot utgruppert forsvar (3:2:1, 3:3, 4:2) der man mangler spillalternativer, ved soning av kant for å få mer fart eller i andre plasser der man vil overraske.

Særdrag: Ikke trent inn pr 01.05.2019. Linjespiller legger seg i sperre på 1'er på samme måte som sperren settes i russer. Kantspiller trekker på bredt (det vil si utover, ned mot hjørnet). Back kommer så på bredt mellom 1'er (ving) og 2'er (back) og trekker på før pasning til midtback i fart, viktig å time pasningen så midtback kan gå inn i en finte. Målet er å få flyttet den nærmeste 3'er bort fra midten (siden linje også ligger bredt). Så kommer midtback i fart og satser i duell en mot en i midten, og vurderer og velger mellom skudd, gjennombrudd eller viderespill til motsatt back som satser videre og vurderer skudd, gjennombrudd eller utspill til kant, kant kan så vurdere skudd eller å spille videre. Denne avtalen er bra for å «isolere» midtback (sørge for at midtbacken kan finte alene på midtback) og trekke forsvaret fra hverandre.