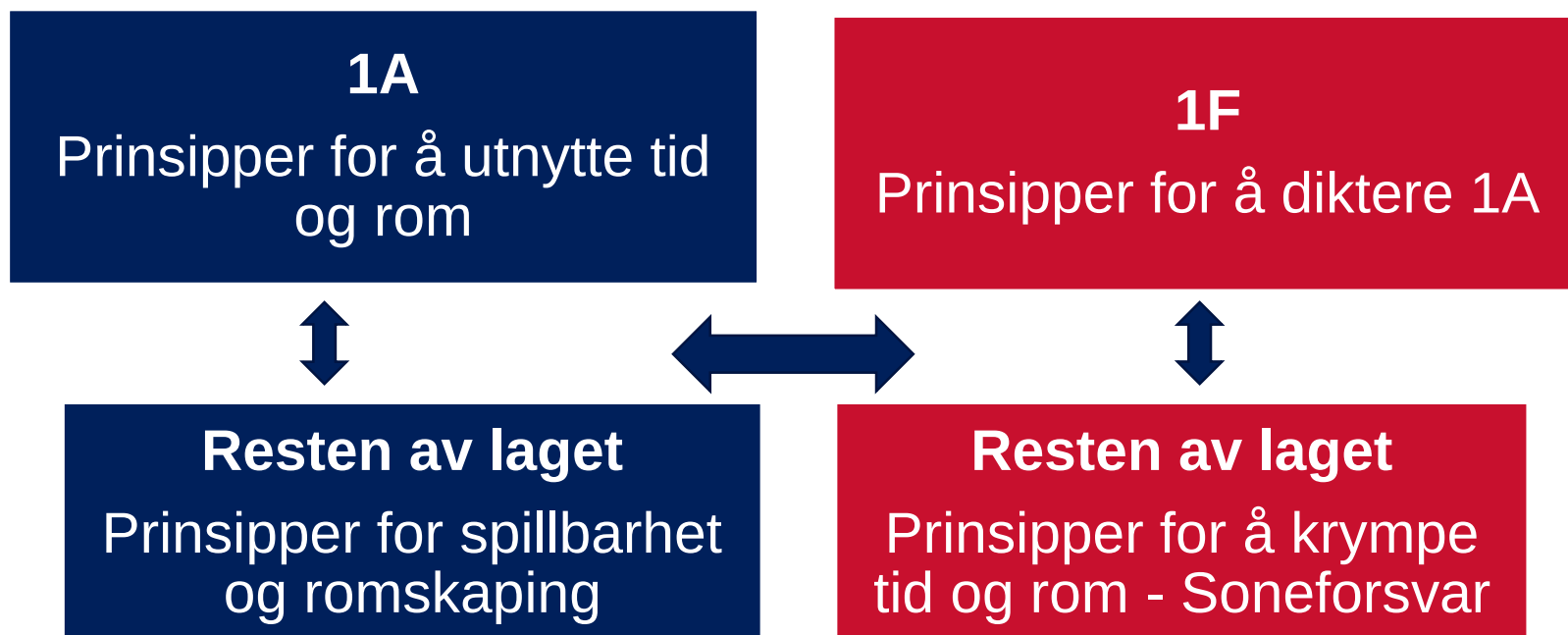




Fagprioriteringer: **Sonearenaen**



Fotballfaglig oppbygning og prioriteringer – Sonearenaen





Prinsipper for spillbarhet og romskaping

Det laget som er i angrep er avhengig av gjennombrudd (passere én eller flere motspillere) for å score mål. For å oppnå dette, er man avhengig av å skape og/eller utnytte rom.

Vi har følgende prinsipper som er sentrale med tanke på romskaping og spillbarhet:

Bevegelse

Konstante posisjonsjusteringer for å gjøre seg spillbar.

Vinkler foran, bak og i samme ledd som ballfører (linje til ball).

Bevegelse av spillere 3–11 (tredjemannsbevegelse), mens ballen er på vei mellom spiller 1–2.

Bredde

Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens bredderetning. Skaper rom i motstanders ledd.

Viser til avstand i bredderetningen mellom spillere i ulike ledd (vinkler/linje til ball).

Dybde

Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens lengderetning. Skaper rom mellom motstanders forsvarledd.

Viser til avstand i lengderetningen mellom spillere i samme ledd som 1A – dybde foran/bak.



1.-angriper – generelle prinsipper for å utnytte tid og rom

Før involvering

Orientering fremover i banen før man får ballen og mens ballen er på vei.

Posisjon og kroppsstilling som gjør at man ser både ballen og motstanderens mål.

Utnytte tid og rom med førsteberøringen

Legge til rette for rask andreberøring.

Spille på førsteberøringen.

Ta av press

Skjerme ballen (kroppen imellom ballen og motstanderen)

Valg og handling med ball

- 1) Ledige spillpunkter og rom fremover i banen skal brukes (føre, dribble, pasning).
- 2) Hvis ikke rom fremover i banen: Lage nye rom gjennom pasningstempo, vinklede pasninger på riktig fot.

Valg og handling etter pasning

Ny aksjon umiddelbart etter pasning, for å gjøre seg spillbar og/eller lage nye rom.



1.-forsvarer – generelle prinsipper for å diktere 1A

Orientering og forflytning i forkant

Posisjon og kroppsstilling som gjør at man ser både ballen og potensiell ny 1A.

Forflytning i maks tempo i forkant.

Valg og handling som 1F

Hvordan er balansen i laget? Bør du forsøke å vinne ballen, eller oppholde/lede/forsinke?

Hvis laget er i balanse, har man følgende prioriteringer (graden av suksess avhenger av forarbeidet).

- 1) Snappe ball
- 2) Takle / vinne ball
- 3) Stresse 1.-angriper og tvinge frem en upresis avlevering.
- 4) Nekte fremoverpasning eller bli passert av ballfører

Hvis laget er i ubalanse, så handler det om å lede 1.-angriper vekk fra farlige områder (ofte sentralt), og samtidig hindre fremoverpasninger.

Aksjon etter 1F-jobben:

Forholde seg til ny 1F – ta ut dybde og konsentrering.



Prinsipper for å krympe tid og rom

Det laget som er i forsvar ønsker å vinne igjen ballen og/eller hindre mål gjennom å nekte fremdrift og stenge rom. Vi har tre prinsipper som står sentralt i forsvarsspillet for å **oppnå balanse og vinne ball**.

Forflytning

Hurtig felles forflytning i forhold til ballen, motstanders ballfører og vår førsteforsvarer.

Konsentrering

Viser til avstanden mellom forsvarspillerne i banens bredderetning. Bør være tett for å nekte rom gjennom ledd.

Dybde

Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens lengderetning. Må hele veien justeres i forhold til klima hos 1A.

Spesielt rett etter balltap er det et suksesskriterium å så hurtig som mulig finjustere/gjenopprette balanse, dernest sørge for god konsentrering og dybde.



Fagprioriteringer:

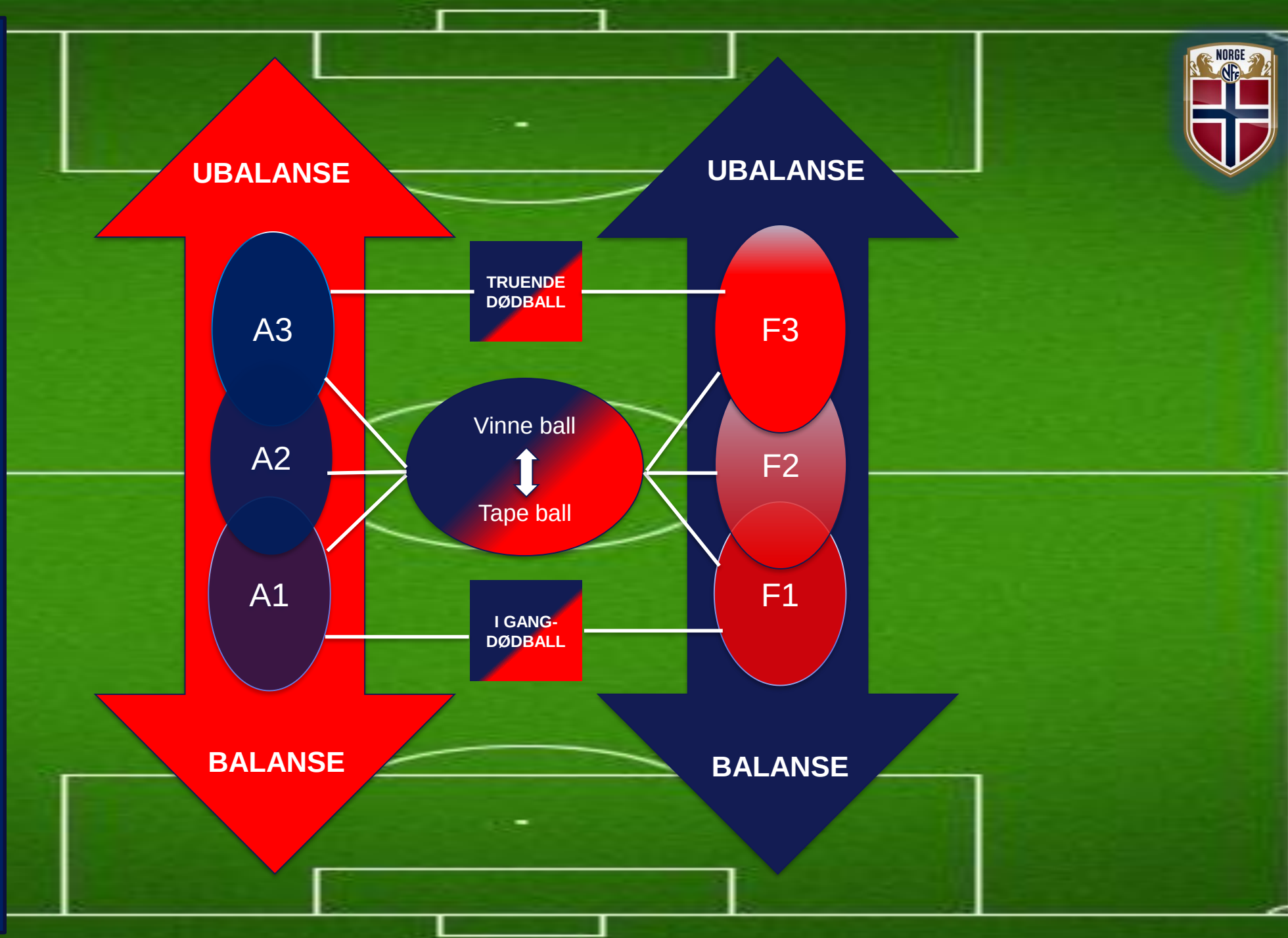
Kretslag, Landsdelstiltak, Talentleire og Landslag.

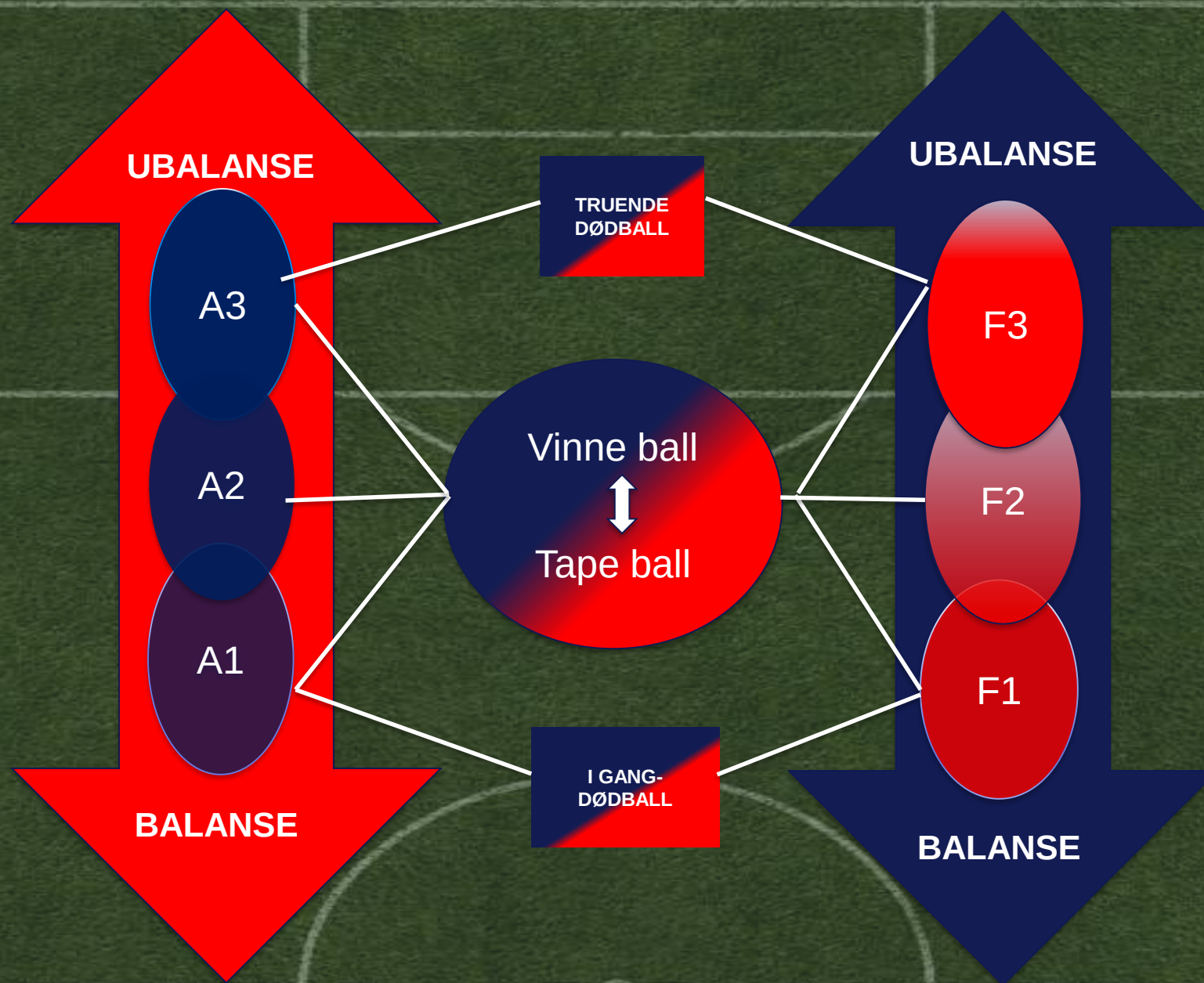
Spillmodellen

Modellen viser NFFs systematisering av spillet. Omstillingsøyeblikket og videre vurdering av balanseforhold utgjør kjernen.

Spillmodellen har tre spillfaser i angrep og tre i forsvar. Vi vil til enhver tid være i en av disse fasene når ballen er i spill.

Felles forståelse av hvilken fase vi er i, hva vi ønsker å oppnå og videre prinsippene i spillfasene, står sentralt i vår tilnærming .





- Seirende ut av «Null tilstand» som følge av:
 - Overtall rundt ball
 - Beskytte ballen (kropp mellom ball og motspiller)
 - Spillbarhet i umiddelbar nærhet til ballfører (foran og bak).
 - Spille til sikkert område
- **I det vi er i ubestridt besittelse av ball:** Identifisere balanseforhold hos motstander og følgelig angrepsfase:
 - **A1**
 - **A2**
 - **A3**



- Umiddelbar reaksjon for gjenvinning og følgelig posisjonsjustering fra alle når vi mister ball. Søke overtall rundt ball
- Hindre motstander i å få tydelig kontroll på ballen gjennom samla og aggressivt press
- **I det motstander er i ubestridt besittelse av ball:** Identifisere balanseforhold i eget lag og følgelig forsvarsfase:
 - **F1**
 - **F2**
 - **F3**



A1: Bearbeiding

Kjennetegn:

Vår ball – motstander på plass som hindrer oss i å nå alle prioriterte rom

Mål i fasen:

- 1) Sette opp ballfører som kan nå (alle) prioriterte rom
- 2) Nekte motstander ballvinning i gunstige områder



Oppnå numerisk og posisjonelt overtak rundt ballen og i sentrum av banen gjennom å:

- Hurtig komme til definerte **utgangsposisjoner** med riktig kroppsstilling.
- Sette **ballen i gang kjapt** hvis mulig og gunstig
- Vurdere **risiko** ut fra motstanderens press-spill; spille gjennom når vi kan, slå over når vi må
- Hurtig (og uten stress) **spille gjennom** eller **bevisst flytte på motspillere**. **Touchbevissthet** (tempo og uforutsigbarhet)
- Spille ”**opp og ned**” og ”**inn og ut**” istedenfor rundt.
- **Ro** (med ball), **åpne** (i førstetouch) og **true** (med blikk og fot).



A2: Inn i prioriterte rom

Kjennetegn:

Ballfører som kan nå
(alle) prioriterte rom

Mål i fasen:

1) Trengte inn rom der
vi kan skape direkte
trusler i motstanders
boks

2) Nekte motstander
ballvinning i gunstige
områder



Forsterke og utnytte posisjonelt overtak rundt ballen og i sentrum av banen gjennom å:

- **True** flere rom samtidig, med blikk, ball og bevegelse – og **spille framover med kontroll** så snart muligheten byr seg
- Ha **stor bevegelse** – initiativ forbi og foran ballfører.
- Straffe motstandere som støter ut eller har **feil kroppsstilling**.
- **Vende spillet** hvis motstander rekker å flytte over.
- **Beredskap bak ball**

Gjenvinning: vi går fra «lange og brede» til korte og smale».

Retur til A1: Dybde og spillbarhet bak ballfører



A3: Score mål

Kjennetegn:

Ballfører som direkte kan skape trusler i motstanders boks

Mål:

- 1) Komme til avslutning – score mål
- 2) Gjenvinning



Oppnå posisjonelt overtak rundt ballen og i områdene hvor det scores mål fra gjennom å:

- **Samtidige, truende og eksplosive bevegelser** foran og forbi ballføreren (andrebevegelse, tredjemannsløp og mot–fra / fra-mot).
- Søke å trenge igjennom før spill rundt:
 - 1) Avslutning på **mål**.
 - 2) Spille **igjennom bakre ledd**.
 - 3) Spille rundt – **kombinasjonsspill sidekorridor** og/eller **innlegg** for å komme oss inn i boksen

Ved innlegg:

- Inn i boks og posisjonering innenfor stolpene med **minimum tre spillere**
- **Tålmodighet** for å vinne scoringsrom
- **Skjære foran** eller inn på **blindside**
- Offervilje for å komme **først på ballen**
- Distinkte og beslutsomme **avslutninger**. Ett touch eller to touch med kort ladetid
- Alltid jakte på **returer og andreballer** i boksen
- Nok spillere bak ball og i riktig posisjon i beredskap for **umiddelbar gjenvinning**



F1: Styre, lede og presse

Kjennetegn:

Vi er på plass.
Motstander kan ikke nå
alle prioriterte rom.

Mål i fasen:

1. Vinne ball
2. Hindre at motstander kommer i posisjon til å nå prioriterte rom



Hindre motstander i å oppnå numerisk og posisjonelt overtak rundt ballen og i sentrum av banen gjennom å:

- Hurtig komme til **definerte utgangsposisjoner** med riktig kroppsstilling
- Reagere hurtig og samla på **tydelig definerte pressesignaler** som støttepasning, feilvendt spiller, ball til back etc.
- Holde **laget kompakt** (kort og smalt) gjennom hurtig forflytning av lagdelene.
- Ta **ansvar for spillere foran oss** i hver vår sone når vi presser høyt.
- **Senke oss samlet** og hindre tilgang på prioriterte rom dersom vi mister/ikke har press på ballføreren



F2: Hindre tilgang på prioriterte rom

Kjennetegn:

Vi er delvis på plass eller ligger lavt. Motstander kan nå prioriterte rom

Mål i fasen:

1. Nekte motstander kontroll i rom hvor de direkte kan skape trusler i vår boks
2. Gjenopprette full balanse og komme oss inn i F1 igjen



Hindre motstander i å forsterke og utnytte posisjonelt overtak rundt ballen og i sentrum av banen gjennom å:

- Tydelig i **romprioriteringen**; motstanderen skal nektes all form for ballkontroll **mellom oss og inn bak oss**. Være **tålmodige** med tanke på pressejobben. Å **nekte kontrollerte fremoverpasninger** er viktigere enn å vinne ball
- Lese romforhold og ballførers blikk og fot. **Falle av** og **pumpe** ut kombinert med at vi **sideskyver**
- Støtte ut med spillere bak ball for å **holde 1A feilvendt**
- Ha **angrepsberedskap** hos spiller(e) som (etterhvert) havner foran ballen – de skal posisjonere seg for klareringer og identifisere evt. kontringsmuligheter
- Være på å jakt etter **muligheter for F1**, og reagere hurtig og samla på tydelig definerte pressesignaler som støttepasning, feilvendt spiller, ball til back etc



F3: Hindre mål

Kjennetegn:

Motstander kan skape direkte trusler mot vår boks

Mål i fasen:

- 1) Hindre mål og avslutninger på mål
2. Angrepsberedskap



Oppnå numerisk og posisjonelt overtak rundt ballen og i områdene hvor det scores mål fra gjennom å:

Ved ball i mellomrommet sentralt:

- **Stenge tilgang på bakrom** gjennom å falle samla og sentrere med bakre ledd.
- **Hente** med spillere foran ballen
- Systematisk samspill mellom keeper og utespillere hva angår å **blokkere skudd** og **dekke hjørner**

Ved ball i sidekorridor:

- **Blokkere** eller **hindre innlegg/pasning rundt** for spiller(e) som er i press
 - Ta kontroll på området mellom spiller(e) i press og første stolpe med **én spiller**.
 - Ta kontroll foran eget mål gjennom posisjonering innenfor stolpene med **minimum fire spillere samt keeper**.
 - Kroppsstilling og offervilje for å komme **først på ballen**
 - **Markering** og **klareringsjakt** til situasjonen er avklart
- Ha **angrepsberedskap** hos spiller(e) som er foran ballen – de skal posisjonere seg for klareringer og identifisere evt. kontringsmuligheter





Rollebeskrivelser

A1

- Strekke – posisjonert mot bakrom på ballsiden

SPISS

- Strekke – posisjonert mot bakrom på ballsiden.
- Bred utgangsposisjon på ballsiden.
- True inn sentralt når ball er motsatt.

KANT

- Ved ballerobring – spille ut av press.
- Strekke – bevegelser mot bakrom og mellomrom.
- Kontinuerlig justering av posisjon (vinkel og avstand) se ball og mål

INDRELØPER

Oversikt over klima – bevisste førsteberøringer.
Ved ballerobring – spille kontrollert førstepasning.
Holde ballen sentralt – unngå å gi bort «presseøyeblikk».

SENTRAL MIDTBANE

- Hurtig spillbar – ta ut bredde og dybde i eget bakre ledd-
- Åpen og truende med kroppstilling, ball og blikk.
- Dra av forsvarsspillere som ruser.

SIDEBACK

MIDTSTOPPER

- Åpen i posisjonering og kroppstilling – se ball og motstandermål.
- Søke gjennombrudd for å skape ubalanse.
- Unngå å gi bort «presseøyeblikk».

- Spillbar bak stopperne – få stopperne bredt nok.
- Rask ballbehandlingstid og riktig tempo i pasningsspill.
- Unngå å gi bort «presseøyeblikk».

KEEPEREN



A2

- Signaler for bevegelse mot bakrom / mellomrom: rettvendt 1A.
- Ligge bredt på ballsiden.
- True mellom back og stopper når ballen er på motsatt side

KANT

- Som rettvendt 1A – true rom framover i banen.
- Vende så høyt i banen som mulig ved komprimering.
- Pasningen «prater» – forutse og kommuniser neste trekk

MIDTSTOPPER

- True med ball og blikk: bakrom, mellomrom, framrom.
- Søk å rettvende spillere i mellomrom og framrom.
- Flytte bakre ledd opp i banen etter oppspill

Etter ballerobring: Søk gj. -brudd så høyt i banen som mulig. Søk å rettvende spillere (fjerneste fot) i mellomrom og framrom. Diriger bakre ledd opp i banen etter oppspill.

- Signaler for bevegelse: - rettvendt 1A etter førsteberøring.
- Motsatte bevegelser med spissmakker. (fra – mot).
- Ved oppspill i mellomrom – verne om ball.

SPISS

- Signaler for bevegelse: blikk, rettvendt 1A, etter 1. berøring.
- Utnytte rom skapt av 1. bevegelse.
- Rettvende – true rom framover i banen med ball.
- Skape rom for spillere i front gjennom lure 1. bevegelser.

INDRELØPER

SENTRAL MIDTBANE

SIDEBACK

- Alltid søke bakrom først – deretter definerte rom .
- Forsøke å spille opp rettvendte spillere.
- Bevegelse bakfra og forbi rettvendt 1A på ballsiden

KEEPEREN



A3

- Brutal 1 mot 1. Bruke spisskompetanse. Ta seg forbi eller inn i banen.
- True rom mellom back og stopper når medspiller er rettvendt.
- True første stolpe ved innlegg motsatt.

- «Strekspiller» når ball er sentralt i mellomrom – ligge mellom stopperne - inn bak stopperne.
- Alltid innenfor stengene ved innlegg – jakte blinside.
- Kjappe og kontrollerte avslutninger.

SPISS

KANT

- Utfordre med ball. Søke rom igjennom ledd før rundt ledd.
- Initiativ forbi og rundt spillere i front – skape 2mot1.
- Alltid i boks med en indreløper ved innlegg – bevisst på «45 grader».

INDRELØPER

- Balansere sammen med spillere i bakre ledd.
- Posisjonere for støttepasning og vending.

SENTRAL MIDTBANE

MIDTSTOPPER

- Offensiv markering – stopper på ballsiden bredt.
- Styre balansen i midtbaneledd

SIDEBACK

- Skape og utnytte overtall på ballsiden – rundt på innoverkant eller innsiden av utoverkant.
- Innlegg i tråd med lagets retningslinjer.
- Vurdere balanseforhold opp mot bidrag i boksen

- Forsvarsberedskap - Diriger balanse og offensiv markering

KEEPEREN



F1

- Rive opp motstander etter balltap.
- Lese «presseøyeblikk» – støttepasning – ball i lufta – feilvendt 1A, feiltouch.

KANT

- Forsvare framover så lenge laget er i balanse.
- Nekte motstander kontroll i vårt framrom.
- I press – nekte 1A å vende opp – nekte 1A å vri.

MIDTSTOPPER

- Offensiv markering – «stå opp / bryte foran».
- På jakt etter «presseøyeblikk» – styre spillere foran
- Romprioritering hvis vi mister press på ballfører.

- Kontroller eget bakrom – stå etter.
- Kommuniser presshøyde med bakre ledd.

SENTRAL MIDTBANE

- Rive opp motstander etter balltap (også bakfra).
- Lese «presseøyeblikk» – støttepasning – ball i lufta – feilvendt 1A, feiltouch.
- 1F - jobb – nekte vending / rettvending.

INDRELØPER

SPISS

SIDEBACK

- Rask omstilling.
- «Stå» opp på ballsiden, ned og inn med motsatt back».
- Romprioritering hvis vi mister press på ballfører.

KEEPEREN



F2

- Forflytning når ball går – lede ut som 1F.
- Stenge rom på utsiden av sentral midtbane – dybde når ball er sentralt.

KANT

- Stenge mellomrom sentralt - press og avstander i ledd og mellom midtre og bakre ledd.
- Kontinuerlig justering av presshøyde ut ifra 1A klima.
- Kontinuerlig dybde og konsentreringsjustering

MIDTSTOPPER

- Alltid ha kontroll på bakrom – les ballførers fot og blikk.
- Kort avstand og tett kontakt med midtbaneledd – nekte mellomrom.
- Pumping med utgangspunkt i klima rundt ballfører.

- Styre leddet foran - konsentrering og pumping.
- Lev med bakre ledd. Justere posisjon ut i fra klimaet rundt 1A.
- Være forberedt på pasninger inn bak.

- Jage bakfra hvis motstander har ball foran vårt midtbaneledd

SPISS

- Stenge mellomrom sentralt – press og avstander i ledd og mellom midtre og bakre ledd.
- Kontinuerlig justering av presshøyde utfra 1A klima.
- Kontinuerlig dybde og konsentreringsjustering.

INDRELØPER

SENTRAL MIDTBANE

SIDEBACK

- Alltid ha kontroll på bakrom – les ballførers fot og blikk.
- Forholde seg til eget bakre ledd og soneprinsipper.
- Styre kantspiller foran seg.

KEEPEREN



F3

- Være i beredskap for klarering på ballsiden og / eller en eventuell kontring motsatt

SPISS

- Sikre egen back etter vending.
- «Hente bakfra».
- Være i beredskap for ballvinning / klareringer.

KANT

- Lede ballfører ut og vekk fra mål.
- Følge bevegelser inn i boks ved innlegg.
- Sikre back ved dobling i sidekorridor.

INDRELØPER

- Lede ballfører ut og vekk fra mål.
- Følge bevegelser inn i boks ved innlegg .
- Sikre back ved dobling i sidekorridor

SENTRAL MIDTBANE

- Aldri bli passert og aldri innlegg imellom kropp og mål.
- Verne om rom imellom fremfor rom på utsiden (konsentrering – dybde).
- Ansvar for bakre stolpe ved innlegg motsatt – se «mann» og ball.

SIDEBACK

MIDTSTOPPER

- Beskytt målet , posisjonering sentralt – se spiller og ball.
- Som 1F: oppholde og lede vekk fra målet.
- Blokkere venstre hjørne ved høyrebeint skytter og høyre hjørne ved venstrebeint skytter.

- Kontrollere målet, men på jakt etter å erobre ball før avslutning.

KEEPEREN



KEEPEREN

Den norske keeperen er bevisst i rollen og tar ansvar. Han/hun kommuniserer tydelig og er opptatt av relasjoner og samhandling. Nysgjerrig, uredd, allsidig atlet som er trygg med ballen i beina og har god spillforståelse. Han / hun behersker alle teknikker ved ulike trusler mot mål og redder det «lille ekstra». Utstråler en offensiv trygghet (ro), er bestemt og gjør raske gode beslutninger.

NØKKELSITUASJONER:

A1: Bearbeidingsfasen

A2: Igangsettinger etter ballerobring.

F3: Distanse- og næravslutninger.

F3: Innleggssituasjoner

F3: Gjennomspillssituasjoner

F3: Dødballsituasjoner imot på egen tredjedel





MIDTSTOPPEREN

Den norske midtstopperen behersker sonedeforsvar og er spesielt god til å vurdere hvilke rom man skal beskytte når. Midtstopperen flytter beina fort, vinner dueller i lufta og legger all sin stolthet i å blokkere / nekte avslutninger mot eget mål. I angrepsspillet er midtstopperen rolig med ballen og evner å sette i gang et enkelt og presist pasningsspill.

NØKKELSITUASJONER:

A2: Situasjoner som 1A hvor det er rom å utnytte fremover

F1: Situasjoner hvor laget presser høyt

F3: Feilvendt / rettvendt 1A utenfor 16. - meteren

F3: Situasjoner innenfor egen 16.- meteren

F3: Innleggssituasjoner.

SIDEBACKEN

Den norske sidebacken lever seg 100 prosent inn i spillet, og er til enhver tid forberedt på aksjoner både i forsvar og angrep. Sidebacken har stor hurtighet, ikke minst ved omstillinger og evner å gjenta hurtige løp mange ganger i løpet av kort tid. Han/hun framstår som ærgjerrig i forsvar i 1 mot 1-situasjoner og legger sin stolthet i å vinne ball og nekte innlegg. I angrepsspillet evner sidebacken å kontrollere ballen i fart og er hele veien på utkikk etter situasjoner hvor han/hun kan bli med fremover , sette opp overtall og komme til innlegg.

NØKKELSITUASJONER:

- A2:** Utnytte rom framover i banen som 1. angriper
- A2:** Situasjoner hvor vi vender spillet
- A3:** Angrepssituasjoner på siste tredjedel. - Innlegg
- F3:** 1 mot 1 - eller 1 mot 2- situasjoner i banens sidekorridor
- F3:** Innlegg fra motsatt sidekorridor





BALANSERENDE MIDTBANE

Den balanserende midtbanespilleren er den som styrer tempoet og rytmen i angrepsspillet gjennom kloke valg med og uten ball. Han/hun vurderer hele veien når fremover, når bakover, når vende?

Han/hun legger stor stolthet i å slå presise pasninger til rett tid. Uten ball jobber midtbanespilleren kontinuerlig for å være ett trekk i forkant gjennom god orientering og gode vinkler til ballfører.

Den balanserende midtbanespilleren utmerker seg i forsvarsspillet med å være svært god til å vurdere balanseforhold og styrer videre topp – presset og holder laget strukturelt sammen.

A2: Situasjoner hvor man er rettvendt/ sidevendt ballfører og under tett press.

A2: Situasjoner hvor man er rettvendt ballfører og ikke under tett press.

A2: Situasjoner i angrep hvor det er klima for å vende spillet.

F1: Situasjoner hvor laget taper ballen høyt i banen (gjenopprette balanse / gjenvinning).

F2: Situasjoner hvor laget taper ballen lavere i banen.



INDRELØPEREN

Indreløperen er ekspert på å identifisere rom og gjøre seg spillbar bak motstanderens forsvarslinjer. Indreløperen er flink til å ta av press og har effektive touch slik at han / hun evner å ta med ballen inn i farlige rom. Indreløperen er hele veien parat til å skape overtallsituasjoner i motstanders boks.

I forsvar er indreløperen en løper i ordets rette forstand. Han / hun skal rive opp motstanders forsøk på spill etter at vi har tapt ballen og er god til å lese «presseøyeblikk». I etablert forsvar er indreløperen en svært viktig presse og sikringsspiller.

NØKKELSITUASJONER:

A2: Situasjoner hvor det er potensial til å bli spilt opp fra bakre ledd

A3: 1A -situasjoner i mellomrom

A3: Innlegg og avslutningssituasjoner

F1: Situasjoner hvor laget taper ballen høyt i banen

F2: Situasjoner hvor laget taper ballen lavere i banen

OFFENSIV MIDTBANE

Den offensive midtbanespilleren har en stor vilje og evne til å gjøre en forskjell, primært gjennom å skape ubalanse. Han/hun er god til å gjøre seg spillbar og videre håndtere ballen under tett press.

Han/hun har spisskompetanse på å identifisere og forutse rom og bevegelser fremover i banen, og har ofte assist på sjanser og mål. Den offensive midtbanespilleren har sin utgangsposisjon bak spissen i angrep.

NØKKELSITUASJONER:

A2: Situasjoner med potensial til å bli feilvendt ballfører i mellomrom.

A2: Situasjoner med potensial til å bli rettvendt ballfører i mellomrom.

A3: Avslutningssituasjoner (distanse og innenfor boksen)

F1: Situasjoner i forsvar hvor laget mister ballen høyt i banen.





KANTSPILLEREN

Den norske kanten har sin utgangsposisjon bredt i banen i forsvar. Han / hun har stor løpskapasitet og er bevisst sin viktige rolle i gjenvinningssituasjoner og etablert forsvar.

I angrep er kantspilleren bevisst på å bruke sin spisskompetanse til det beste for laget. Det betyr at noen er mer klassiske gjennombruddskanter, mens andre søker rom innover i banen.

NØKKELSITUASJONER:

A3: Situasjoner på siste tredjedel hvor ballfører på eget lag er rettvendt

A3: Situasjoner hvor man er rettvendt 1angriper i sidekorridor

A3: Innlegg fra motsatt sidekorridor

A3: Avslutningssituasjoner.

F1: Situasjoner i forsvar hvor laget mister ballen høyt i banen.



SPISSSEN

Den norske spissen har fysisk spisskompetanse gjennom stor hurtighet og/eller duellstyrke. Den norske spissen er brutal med tanke på å utnytte rom bak motstanders forsvarsfirer. Han/hun har en stor vilje til å score mål og avgjøre kamper, og har evnen til å avslutte kontrollert med både hodet og begge bein innenfor 16-meteren. Den norske spissen jobber hardt både i forsvar og angrep.

NØKKELSITUASJONER:

A3: Situasjoner på siste tredjedel hvor ballfører på eget lag er rettvendt

A3: Innleggssituasjoner (tidlige innlegg og innlegg fra dødlinje).

A3: Situasjoner hvor man har ballen i beina og det er potensial for avslutning.

A2: Situasjoner hvor man blir spilt opp feilvendt i mellomrom.

F1: Situasjoner hvor laget taper ballen høyt i banen.

F1: Situasjoner hvor laget presser høyt





Del 3

Metodikk og pedagogikk



Fotballæring = forbedre/stabilisere evnen til å løse spillsituasjoner

Overordnede metodiske retningslinjer

NFFs filosofi knyttet til treningsmetodikk handler om at det tekniske, taktiske, fysiske og mentale er gjensidig avhengig av og uløselig knyttet inn i hverandre, og må øves helhetlig i all organisert trening.

Ved å ta utgangspunkt i spillsituasjoner når man organiserer øvelser og aktiviteter, og samtidig ivaretar **aktivitetsprinsippet** (mange repetisjoner og involveringer) sammen med **kvalitetsprinsippet** (eksplosive aksjoner og konsentrert utførelse), vil man få optimal trening også på fysiske parametere.

Fotball kjennetegnes ved at man ofte skifter på å være i forsvar og angrep. Vi tar følgelig med omstillinger i så mange aktiviteter som mulig.

Treningsbelastning = **Intensitet x Varighet**. For å utvikle mer eksplosive spillere, bør vi oftere gå ned på varighet, men opp på intensitet i den enkelte spillsekvens.

- NED på banestørrelse når man jobber med angrepsspill. Utfordre og still krav til spillerne om å verne om ballen.
- OPP på banestørrelse når man jobber med forsvarsspill. Still krav til forflytning i sprinttempo. Ta pause før intensiteten daler.
- Dødballer er en vesentlig del av fotballkampen, og vi tar de som vanlig på trening.



Hovedramme for gjennomføring av økter

15 min: Situasjonsoppvarming

Mental og muskulær forberedelse på temaet for den aktuelle økta.

30–45 min: Situasjonsøving

Øvelser hvor det blir mange kamplike situasjoner og repetisjoner inn mot temaet for trening.

30–45 min: Spill

Spill med ett eller to mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering), trigger frem mange relevante situasjoner.

- Alle våre økter tar utgangspunkt i tema som skissert i Landslagsskolen. Målet med enhver økt er positiv endring av adferd innenfor det gitte temaet. I tillegg skal spillerne få referanser på kvalitet, som de skal ta med seg hjem i klubbhverdagen.
- Våre økter bygger på forståelsen av at det meste av læring skjer implisitt (hjernen og nervesystemet tar inn mer enn vår bevissthet klarer å fange opp).
- Det desidert viktigste er at det skapes stor aktivitet og at aktiviteten er fotballspesifikk (medspillere, motspillere, ball, lengderetning).



Trenerlederskap i Landslagsskolen

Forberedelse

- Trenerteamet planlegger økta ut fra tema og øvelser som er definert i Landslagsskolen.
- Har god oversikt over hvem som kommer, og har planlagt i detalj øvelser og laginndelinger.
- Har kvalitetssikret og klargjort utstyr på banen (baller, vester og kjepler).

Før økta med spillerne

- Informerer spillerne om temaet for økta, og hvilke momenter man skal holde ekstra fokus på. Illustrerer gjerne med bruk av visuelle hjelpemidler (video, PowerPoint, tavle).
- Sjekker av med spillerne hvordan de har oppfattet temaet for økta.

Underveis i økta

- Stopper situasjoner tidlig i økta, og sjekker av om spillerne har et klart bilde av temaet.
- Flytende positiv forsterkning.
- Vurderer underveis hvilke momenter man ikke lykkes med. Viser ønsket adferd ved å stoppe og diskutere potensielle løsninger med spillerne.

Etter økta

Diskutere med spillerne om det har vært en positiv endring innenfor temaet for økta. Sjekker av med spillerne, oppsummerer og skisserer veien videre (neste økt).



Dette skal kjennetegne trenerne i Landslagsskolen:

-  Tilrettelegger for stor og relevant aktivitet med utgangspunkt i tema.
-  Skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt.
-  Stiller krav og utfordrer spillerne på kvalitet og tilstedeværelse.
-  Skaper konkurransementalitet på trening.
-  Veksler mellom en spørrende og forklarende tilnærming.
-  Viser samtidig som han/hun prater.
-  Veileder på det som kan skje, istedenfor det som har skjedd.
-  Sørger for endring av adferd i løpet av ei økt. Tålmodig og konsentrert jobbing med tema = utvikling.

