Aksel Bergo Pål Arne Johansen Øyvind Larsen Andreas Morisbak

Ferdighetsutvikling i FOTBALL

– handlingsvalg og handling









Norges Fotballforbund

Aksel Bergo • Pål Arne Johansen • Øyvind Larsen • Andreas Morisbak

Ferdighetsutvikling i fotball

– handlingsvalg og handling

Akilles

Innhold >

© Akilles 2002
Utgitt i samarbeid med Norges Fotballforbund

1. utgave
9. opplag 2016

ISBN 978-82-7286-122-2

Printed in Norway
Trykk: 07 Media – 07.no, 2016

Illustrasjoner, omslag og formgivning: Amund Lie Nitter, INN AS
Omslags- og illustrasjonsbilder: Per Åge Eriksen og Tor Ingebrigtsen
Scanpix: s. 45, 89

På «fotballkortene» på omslagets bakside er forfatterne avbildet i Andreas Morisbaks landslagsdrakt fra landskampen Frankrike – Norge (0 – 1) i Strasbourg 6. november 1968.

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Akilles er enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Har du ideer om bøker vi burde lage, hører vi gjerne fra deg!

Akilles
Ullevål Stadion
0840 OSLO

Innhold >

til minne om Heidi, Espen og John

Innhold >

Takk til: Sverre Dreier
Frode Fretland
Per-Mathias Høgmo
Steinar Høgthun
Geir Jordet
Erling Mathisen
Øivind Nilsen
Lars Tore Rognlan
Nils Johan Semb
Leif Gunnar Smerud
Åge Steen
Bjørn Frode Strand
Rolf Teigen

Innhold >

Forord

Dette er en bok om ferdighetsutvikling i fotball. Den er skrevet av fire forfattere med en glødende interesse for utviklingen av norsk fotball. Vi vet at de fleste driver med fotball bare fordi det er gøy. Samtidig er det mange som både vil ha det gøy og utvikle seg som fotballspillere. Dette er en bok for den siste gruppa – og ikke minst for deg som trener slike spillere. Boka står sentralt i NFFs utdanning av fotballtrenere.

Ferdighetsutvikling har vært et viktig tema i norsk fotball helt siden slutten av 1960-tallet. Historikken knyttet til dette temaet er ikke bare interessant, den er også selve fundamentet for dette bokprosjektet. Hvordan man kan utvikle gode spillere og lag, har gjennom årene blitt vurdert fra ulike perspektiver. I boka *God fotballferdighet* (1986) har forfatterne Morisbak, Dreier og Skarsfjord et *individuelt perspektiv*. I *Effektiv fotball* (1994) tar Olsen, Semb og Larsen til orde for to andre perspektiver: det *strukturelle perspektivet* og *kampperspektivet*. Nils Arne Eggen forklarer i *Godfoten* (1999) Rosenborgs suksess med et fjerde perspektiv: det *relasjonelle*.

Hovedvinklingene i disse bøkene er av mange blitt oppfattet som motsetninger. Vi har et annet syn. For oss utfyller de fire perspektivene hverandre.

Ut fra en slik forståelse definerer vi hva fotballferdighet er, og sier at fotballferdigheten inneholder fire dimensjoner: den *individuelle*, den *relasjonelle* og den *strukturelle dimensjonen* samt *kampdimensjonen*. I denne boka kan du lese om hvilke konsekvenser en slik tilnærming får for utviklingen av fotballferdighet. Definisjoner og en teoretisk arbeidskravanalyse i begynnelsen av boka går gradvis over til mer konkrete retningslinjer, før boka avsluttes med en stor øvelsesbank – klar til praktisk bruk!

I arbeidet med å skrive denne boka har vi som forfattere fått praktisk erfaring med de fire ferdighetsdimensjonene. Initiativtakerne og «trenerne» Øyvind Larsen og Andreas Morisbak oppdaget og knyttet til seg «talentene» Aksel Bergo og Pål Arne Johansen, fordi de både *individuelt* og *relasjonelt* hadde vist at de kunne skrive innsiktsfullt om dette emnet.

Når så de fire forfatterne ble «skriveklare», var det viktig å finne en god *lagstruktur*. Rollene i «ferdighetslaget» vårt ble definert og fordelt. Bergo og Johansen fikk den arbeidskrevende oppgaven å skrive forslag til manus. Utkastene skulle dels ta utgangspunkt i egen *ferdighet*, og dels i

grunnlagsstoff og føringer servert med noe forskjellig vinkling fra lagets «trenere». Larsen har kommet med faglige og språklige innspill, og i tillegg fått satt boka inn i en teoretisk og historisk sammenheng ved å skrive deler av kapittel 1. Morisbak har vært et balanserende fagkorrektiv, og samtidig sørget for at boka har en form som gjør at den passer inn i NFFs utdanningstilbud for trenere. I sluttfasen av prosessen har Johansen hatt en viktig og samlende redaktørrolle for å bearbeide innspill fra alle kanter.

Sammen føler vi at balansen i laget vårt – mellom ung utdanningskompetanse og lang erfaringsbakgrunn, mellom noe ulikt teoretisk ståsted og praktisk ballast, og mellom kreativitet og nøktern prioritering – har vært gunstig i prosessen fram mot det ferdige produktet.

Den siste ferdighetsdimensjonen, *kampdimensjonen,* opplevde vi sterkt, men positivt, i arbeidet med boka. Vi hadde ulike oppfatninger og måtte ta mang en «diskusjonsfight». Motstand møtte vi også i tidligere bøker om emnet og hos diskusjonspartnere i NFF og på Norges idrettshøgskole (NIH). Som god motstand vanligvis gjør, har dette bare skjerpet innsatsen vår.

Vi vil i den anledning takke landslagstrenere og fagansvarlige for spillerutvikling i NFF for faglig debatt og nyttige tilbakemeldinger. Den samme takken går til ressurspersoner fra lærer- og studentmiljøet på NIH samt det entusiastiske og lojale «publikummet» på våre respektive hjemmebaner. Forlagssjef i *Akilles*, Tor Ingebrigtsen, fortjener også en stor takk for fremragende service og høy kvalitet i alt han har foretatt seg i arbeidsprosessen.

Til slutt vil vi gjerne takke hverandre. En lang og innholdsrik vei er tilbakelagt. På veien har vi alle lært av hverandre. Vi tror faktisk vi har utviklet oss, som individer og som lag.

Nå håper vi tusenvis av fotballtrenere og spillere gjør det samme. Det er vårt mål.

Lykke til – og god ferdighetsutvikling!

Oslo, oktober 2002

Aksel Bergo Pål Arne Johansen Øyvind Larsen Andreas Morisbak

Innhold

Forord 5

Fotballspillets målgrupper – og boka 13
Fotball – et fascinerende spill for hele folket 13
Ulike målgrupper – ulik påvirkning – hvem er boka skrevet for? 15
Hvordan lese denne boka? 17
Begrepsbruken i boka 19

Kapittel 1 En flerdimensjonal fotballforståelse 20

1.1 Fotballspillet og spilleren – krav og konsekvenser 22
En analyse av arbeidskrav i fotball 23
Ulike faktorer, dimensjoner og prioriteringer 33
1.2 Kunnskap om fotball i et historisk perspektiv 35
Analyse, vitenskap og praktisk erfaring 35
Et utvidet profesjonalitetsbegrep – økonomi, organisering og fagutvikling 36
Pendelen svinger: taktikk – teknikk 37
Ja, takk. Begge deler … 48

Kapittel 2 Fotballferdighet og spillets egenart 49

Hvordan 50

Hvordan og hvorfor 60
Innledning 62
2.1 Hva er fotballferdighet? 63
Fotballferdighet – en videre begrepsavklaring 64
Fra taktikk og teknikk til handlingsvalg og handling 65
Handlingsvalg og handling 69
Ferdighet og delferdigheter i fotball 74
«Hemmelig» valg 76
Hva bestemmer handlingsvalget? 76
2.2 Spesifisitetsprinsippet 79
Fotball – vanskelig å standardisere 79
Spesifisitet og fotballspillet 80
2.3 Fotballspillets egenart 83
Spillets idé: score mål – hindre scoring 83
Gjennombrudd, tid og rom 83

Balanse 84
Et vellykket gjennombrudd 88
Fotballspillets dynamikk 90
Den individuelle ferdighetsdimensjonen 94
Den relasjonelle og strukturelle ferdighetsdimensjonen 97
Kampdimensjonen 100
2.4 Å forstå spillets egenart – spilleprinsippmodellen 104
Laget i forsvar 106
Laget i angrep 109
Bevegelse og den relasjonelle ferdighetsdimensjonen 113
Oppsummering 116

Kapittel 3 Kunsten å legge til rette for ferdighetsutvikling 119

Hvordan 120
Omgivelser 122
Oppgaver 129
Individ 131

Hvordan og hvorfor 134
Innledning 136
3.1 Valg av aktivitet 138
Situasjonsbetingelser 139
Gjensidig påvirkning 141
3.2 Omgivelser 143
Ytre forhold – klima, underlag, banestørrelse 144
Med- og motspillere 146
Spillets dynamikk 151
Tid og rom 154
Ferdighetsutvikling – tid og rom 161
Tid og rom – og spillerne i angrep 168
Tid og rom – og spillerne i forsvar 176
3.3 Oppgaver 190
Score mål 190
Gjennombrudd 193
Skape og utnytte rom 194
Bevegelse 195
Vinne ballen – hindre mål og gjennombrudd 203
Vinne ballen 204
Hindre mål 206
Hindre gjennombrudd 207
Hindre rom – balanse, dybde og konsentrering 209
3.4 Individ 213
Teknisk repertoar 214
Førsteforsvarerferdighet 224
Pasnings- og medtaksferdighet 229

Avslutningsferdighet 233
Spillerens tekniske repertoar og rollen i laget 236
Leken, gleden, opplevelsen 238

Kapittel 4 Trenerrollen – på utviklingsveien og i økta 239

Hvordan 240

Hvordan og hvorfor 246
Innledning 248
4.1 Hvordan komponere gode fotballtreninger 249
Avslutning (nedjogging/uttøyning) 249
Tema og mål på hver trening 250
Oppvarming 250
Hoveddel 250
Tidsdisponering og oppbygging av treninger 251
4.2 Hvordan påvirke spillerne? 253
Valg av lederstil 253
Alternative tilnærmingsmåter og feedback 260
Ungdom og fotball – slik ungdommen ser det 268
4.3 Egenverdien ved et godt miljø 277
Hva er et godt miljø? 277
4.4 Trenerutvikling 279
Utviklingsområder for treneren 279
4.5 Ulike trenerroller og trenersamarbeid 281
Treneroppgavene – styrt av lagets nivå 281
Å sette sammen et trenerteam 281

Kapittel 5 Praktisk-metodisk del: Angreps- og forsvarsspill 284

Innledning 286
Fotballspillets egenart og spesifisitetsprinsippet 286
Fra kampsituasjon til øvelsessituasjon 286
Spill – den viktigste aktiviteten 287
Fotballferdigheten – handlingsvalg og handling 289
Foballferdighetens fire dimensjoner og de tre ferdighetsnivåene 289
Boka som kurslitteratur – noe for hvert utdanningsnivå 291
Øvelse O: oversikt – forklaring 298

Angrepsspill 300

Overordnede mål 302

Ferdighetsnivå 1 304

Ferdighetsnivå 1 – læringsmomenter 306
Øvelse 1: Spill – hovedøvelsen 308
Øvelse 2: Pasning – avslutning 310
Øvelse 3: To pasninger og avslutning 312
Øvelse 4: Veggspill og avslutning 314
Øvelse 5a: To mot én-situasjon 316
Øvelse 5b: To mot én-situasjon – med feilvendt angriper 318
Øvelse 6: To mot én – og avslutning 320
Øvelse 7: Innlegg – avslutning 322
Øvelse 8: Vinklet pasningsspill – medløpsøvelsen 324

Ferdighetsnivå 2 326

Ferdighetsnivå 2 – læringsmomenter 328
Øvelse 1: Spill – hovedøvelsen 330
Øvelse 2: Opp – tilbake – gjennom 332
Øvelse 3: Vinklet pasningsspill 334
Øvelse 4a: Tre mot to-situasjon 336
Øvelse 4b: Tre mot to-situasjon – med feilvendt angriper 338
Øvelse 5: Tre mot to – og avslutning 340
Øvelse 6: Innlegg – avslutning 342
Øvelse 7: Vinklet pasningsspill 344
Øvelse 8: «Sonespill» 346
Øvelse 9: Opp – tilbake – gjennom (vri) – innlegg – avslutning 348
Øvelse 10: Vinklet pasningsspill og avslutning 350
Øvelse 11: Pasning, bevegelse og avslutning 352
Øvelse 12: Vinklet pasningsspill 354
Øvelse 13: Vinklet pasningsspill og avslutning 356
Øvelse 14: Vinklet pasningsspill 358
Øvelse 15: Vinklet pasningsspill 360
Øvelse 16: Tredjemannsløp 362
Øvelse 17: Tredjemannsløp og avslutning 364
Øvelse 18: Stuss/flikk og avslutning 366

Ferdighetsnivå 3 368

Ferdighetsnivå 3 – læringsmomenter 370
Øvelse 1: Spill – hovedøvelsen 372
Øvelse 2: Overgangsspill 374
Øvelse 3: Innlegg – avslutning 376
Øvelse 4: Opp – tilbake – vri – overlapp – innlegg – avslutning 378
Øvelse 5: Oppspill – flikk/stuss – avslutning 380
Øvelse 6: Frispillingsfasen – bakre ledd i angrep 382
Øvelse 7: Inn i mellomrom – midtre ledd i angrep 384

Øvelse 8: Inn i mellomrom – bakre og midtre ledd i angrep 386
Øvelse 9: Gjennombrudd og avslutning – midtre og fremre ledd i angrep 388
Øvelse 10: Laget i angrep 390
Øvelse 11: Laget i angrep 392

Forsvarsspill 394

Overordnede mål 396

Ferdighetsnivå 1 398
Ferdighetsnivå 1 – læringsmomenter 400
Øvelse 1: Spill – hovedøvelsen 402
Øvelse 2: Én mot én-situasjon 404
Øvelse 3a: Én mot to-situasjon 406
Øvelse 3b: Én mot to-situasjon – med «forsinket» andreforsvarer 408
Øvelse 4a: To mot to-situasjon 410
Øvelse 4b: To mot to-situasjon – med feilvendt angriper 412
Øvelse 5a: Tre mot to-situasjon 414
Øvelse 5b: Tre mot to-situasjon – med feilvendt angriper 416
Øvelse 6: Én mot én og avslutning 418
Øvelse 7: Én mot to og avslutning 420
Øvelse 8: To mot to og avslutning 422
Øvelse 9: Tre mot to og avslutning 424
Øvelse 10: Rens straffesparkfeltet! 426

Ferdighetsnivå 2 428
Ferdighetsnivå 2 – læringsmomenter 430
Øvelse 1: Spill – hovedøvelsen 432
Øvelse 2a: To mot tre-situasjon 434
Øvelse 2b: To mot tre-situasjon – med feilvendt angriper 436
Øvelse 3a: Tre mot tre-situasjon 438
Øvelse 3b: Tre mot tre-situasjon – med feilvendt angriper 440
Øvelse 4a: Fire mot tre-situasjon 442
Øvelse 4b: Fire mot tre-situasjon – med to feilvendte angripere 444
Øvelse 5: To mot tre og avslutning 446
Øvelse 6: Tre mot tre og avslutning 448
Øvelse 7: Fire mot tre og avslutning 450
Øvelse 8: Rens straffesparkfeltet! 452
Øvelse 9: Fremre ledd i forsvar 454
Øvelse 10: Midtre ledd i forsvar 456
Øvelse 11: Bakre ledd i forsvar 458
Øvelse 12: Duellspill foran eget mål 460
Øvelse 13: Hindre innlegg – hindre mål 462

Ferdighetsnivå 3 464

Ferdighetsnivå 3 – læringsmomenter 466
Øvelse 1: Spill – hovedøvelsen 468
Øvelse 2a: Midtre og fremre ledd – i etablert forsvar 470
Øvelse 2b: Midtre og fremre ledd – i ubalanse 472
Øvelse 3a: Bakre og midtre ledd – i etablert forsvar 474
Øvelse 3b: Bakre og midtre ledd – i ubalanse 476
Øvelse 4a: Laget i etablert forsvar 478
Øvelse 4b: Laget i ubalanse 480

Litteraturliste 483

Register 487

Øvelsesmal 490

Fotballspillets målgrupper – og boka

Fotball – et fascinerende spill for hele folket

Fotball er en mangfoldig og mangesidig aktivitet. Spillet har så mye i seg at det engasjerer millioner av aktive spillere på alle nivåer, og enda flere supportere, tilskuere og interesserte.



Hvorfor?

Det er et kontrastenes spill på flere måter. På den ene siden ved at det såre enkelt går ut på å få ballen i motstanderens mål – og hindre at det samme skjer i eget mål. På den andre siden er det et konglomerat av enkelt-situasjoner og enkeltfaktorer som skal klaffe i et helhetlig samspill for å få dette til. Det er viktig at spillerne kan noe individuelt og har noen grunnlagsforutsetninger fysiologisk og psykologisk, men det er samarbeidet og samspillet med lagkameratene som skaper resultatet.

Når vårt eget lag har ballen, er det angrep, overlisting av motstanderen og gjennombrudd fram mot målsjanser og mål som gjelder. Når motstanderen

vinner ballen, er det stikk motsatt. Da er det om å gjøre, ved individuelle egenskaper og kollektiv kløkt, å «skalke alle luker», hindre gjennombrudd, målsjanser og mål. Planleggingen, retningslinjene for lagsamhandlingen og taktikken betyr vanligvis en god del for resultatet, men sannelig kan tilfeldighetenes lunefulle spill være vel så avgjørende av og til. Måten å spille på, eller spillestilen, kan variere i ganske stor grad. Følelser hører også med, for både spillere, tilskuere og tilhengere – og avhengig av tilhørighet til og suksess for et lag kan de svinge fra den høyeste topp til den dypeste dal.

Fotball er også noe langt mer enn et spill. Fotball handler om fascinasjon, patriotisme, kultur og identitet. Fotball har utløst krig og landesorg, men på den andre side også karneval og folkefest. Fotball skaper kameratskap og bånd mellom folk, kort sagt en felles identitet. Lukten av kamferoljen fra garderoben slipper aldri taket. Den sitter i nesa hele livet.



Innhold >

Ulike målgrupper – ulik påvirkning – hvem er boka skrevet for?

Den store oppmerksomheten i fotballidretten er rettet mot de relativt få som representerer toppfotballen – seniorlandslagene og toppklubbene. Daglig får vi våre doser gjennom TV, Internett og aviser – sterkt formet og farget av resultatet i den enkelte kampen. Vi blir opptatt av de beste lagene og de beste spillerne – og vinnerne. For i fotball dreier det seg selvfølgelig om å vinne – både enkeltkamper og mesterskap. Å vinne er svært viktig i toppfotball – for ærens, pengenes, interessens og spenningens skyld. Den definerte toppfotballen utgjør samtidig bare en liten del av de over 300 000 registrerte fotballspillerne i Norge.



Toppfotball er bare en liten del av fotballen i Norge.

Alle de andre hører til på et eller annet nivå, i en eller annen aldersgruppe, fordelt på begge kjønn i en svært så mangfoldig breddefotball. Annenhver husstand i Norge har et forhold til breddefotballen som deltakere, tillitsvalgte, foreldre eller foresatte. I breddefotballen er det selvfølgelig også et viktig poeng og moro å vinne fotballkamper, men det må ikke bli *for* viktig, eller like viktig som i toppfotballen.

Ulik påvirkning

Barn og ungdom er eksempler på to ulike målgrupper som er viktige for utviklingen av norsk fotball. Vi vet også at det innad i hver av disse målgruppene er mindre målgrupper – noen spillere vil utvikle seg og bli toppspillere, mens andre nøyer seg med å spille fotball fordi det er gøy. NFF er opptatt av å dele inn i målgrupper. Hensikten med denne målgruppetenkingen er at ulike målgrupper skal påvirkes på ulike måter.



De fleste spillerne hører til i breddefotballen. Innenfor breddefotballen er det ulike målgrupper som trenger ulik påvirkning.

Dette er en bok skrevet av fire forfattere som er opptatt av å se helheten i fotballandskapet, og dette poengterer vi også underveis i boka. Likevel er ikke denne boka uten videre midt i blinken for alle som driver med fotball. Boka handler først og fremst om ferdighetsutvikling i fotball. Vi ønsker å fokusere på hvordan og hvorfor man bør drive ferdighetsutvikling. Målet vårt er å utvikle bedre trenere som igjen kan utvikle bedre spillere.

Nå er det ikke slik at *ferdighetsutvikling i fotball* på noen måte skal gå ut over trivselen, snarere tvert imot. Vi ser på trivsel i fotballmiljøet som en forutsetning for å utvikle bedre spillere. Men i denne sammenhengen er trivsel et av flere *virkemidler* for å utvikle bedre fotballspillere. Denne boka er ikke en «kokebok» for hvordan man kan utvikle trivsel i fotballmiljø. Vårt mål er å presentere en teori for hvordan man kan utvikle gode fotballspillere – for så å vise hvordan denne teorien kan omsettes til praksis.

Hvem skriver vi for?

Målgruppa for denne boka kan godt være relativt bred. Da tenker vi først og fremst på at øvelsesbanken i kapittel 5 kan brukes på en eller annen måte av de aller fleste spillergrupper. Men øvelser finnes det jo også massevis av i andre bøker, og i bøker som NFF bruker i sitt utdannings-opplegg.

Med tanke på hva vi nettopp har sagt om viktigheten av å differensiere spillermålgruppene og tilpasse tilbudene ut fra det, vil det være riktig å innsnevre målgruppa noe. Da må vi si at vi fortrinnsvis skriver for fotballtrenere med ansvar for spillere som er motivert for å bli en bedre, god eller meget god fotballspiller. Hvis dette er utgangspunktet og forutsetningen for både trenere og spillere, mener vi at vi her presenterer et godt fotballfaglig og pedagogisk hjelpemiddel for akkurat det. Spesielt for trenere som følger opp motiverte ungdomsspillere fra godt til høyeste nivå, vil boka være meget aktuell og viktig. For alle som driver med seriøs spillerutvikling, vil vi påstå at den er midt i blinken. Og for trenere som vil bidra til individuell utvikling og til rolle-, samhandlings- og lagutvikling, vil den også være meget relevant.

Selv om vi primært skriver for trenere, er vi ganske sikre på at også lærevillige og ambisiøse spillere vil ha utbytte av å lese boka eller bruke deler av den som hjelp til både bedre fotballforståelse og bedre rolle-, ferdighets- og detaljtrening. For alle videregående skoler med idrettslinje og fordypning i fotball vil den være velegnet både for lærere og for elever. Det samme gjelder for høyskoler med idrettsfag på programmet.

Boka er meget sentral i NFFs trenerutdanningsopplegg. Ulike deler av den brukes på ulike trenernivåer. I trener 1-kurset er det pedagogisk utformede teoristoffet samt øvelsesopplegget under ferdighetsnivå 1 og 2 pensum-litteratur for delkurs 2, «Fotballferdighet», og delkurs 3, «Samspill». Ferdighetsnivåene 1 og 2 blir fulgt opp i trener 2-kurset med en intensiv praksisøving koblet med utdypende stoff fra teorikapitlene i boka. I tillegg vil man gå noe inn på ferdighetsnivå 3. I trener 3-kurset er boka et bakgrunns- og grunnlagsverk for ulike temaer som vil bli tatt opp og diskutert både med utgangspunkt i en fordypning og med tanke på en bedre forståelse av deres betydning for helheten.

Hvordan lese denne boka?

Siden målgruppetenkingen står sentralt i utformingen av både denne innledningen og boka som helhet, vil vi avslutte innledningen med å si noe om hvordan ulike målgrupper kan lese denne boka.

Dette er en bok som beskriver og illustrerer ferdighetsutviklingens «hvordan og hvorfor». I NFFs utdanningspyramide følger man det prinsippet at det første en trener skal lære, er å sette i gang hensikts-messige fotballaktiviteter. Deretter følger man opp med mer detaljert kunnskap, for så å presentere begrunnelser og problematiseringer. For trener 1-kandidater vil vi derfor fokusere på ferdighetsutviklingens «hvordan». Trener 1-kandidaten skal etter utdanningen sin sitte igjen med en forståelse for hvordan god ferdighetsutvikling bør drives, og samtidig vite at ikke alle driver med fotball fordi de vil bli toppspillere.

Kapittel 2, 3 og 4, som beskriver og forklarer teoristoff knyttet til ferdighetsutvikling, innledes med en «hvordan»-del. I denne delen presenterer vi hvilke retningslinjer og føringer som bør gjelde for ferdighetsutvikling. Vi begrunner ikke, vi sier bare: «Sånn er det, og sånn skal det være!» «Hvordan»-delene er beregnet på trener 1-kandidater.

Kapittel 1 er et historisk tilbakeblikk på ferdighetsutvikling i Norge, og kapitlet viser innenfor hvilken ramme denne boka er kommet til.

Kapittel 5 er en praktisk-metodisk del, der vi etter en kort innledning presenterer en omfattende øvelsesbank for både angreps- og forsvarsspill. Hvordan dette stoffet skal leses, omtales i innledningen til kapittel 5.

Hele kapittel 1 og hele innledningen i kapittel 5 bør derfor leses av alle, men for de tre midtre kapitlene har vi laget en todeling. Etter den korte «hvordan»-delen kommer en lengre, og mye mer forklarende og problematiserende «hvordan og hvorfor»-del. I denne delen kommer vi naturlig nok fram til de samme konklusjonene som i «hvordan»-delen, men her er vi opptatt av at leseren skal forstå hvorfor vi mener det vi mener. Med bakgrunn i en slik forståelse kan du som leser selv bygge opp teori og praksis for egen ferdighetsutvikling.

«Hvordan og hvorfor»-delene er beregnet på trener 2-kandidater. På dette nivået er det viktig at treneren gjennom å begrunne og problematisere kommer fram til ny og bedre forståelse. Denne måten å tenke og utvikle seg på bør være et grunnlag for alle trener 3-kandidater, og således er denne boka et bakgrunns- og grunnlagsverk for denne målgruppa.

En stor fordel ved å ha «hvordan»-delene i den samme boka som «hvordan og hvorfor»-delene, er at nysgjerrige og lærevillige trener 1-kandidater kan få utdypet og begrunnet sin kunnskap ved å lese videre i boka! En slik progresjon i boka håper vi også skal stimulere til at alle som ønsker mer utdanning etter trener 1-kurset, tar steget opp på trener 2-nivået.

Fordelen ved å ta utdanning gjennom NFFs utdanningspyramide er at man får formell utdanning, blir autorisert som trener, og er kvalifisert for å klatre videre i trenerstigen. Men ikke alle har tid og anledning til å følge disse utdanningskursene. Denne boka er også for deg som ikke får tatt utdanning, men som vil lære mer om det å være fotballtrener. Boka i seg selv er god utdanning og kompetanseutvikling, selv om du ikke får noe autorisasjonsbevis bare ved å lese boka.

Som forfattere ønsker vi god kvalitet på trenerutdanningen, men vi ønsker først og fremst god kvalitet på fotballtrenerne. Derfor er denne boka også skrevet for deg som ikke får tatt formell trenerutdanning.

Begrepsbruken i boka

Fotballspråket vårt er sterkt påvirket av engelske ord og uttrykk, og vi har i mange tilfeller både engelske og norske betegnelser for samme fenomen. Vi har valgt å bruke norske betegnelser så langt det lar seg gjøre. Det betyr blant annet at vi bruker «målvakt» istedenfor «keeper» og «berøring» istedenfor «touch».

Når vi omtaler ulike spillerroller på banen, har vi valgt å bruke nøytrale betegnelser. Det innebærer at vi henviser til posisjon på banen, og ikke funksjon. Et eksempel er at vi bruker «midtback» istedenfor «midtstopper», et annet er at «midtbanespiller» brukes framfor begreper som «indreløper» og «midtbaneanker».

Vi vil også presisere at det laget som har ballen, er i angrep, og at alle spillerne på dette laget da er angrepsspillere. «Angrepsspiller» og «angriper» er altså ikke synonymt med begreper som «ving», «frontspiller» og «spiss». På samme måte er alle spillerne på et lag forsvarere når motstanderlaget har ballen, og begrepene «forsvarsspiller» og «forsvarer» er derfor ikke synonymt med for eksempel «sideback» eller «midtback».

I denne boka vil du kanskje støte på ord og uttrykk som du ikke kjenner fra før. Underveis i teksten har vi definert og/eller omtalt de ordene vi mener det er viktig å kjenne til. På side 487 finner du et register med henvisning til de sidene hvor begrepene er forklart.

Hun og han



Det er i skrivende stund registrert over 80 000 kvinnelige fotballspillere i Norge. Fotball er den største kvinneidretten i landet, og det er på kvinnesiden fotballnasjonen Norge har hatt sine største triumfer. Fotball er i dag en idrett som drives av begge kjønn, og i øvelsesbanken har vi valgt å bruke det personlige pronomenet «hun» like mye som «han» når vi henviser til spillere. Dette betyr selvsagt ikke at noen treningsøvelser passer bedre for det ene kjønnet enn for det andre.

Kapittel 1





Innhold >





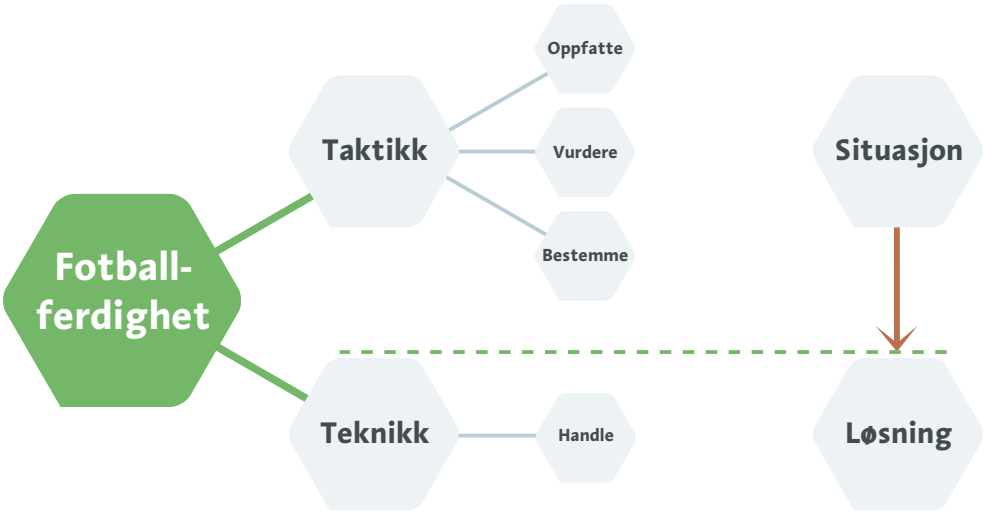
En flerdimensjonal fotballforståelse

Innhold >

1.1 Fotballspillet og spilleren – krav og konsekvenser

I en bok om fotball og ferdighetsutvikling er det naturlig å begynne med begrepet fotballferdighet, og i den forbindelse tar vi utgangspunkt i Morisbak, Dreier og Skarsfjords *God fotballferdighet. Lær taktikk – teknikk* fra 1986. I boka slår forfatterne fast at den enkelte spillers muligheter til å mestre aktuelle situasjoner i kamper avhenger av spillerens fotballferdighet, den taktisk-tekniske helhetssammenhengen: oppfatte – vurdere – bestemme – handle.

I denne sammenhengen representerer begrepet *taktikk* spillerens handlingsvalg, det spilleren velger å gjøre i situasjonen. Handlingsvalget avhenger av evnen til å oppfatte, vurdere og bestemme. *Teknikk* knyttes til selve handlingen og beskriver måten spilleren løser en bestemt oppgave på. *God fotballferdighet* (1986) framstiller sammenhengen på følgende skjematiske måte:



Figur 1.1 *Fotballferdighet framstilt som den taktisk-tekniske helhetssammenhengen (fra Morisbak, Dreier og Skarsfjord, 1986, s. 11)*

Denne tilnærmingen tar utgangspunkt i enkeltspilleren. Det er individets evne til å velge og gjennomføre en god løsning i situasjonen som avgjør om spilleren mestrer den aktuelle situasjonen eller ikke. En slik tilnærming utelukker imidlertid ikke at flere andre faktorer også kan påvirke hvorvidt spilleren lykkes.

En analyse av arbeidskrav i fotball

I heftet *Trening og utvikling av fysiske ressurser i fotball* (Sæterdal, Erlandsen og Madsen, 2001) sier forfatterne at utgangspunktet for enhver systematisk treningsprosess er kunnskap om hvilke faktorer som er avgjørende for prestasjonen i idretten. Forfatterne peker på at man må analysere seg fram til hvilke arbeidskrav som stilles i fotball. Det er dette som kalles en *arbeidkravanalyse*.

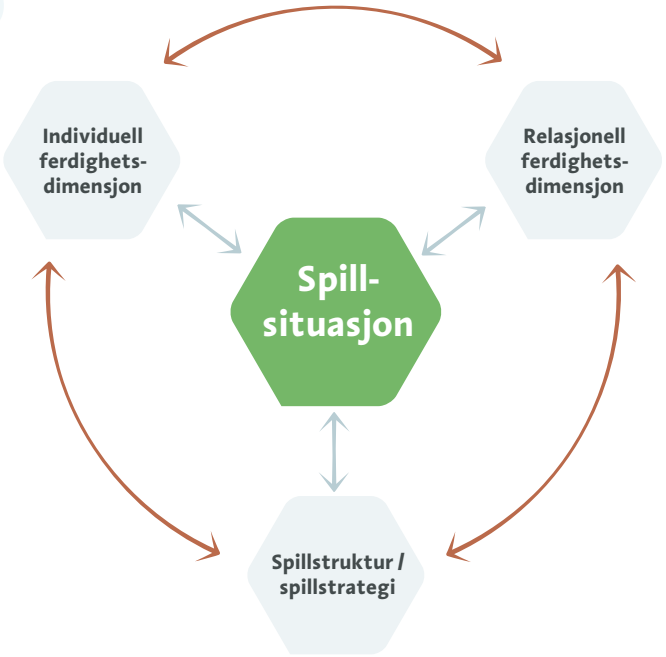
Av flere årsaker vil det være fruktbart å nærme seg fotballferdighet ved hjelp av en slik analyse. Først og fremst fordi denne vil synliggjøre de faktorer som er av betydning for å lykkes i fotball.

For det andre vil en kravanalyse avdekke og illustrere ulike dimensjoner ved vår forståelse av begrepet fotballferdighet.

Den tredje årsaken er av ideologisk art, og av den grunn også særs viktig. Forskning og litteratur knyttet til arbeidskravanalyser har i stor grad tatt utgangspunkt i individuelle idretter. Målemetoder for å kartlegge krav innen idrettene har man funnet i laboratoriene. Når idrettsaktivitetene er annerledes og målemetodene utilstrekkelige, vil også konklusjonene være det. Det samme gjelder virkemidlene for å øke prestasjonene. For å bedre prestasjonene i fotball må man ta utgangspunkt i det som skjer ute på fotballbanen, ikke det som skjer på en tredemølle inne i et forskningslaboratorium.

Med dette sier vi ikke at erfaringsutveksling mellom idrettene ikke er fornuftig. Dette kan i mange sammenhenger være berikende. Like fullt er det særdeles viktig for oss å beskrive fotballspillets egenart når vi senere i boka skal redegjøre for hva fotballferdighet er, og hvordan denne ferdigheten skal utvikle seg.

I Lars Tore Rognlans utredning *Ferdigheter i ballspill* (2002) viser forfatteren hvilke dimensjoner som inngår i ballspill. I følge Rognlans teori består fotballspillet, som andre lagballspill, av en individuell, en relasjonell og en strukturell dimensjon. Disse ferdighetsdimensjonene er ikke separate delkomponenter, men uløselig knyttet sammen. Det er disse dimensjonene av fotballferdigheten som skal bidra til å utnytte spillsituasjonen. Spillsituasjonen introduserer en fjerde dimensjon, kampen, eller sagt på en annen måte: det klimaet de to lagene ute på banen skaper sammen.



Figur 1.2 *Sammenhengen mellom individuell ferdighetsdimensjon, relasjonell ferdighets-dimensjon og kollektiv spillstruktur (modifisert etter Ronglan, 2002)*

Fotballferdigheten består av ulike dimensjoner som er uløselig knyttet sammen i fotballspillet. Det hindrer oss likevel ikke i å sette fokus på de enkelte dimensjonene for å systematisere og lette forståelsen av hva fotballferdighet er. Dette må skje under forutsetningen av at helhetssynet hele tiden ligger der i bakgrunnen.

Den enkelte spiller – en individuell dimensjon

Fotballspillet stiller bestemte krav til enkeltspilleren. Hvorvidt en fotballspiller mestrer den aktuelle situasjonen, avhenger blant annet av individets evne til å velge og gjennomføre en hensiktsmessig løsning. En spiller som har god individuell fotballferdighet, vil dessuten velge og utføre handlinger stabilt over tid og under ulike ytre forhold. Han eller hun må kunne prestere hensiktsmessige løsninger både på trening og i kamp, og i kamper med ulik betydning. Dette forutsetter et stabilt repertoar av delferdigheter. Den gode spilleren bør besitte god pasnings-, medtaks-, drible-, taklings- og avslutningsferdighet. Dette er basisingrediensene for fotballspillet.



At enkeltspilleren må klare seg på egenhånd i noen spillsituasjoner, er én dimensjon av fotballferdigheten.

Et sentralt spørsmål dukker umiddelbart opp: Må en fotballspiller inneha alle disse delferdighetene, eller kan man ha et mindre eller et annerledes spekter av delferdigheter? Det siste spørsmålet besvares med et kategorisk ja. Med utgangspunkt i fysiologiske og psykologiske forutsetninger, vekst, utvikling og treningspåvirkning kan spillernes ferdighetsrepertoar være svært forskjellig innen et lag. De ulike rollene innen laget gir nettopp grobunn for dette. Spillere med ulikt ferdighetsrepertoar kan i høyeste grad utfylle hverandre. Laget vil da være framstå med en kraft som vil være uforutsigbar for motstanderlaget.

I et lagbyggingsperspektiv er dette et særs sentralt utgangspunkt. Selv om du som trener ønsker å fokusere på enkeltspilleren, er det viktig å ha den relasjonelle dimensjonen ved fotballferdigheten i bakhodet. Med den relasjonelle dimensjonen er vi over på det som kalles samhandling i fotballspillet.

Samhandling – en relasjonell dimensjon

Samhandling er evnen til

- å bruke seg selv best mulig i samspill med medspillere
- å gi medspillerne anledning til å utnytte sine evner og ferdigheter best mulig

Den relasjonelle dimensjonen er flere spilleres evne til å lese spillet på samme måte og handle samtidig og samstemt. Eller uttrykt på en annen måte, en handling i laget utleder samtidige handlinger og bevegelser hos medspillerne. Denne dimensjonen av ferdigheten i laget utvikles i et *samvirke* mellom de individuelle spillerne og en *felles* forståelsesramme for samtidige valg.

I et lag der den relasjonelle dimensjonen av fotballferdigheten er utviklet på et høyt nivå

- kan den hurtige kantspilleren få utnyttet både farten sin og evnen til å starte på rett tidspunkt idet en vinklet pasning slås inn i bakrommet
- kan målvakten etter ballerobring få brukt kastarmen sin med «pasning» i rom til kontringsvillige medspillere
- kan midtbanespilleren få pasningen i mellomrommet rettvendt etter at møtespissen nettopp har forlatt dette rommet



Å samarbeide med medspillerne sine og handle samstemt i spillsituasjoner, er én dimensjon av fotballferdigheten.

I et lag der den relasjonelle dimensjonen av fotballferdigheten ikke er utviklet på et høyt nivå

- får den hurtige kantspilleren ballen i beina feilvendt og får ikke utnyttet ferdighetsrepertoaret sitt
- blir målvakten stående med ballen i armene etter ballerobring fordi ingen andre så kontringspotensialet
- får motstanderlaget vinne ballen på midtbanen fordi det ble spilt på førstebevegelsen der rommene var trange og sjansene for balltap store

Eksemplene viser at ferdighetsbegrepet har – og må ha – en relasjonell dimensjon.

Den relasjonelle dimensjonen har – med riktig vekting – i enda større grad muligheter for å blomstre i laget om *hele laget* har en felles forståelse for lagets samhandling. Vi beveger oss over til lagets organisering og struktur.

Lagets retningslinjer – en strukturell dimensjon

Troen på at lagets samlede kraft er langt større enn summen av lagets individuelle ferdigheter, er stor i vår fotballtradisjon. Det er sikkert derfor det florerer mange begreper knyttet til hvordan laget opptrer sammen på banen. Lagorganisering, lagets retningslinjer, lagets struktur, lagstrategi, lagtaktikk, felles referanseramme, lagsystem, lagformasjon og spillestil har alle et beslektet begrepsinnhold. Dette er ikke plassen for å ordne begrepene hierarkisk. Dog kan vi slå fast at strategi innebærer en overordnet langsiktig plan for hvordan laget skal opptre på banen. Taktikk kan være knyttet til den spesielle planen man har i forkant av en kamp og under kampen. System inkluderer både de retningslinjer man har for spillet ute på banen, og lagets formasjon. I Norge har spillestilbegrepet nærmest utradert systembegrepet. Det er ikke tilfellet i mange andre land. Formasjonen forteller oss om spillernes innbyrdes plassering i laget. Derav for eksempel 4–4–2-, 4–3–3- og 4–5–1-formasjonene.

Disse felles ideene og retningslinjene for laget bidrar til å redusere alle de synsinntrykk en spiller *kan* ta inn i en gitt spillsituasjonen, og gjør det enklere å velge en hensiktsmessig løsning av situasjonen. Felles kjøreregler er med på å systematisere omverdenen og reduserer antall handlingsalternativer. Dette vil igjen påvirke valgene og kvaliteten på handlingene i laget, det være seg pasningen, løpene, innlegget eller headingen. Dette illustrerer den strukturelle dimensjonen av fotballferdigheten.

Retningslinjene innad i laget kan være både stramme og løse. Dels er dette situasjonsbetinget, dels kan antall handlingsalternativer være styrt av trenerens, spillernes og/eller klubbens syn på hvordan fotball *skal* spilles. Generelt sett kan vi si at spillsituasjoner i forsvar som regel gir færre handlingsalternativ enn spillsituasjoner i angrep.



For at laget skal prestere bra, er det viktig at hver enkelt spiller forholder seg til lagets retningslinjer og struktur. Dette er også en dimensjon av fotballferdigheten.

Hvor løse eller stramme lagets kjøreregler skal være, må være opp til den enkelte trener og klubbleder å bestemme. En av bokas viktigste intensjoner er å presentere en veloverveid teori med påfølgende anvendelse i praksis. Vi mener at dette grunnlaget vil gi leseren tid og rom til å prege innholdet ute på banen – fra sitt fotballfaglige ståsted.

Det vi kan være krystallklare på, er at en viss forutsigbarhet innad i laget gjennom felles kjøreregler er en nødvendighet for at ferdighetene skal blomstre. Ellers kan det fort bli røre.

Blir det individuelle, relasjonelle og strukturelle samvirket i laget for forutsigbart for motstanderlaget – ja, da kan det se ut til at handlingsalternativene i deler av spillet er for begrenset. Dette leder oss inn i kampens hete: Hvordan påvirker de to lagene som møtes ute på banen hverandre?

Møte med motstanderen – kampdimensjonen

I et tverrfaglig idrettslig diskusjonsforum påsto en noe frustrert turntrener at han syntes fotballspillere i for stor grad var ustabile i «teknisk» utførelse. I motsetning til turneren, som hadde et utrolig repertoar av A-, B-, C- og D-momenter, syntes han da heller ikke at fotballspillet inkluderte så mange «teknikker». Dessverre hadde han ikke fattet fotballspillets



Møtet med motstanderen preger fotballspillet. Å mestre situasjoner der motstanderen spiller inn, er én dimensjon av fotballferdigheten.

egenart. La oss snu det litt på hodet. Skulle turneren – i en svingstang – hatt de samme betingelsene som fotballspilleren har ute på banen, måtte turneren utført sine A-, B-, C- og D-momenter i svingstanga. Samtidig skulle en turner nr. 2 kommet opp i svingstanga og forsøkt å ødelegge arbeidsforholdene for turner nr. 1 ved å få han ned fra stanga! Dette er ett eksempel på forskjellen mellom en *åpen* og en *lukket* idrett.

I en åpen idrett som fotball skal begge lagene aktivt gripe inn i motstanderlagenes forsøk på å prestere godt. Dette gjør sitt til at spillsituasjonene er i kontinuerlig endring. Spillet er uberegnelig, man kan ofte ikke forutsi hva som dukker opp «rundt neste hjørne». Fotballspillet er en kontrollert konflikt – kontrollert gjennom regelverk praktisert av dommere – og kan karakteriseres gjennom en vedvarende kamp mellom motstridende interesser: angrep – forsvar, score mål – hindre mål, skape gjennombrudd – nekte gjennombrudd, bevegelse – balanse, skape bredde – konsentrere, aksjon – reaksjon, trekk – mottrekk, skape – ødelegge, medspiller – motspiller, drible – takle og så videre og så videre. I denne vrimmelen av motsetninger prøver begge lagene å få hegemoniet i kampen.

I de fleste beskrivelser av et lags taktikk, retningslinjer eller prestasjoner *utelates* motstanderlagets innvirkning på det som skjer ute på banen. Dette er en mangelfull virkelighetsbeskrivelse. Motstanderlagets opptreden vil alltid prege et lag. Det er om å gjøre å være bevisst det.

- Spiller motstanderlaget seg ut fra egen banehalvdel via midtbaneleddet kan det, gi oss et godt utgangspunkt for å skape gunstige ballerobringer på motstander banehalvdel.
- Spiller motstanderlaget ballen i større grad over midtbanen direkte i bakrommet, vil deler av kampen få en helt annen karakter, og vårt lag må bruke helt andre virkemidler for å mestre disse situasjonene.

Å kunne lese og utnytte kampens muligheter er en av fotballspillets største utfordringer, både individuelt og sammen med medspillerne, samt for treneren.

Ser man på en av verdens beste spillere gjennom tidene, Diego Maradona, er det lett å få øye på hvor dyktig han var til nettopp å utnytte *motstanders handlinger*. Det var Maradonas evne til å reagere i spillsituasjonen, ut fra motstanderens aksjoner og reaksjoner, som gjorde ham til en av verdens beste fotballspillere gjennom tidene.

Dimensjonenes gjensidige avhengighet

I et utviklingsperspektiv kan man si at en minispiller i stor grad vil være opptatt av sine egne handlinger: «Nå fikk jeg til å dempe ballen. Hvor står målet?»

Litt høyere på utviklingsstadiet vil samme situasjon inkludere både medspilleren og motspilleren: «Nå har jeg kontroll, men motstanderen er farlig nær. Nå må jeg slå en fin pasning til nærmeste kamerat.»

På et juniorlag kan tankerekka inkludere både motstanderne og flere av medspillerne: «Knut stikker og drar med seg stopperen. Nå kommer sikkert Øyvind inn i det rommet. Jeg slår på andrebevegelsen inn i rommet!»

Vi kan slå fast at jo høyere utviklingsnivå man befinner seg på, jo dyktigere blir man til å utnytte sine delferdigheter i forhold til *både* motstanderen og sine egne medspillere. Den aggressive ballvinneren på midtbanen er hjelpeløs om avstandene i laget er gale. Gjennombruddskanten blir usynlig om ikke medspillerne ser mulighetene når bakrommet er stort. Usynlig blir den samme kantspilleren når motstanderlaget presser «ultralavt». Slik kunne vi fortsatt.

Vi presenterer her en helhetlig og flerdimensjonal fotballforståelse. Fra å presentere fotballspillet endimensjonalt gjennom å se på den enkelte spiller, samhandling, lagtaktikk eller kamputvikling hver for seg, prøver vi å påpeke sammenhenger. Disse fire dimensjonene er gjensidig avhengige av hverandre og ikke konkurrerende. På samme måte blir fotballferdigheten ikke endimensjonalt knyttet til hva den enkelte spiller kan, men flerdimensjonal gjennom at den enkelte spillerens fotballferdighet påvirkes og avhenger av de fire dimensjonene vi har presentert i dette kapitlet.

Vi har til nå gitt en kort innføring i hvilke dimensjoner ferdighetsbegrepet innbefatter. Introduksjonens hensikt har også vært å vise hvor nær ferdighetsbegrepet er knyttet til fotballspillets egenart. Dette gir klare føringer for hvordan vi vil forfølge ferdighetsbegrepet videre utover i boka. Først skal vi se på tre andre forhold som påvirker prestasjonene ute på banen.

Fysiologiske ressurser

En fotballkamp stiller spesifikke krav til spillernes fysiologiske ressurser. Ifølge heftet *Trening og utvikling av fysiske ressurser i fotball* (Sæterdal, Erlandsen og Madsen, 2001) begrenses disse av organsystemene muskulatur, hjerte og kretsløp. Disse ressursene utvikles dels gjennom vekst og modning, dels gjennom trening. Kapasiteten på disse områdene vil være særs avgjørende for hvor raskt man kan løpe eller hvor høyt man kan hoppe, og selvsagt hvor utholdende man er. Fotballspillerens fysiologiske egenskaper kan påvirkes og utvikles gjennom riktig og spesifikk trening, og det er utviklingen av disse som bestemmer spillerens fysiologiske ressurser. Det er vanlig å skille mellom fire fysiologiske ressurser: utholdenhet, spenst/hurtighet, styrke og bevegelighet.

Mange bruker begrepet fysiske ressurser om dette området. Vi har valgt å bruke betegnelsen fysiologiske ressurser. Grunnen til dette er enkel: Fysiologi er læren om organismens funksjonelle anatomi, hvordan kretsløp og organsystemer utvikles. Det er dette vi er opptatt av her. Ordet fysisk kommer fra faget fysikk, som omhandler lover om krefter og energi. På folkemunne og i en del litteratur blir betegnelsen fysiske ressurser brukt om det vi kaller fysiologiske ressurser. Vi ønsker å markere at fysiologiske ressurser er den korrekte betegnelsen.

Psykologiske ressurser

Fotballkampen stiller også krav til spillerens mentale eller psykologiske egenskaper. Disse egenskapene handler blant annet om spillerens oppmerksomhet, motivasjon og innstilling, viljestyrke og evne til å styre det indre spenningsnivået under trening og i kamp. Utviklingsgraden av disse faktorene vil, på samme måte som de fysiologiske, være med på å påvirke om spilleren lykkes i spillsituasjonen eller ikke.

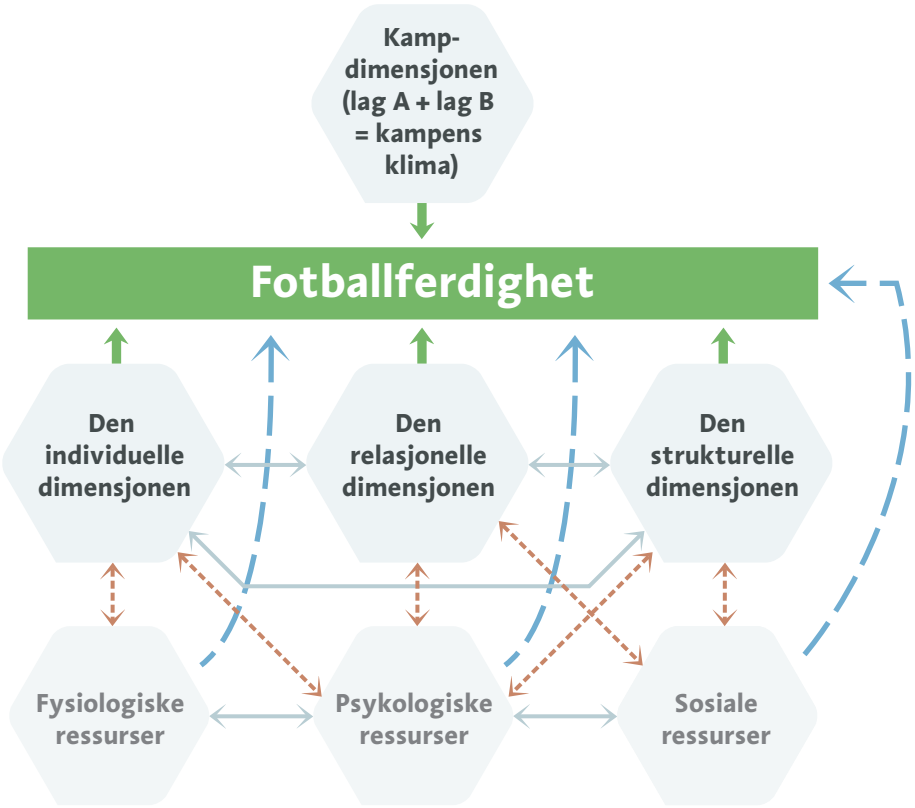
Sammenhengen mellom spillerens psykologiske ressurser og fotballferdighet kommer for øvrig til uttrykk i den skjematiske framstillingen vi finner i *God fotballferdighet* (1986). Spillerens evne til å oppfatte, vurdere og bestemme vil naturlig nok være tett knyttet til psykologiske faktorer som persepsjon og oppmerksomhet.

Også på dette området eksisterer det en annen, og mer «folkelig» betegnelse, nemlig psykiske ressurser. Vi ønsker å bruke betegnelsen psykologiske ressurser fordi det viser direkte til fagområdet psykologi. Psykologi er læren om menneskers tanker, følelser og atferd – og det er nettopp denne sammenhengen vi er opptatt av her.

Sosiale ressurser

Et siste punkt i arbeidskravanalysen gjelder spillerens sosiale ressurser. Hvordan individet forholder seg til omverdenen og omgås andre mennesker, er sentrale faktorer som påvirker spillerens fotballferdighet. En fotballkamp stiller krav til spillernes samarbeidsevne, og hvor utviklet denne egenskapen er hos den enkelte, vil være med på å bestemme om spilleren lykkes. I hvilken grad den enkelte spilleren ser verdien av samhandling og verdien av å rette seg etter lagets retningslinjer, vil avhenge av spillerens evne til å samarbeide med andre. På den måten ser vi at individets sosiale ressurser er tett knyttet til den relasjonelle og strukturelle dimensjonen ved fotballferdighet.

Som en foreløpig oppsummering kan vi slå fast at fotballspilleren møter en rekke krav i en spillsituasjon. Det stilles krav til den individuelle dimensjonen av spillerens ferdighet. Dersom fotballspilleren skal lykkes og mestre situasjonen, må spilleren foreta hensiktsmessige valg og handlinger i spillsituasjonen. I tillegg må løsningen være hensiktsmessig sett i forhold til medspillerne. Den relasjonelle dimensjonen av spillernes ferdigheter blir satt på prøve. En viktig forutsetning for dette er at spillerens valg og utførelse er i tråd med de kollektive retningslinjene for laget, det vi kalte en strukturell dimensjon ved fotballferdigheten. Kampens klima vil påvirke både handlingsalternativer og handlingsvalg. I tillegg stilles det krav til spillerens fysiologiske, psykologiske og sosiale ressurser. Hvor utviklet disse ressursene er, vil være med på å avgjøre om fotballspilleren lykkes i spillsituasjonen. En slik sammenheng framgår av figuren på neste side:



Figur 1.3 *Ulike dimensjoner ved fotballferdighet og sammenhengen mellom faktorer som påvirker spillerens fotballferdighet.*

Ulike faktorer, dimensjoner og prioriteringer

Gjennom arbeidskravanalysen avdekket vi ulike faktorer som påvirker spillerens fotballferdighet. Samtidig skisserte vi fire ulike dimensjoner ved fotballferdighet.

I arbeid med å utvikle en spiller, en gruppe spillere eller et lag kan en trener velge flere innfallsvinkler for å påvirke fotballferdigheten. Det finnes eksempler på trenere som tar utgangspunkt i lagets kollektive retningslinjer for å forbedre spillernes prestasjoner ute på banen. Denne treneren kan sies å prioritere den strukturelle dimensjonen ved fotballferdighet. På samme måte finnes det trenere som vektlegger den individuelle eller den relasjonelle dimensjonen av fotballferdigheten i sitt arbeid med ferdighetsutvikling. Man skal heller ikke lete lenge for å finne trenere som prioriterer utvikling av fysiologiske eller psykologiske ressurser i den hensikt å utvikle en spiller eller et lag. I denne boka har vi også gjennomført en lignende prioritering.

Dette er en bok om ferdighetsutvikling i fotball, og i vårt arbeid har vi valgt å vektlegge de fire dimensjonene ved fotballferdighet: den individuelle, den relasjonelle og den strukturelle dimensjonen samt kampdimensjonen. Dette betyr ikke at utvikling av fysiologiske, psykologiske og sosiale ressurser ikke er en viktig del av ferdighetsutviklingen i fotball. I treningssammenheng er det vanskelig å prioritere eller velge bort en eller flere faktorer som påvirker en spillers ferdighet. Dette har sammenheng med at disse faktorene påvirker hverandre, slik det går fram av figuren på forrige side. Sæterdal, Erlandsen og Madsen understreker i *Trening og utvikling av fysiske ressurser i fotball* at det er kunstig, for ikke å si galt, å skille mellom individuell ferdighetstrening, samhandlingstrening og trening av de fysiologiske ressursene. Vi kan ikke øve på én ferdighetsdimensjon isolert, uten at andre dimensjoner og ressurser også blir øvd eller trent.

I denne boka har vi likevel valgt ikke å konsentrere oss om utvikling av spillerens fysiologiske, psykologiske og sosiale ressurser som et ledd i arbeidet med ferdighetsutvikling i fotball.

Vi ønsker å rette oppmerksomheten mot begrepet *fotballferdighet*. Vi ønsker å sette ferdigheten i sentrum. For å kunne avklare begrepet innenfor rammen av denne boka ser vi oss best tjent med å omtale de fire dimensjonene ved fotballferdighet framfor å bruke tid på andre faktorer som påvirker denne.

En slik prioritering har også sammenheng med bokas målgruppe. Et av målene med denne boka er at den skal kunne tjene som kurslitteratur for treneren som er i startgropa i sin trenerutdanning. Av den grunn har vi valgt å prioritere en praktisk-metodisk tilnærming til ferdighetsutvikling gjennom en omfattende øvelsesbank. Det er vår oppfatning at en nyutdannet trener føler behov for et utvalg øvelser og aktiviteter å velge fra.

På samme tid ønsker vi at denne delen av boka også skal fange interessen til treneren som har kommet lenger i sin trenerutdanning og trenerkarriere. Av den grunn velger vi å gå i dybden innenfor de områdene vi prioriterer, framfor å berøre samtlige faktorer av betydning for en spillers fotballferdighet.

1.2 Kunnskap om fotball i et historisk perspektiv

Analyse, vitenskap og praktisk erfaring

I Norge har det i mer enn 30 år foregått et målbevisst arbeid for å utvikle spillere med god ferdighet, og i denne perioden har mange personer i norsk fotball tilegnet seg mye kunnskap om fotballspillet. I denne prosessen har imidlertid fokuset i arbeidet skiftet en rekke ganger. En historisk gjennomgang gir oss belegg for å påstå at «pendelen har svingt». Med det mener vi at i perioder har oppmerksomheten vært rettet mot den individuelle dimensjonen av fotballferdigheten, mens den relasjonelle eller den strukturelle dimensjonen ved ferdigheten andre ganger har stått i sentrum. Et lignende forhold har gjort seg gjeldende i forbindelse med begrepene taktikk og teknikk.

Innledningsvis knyttet vi begrepene taktikk og teknikk til fotballferdighet. Ifølge *God fotballferdighet* (1986) viser begrepet *teknikk* til spillerens handling i situasjonen. Begrepet *taktikk* beskriver handlingsvalget, prosessen der spilleren oppfatter, vurderer og bestemmer seg i spill-situasjonen. I norsk fotball har fokuset også skiftet når det gjelder vektlegging av disse begrepene. I visse epoker har vi rettet oppmerksomhet mot de taktiske sidene ved ferdigheten, i neste omgang har handlingen, det tekniske, blitt vektlagt. Man kan spørre seg om den vekselvise fokuseringen på taktikk og teknikk har skapt et unaturlig skille mellom de to begrepene. Og hvis så er tilfelle: Kan skillet mellom taktikk og teknikk ha virket mer forvirrende enn klargjørende?

God fotballferdighet (1986) understreker at fotballferdighet må sees i en taktisk-teknisk helhetssammenheng, handlingsvalget og handlingen må ikke skilles fra hverandre. Skillet mellom taktikk og teknikk har imidlertid hatt betydning for hvordan vi har drevet ferdighetsutvikling her i landet.

Vi ønsker derfor å gjøre greie for noe av den utviklingen som har funnet sted i norsk fotball, og i en slik framstilling er ferdighetsutvikling, trenerutdanning og spillestil sentrale begreper. Vi mener en kort historisk gjennomgang kan virke klargjørende for leseren med tanke på å avgjøre hvor vi står i dag. Samtidig kan en slik gjennomgang være med på å forklare de prioriteringene vi har gjort i denne boka. Presentasjonen har derfor som mål å synliggjøre ferdighetsbegrepets ulike dimensjoner og hvordan de har blitt vektlagt de siste årene. I tillegg er hensikten å gjøre

det enklere for leseren å plassere denne boka i forhold til annen litteratur om fotball og ferdighetsutvikling som brukes av trenere.

Et utvidet profesjonalitetsbegrep – økonomi, organisering og fagutvikling

Organisasjonsutvikling, økonomi og økt fagkompetanse er sentrale faktorer som kan være med på å forklare de endringene som har funnet sted i norsk fotball i de siste 30 årene. Idretten har blitt mer og mer profesjonell, ikke bare gjennom at flere spillere, trenere og ledere nå er lønnsmottakere. NFF har gjennomgått store forandringer og framstår i dag som en profesjonell og til tider velorganisert bedrift, noe som også kan sies om mange norske klubber. Kravene til en effektiv organisasjon og gode resultater både på og utenfor banen, er strengere nå enn de var for 30 år siden. Det har også blitt etablert nye organisasjoner som NFT (Norsk Fotball-Trenerforening) og NISO (Norske Idrettsutøveres Sentral-organisasjon), med det resultat at mange trenere, ledere og spillere er medlemmer av egne interesseorganisasjoner.

Profesjonalisering i fotball handler imidlertid i like stor grad om kompetanseutvikling. Kunnskapen om fotballspillet har økt betraktelig, forståelsen av spillet er på et annet nivå enn ved inngangen til 1970-tallet. I dag drives det forsknings- og utviklingsarbeid på universiteter og høgskoler, i tillegg til det arbeidet som blir gjort i fotballforbundet og gjennom NFFs trenerutdanning. Økt kompetanse handler også om utdanning av spillere og trenere, noe som kobler trenerutdanning og ferdighetsutvikling til profesjonaliseringsprosessen som har funnet sted i norsk fotball. Utviklingen er nær knyttet til spiller- og trenerutdanning, og de endringer som har funnet sted innen utdanningstilbud for spillere og trenere, er formidable.

Fokuset har blitt rettet mot ferdighetsutvikling, og man har startet prosesser på forbundsnivå og i de fleste regioner, fotballkretser og klubber. Fotball tilbys i tillegg som et fag på enkelte videregående skoler, og i dag foregår det fotballundervisning ved flere skoler rundt omkring i landet.

Endringene i forbindelse med trenerutdanningen er også store. Det foregår generell trenerutdanning på en rekke høyskoler hvor man kan velge fordypning i fotball på både mellomfags-, hovedfags- og doktorgradsnivå. Viktigere er imidlertid de endringene som har funnet sted i forbindelse med den trenerutdanning fotballforbundet tilbyr. Det er denne utdanningen de aller fleste trenere går igjennom.

Den moderne trenerutdanningen i Norge så dagens lys på slutten av 1960-tallet. På dette tidspunktet forelå det visse føringer fra Norges Idrettsforbund med tanke på trenerutdanning. Føringene gikk ut på at hvert særidrettsforbund skulle utvikle en kursplan for trenerutdanning

knyttet til den enkelte idretten. Fotballforbundet har siden den gang videreutviklet utdanningskonseptet, og tilbyr kompetanse til ulike ledd og brukergrupper i organisasjonen.

Den nye trenerutdanningen fra slutten av 60-tallet tok utgangspunkt i Idrettsforbundets *A-kurs for treningsledere*, et generelt kurs hvor temaene blant annet var fysiologi, bevegelseslære og idrettsterminologi. Med A-kurset som fundament utviklet NFF eget materiell, organisert i enheter som bygde på hverandre. Disse enhetene ble kjent som B-, C- og D-kurs. Initiativet til dette ble tatt så tidlig som i 1969, og initiativtaker til dette arbeidet var NFFs utdanningskonsulent Jan Kalnes. Kalnes hadde på dette tidspunktet ansvaret for trenerutdanningen, en oppgave nåværende utviklingssjef Andreas Morisbak overtok i 1975. I denne perioden var for øvrig Kalnes og Morisbak viktige drivkrefter i forbundets trenerkomité. Når trenerkomiteens tillitsvalgte i tillegg inkluderte blant annet Nils Arne Eggen, Kjell Schou Andreassen, Egil Olsen og Tor Røste Fossen, skjønner vi at diskusjonene var intense, og arbeidet framtidsrettet. I årene som fulgte fant trenerutdanningen sin moderne form. Innholdet i de ulike kursene blir imidlertid stadig videreutviklet og revidert, og i dag tilbyr NFF trenerutdanning som favner så vel nybegynneren som topptreneren. Enhetene er nå kjent som trener 1-kurs, hvor aktivitetslederkurset inngår, trener 2-kurs for viderekomne, og trener 3-kurs, som primært tilbys potensielle topptrenere. I tillegg finnes et trener 4-kurs for profesjonelle trenere som gjør kandidatene kvalifisert til å motta UEFAs profesjonelle trenerlisens. UEFA ønsker å standardisere all trenerutdanning innenfor sine medlemsland. Målet er at trenerutdanningen innenfor de enkelte medlemslandene skal systematiseres etter mønster av UEFAs B-lisens, A-lisens og profesjonelle lisens for trenere. Norges Fotballforbund har fått godkjent sitt opplegg på alle tre nivåer, men i skrivende stund er det bare den profesjonelle lisensen som er klar til praktisk gjennomføring.

Pendelen svinger: taktikk–teknikk

1970-årene markerte inngangen til en periode med taktisk «slagside» i norsk fotball. I den forbindelse er det vanskelig å komme utenom den innvirkningen engelsk fotball har hatt på utviklingen av fotballspillet i Norge.

Allan Wade, daværende Director of Coaching i engelske FA, ga i 1967 ut *The FA Guide to Training and Coaching*, en bok som for øvrig forelå i norsk oversettelse i 1974. Hans ideer om hvordan fotball skulle formidles og forstås, ble imidlertid introdusert tidligere, nærmere bestemt i 1964 på UEFAs Coaching Course i Leipzig. I et foredrag kalt «Learning Psychology and Football» presenterte Wade «the whole–part–whole model», som kort kan skisseres slik: Fotballkampen er utgangspunktet for all trening. Av den grunn skal spillerne innledningsvis få erfaring med helheten, før kampen brytes ned i deler. Avslutningsvis settes delene igjen inn i helheten, spillet.

Formålet med å innlede økta med en hel-øvelse er at spillerne skal oppdage og gjenkjenne situasjoner i spillet. Det er disse situasjonene spillerne får mulighet til å øve på gjennom trening i mer avgrensede aktiviteter, dem vi kjenner som del-øvelser. Hensikten med en del-øvelse er å gi spillerne øving i konkrete situasjoner og på den måten påvirke spillerne slik at de har større mulighet til å oppnå mestring når økta avsluttes med spill. Denne metodikken, hel–del–hel-modellen, fikk gjennomslag her i landet og brukes fortsatt i utdanningen av norske trenere.

Allan Wade var imidlertid ikke den eneste engelskmannen som i denne perioden påvirket norsk fotball. George Curtis kom til Rosenborg i 1969 og tilførte norsk fotball en ny dimensjon, det kollektive forsvarsspillet. Blant RBK-spillerne fantes Nils Arne Eggen og Tor Røste Fossen, som tidlig på 70-tallet tok med seg Curtis' kunnskaper og videreutviklet disse i klubb- og landslag. I samme periode kombinerte også flere aktive fotballspillere toppfotball med studier, blant annet pedagogisk og idrettslig universitets- og høgskoleutdanning. I tillegg til Eggen og Røste Fossen var Andreas Morisbak, Kjell Schou Andreassen og Egil Olsen blant disse. Allerede fra midten av 70-tallet befant disse seg i viktige fotballfaglige stillinger i NFF, i toppklubbene og ved Norges idrettshøgskole. Det var i denne perioden den moderne norske trenerutdanningen ble bygd opp.

Fotballforståelse (1978) – en helhetlig forståelse av spillet

Allan Wades innvirkning på norsk fotball begrenset seg ikke utelukkende til metodikk. Hans systematisering av spillet gjennom prinsipper og momenter har helt fram til i dag hatt betydning for hvordan vi forstår fotball her til lands.

Med presentasjonen av Morisbaks *Fotballforståelse* i 1978 ble fokuset rettet mot spillerens valg, den taktiske siden av ferdigheten. Allerede i denne boka omtaler Morisbak sammenhengen mellom handlingsvalget og selve handlingen. Det å oppfatte, vurdere og bestemme omtales som taktisk virksomhet som enhver handling springer ut fra. Videre sies det at dersom en av disse faktorene svikter, vil selve handlingen bli uhensiktsmessig eller direkte gal. Med andre ord skulle fotballferdighet heretter vurderes ut fra hvorvidt spillerens handling var gunstig i den aktuelle kampsituasjonen. Dette i motsetning til tidligere, da spillerens evne til å behandle ballen dannet grunnlag for å vurdere ferdigheten.

Spilleprinsipper og spillemomenter

Fotballforståelse (1978) tok utgangspunkt i Wades spilleprinsipper og betraktet disse som forholdsvis vide retningslinjer for forsvars- og angrepsspill. Fra det tidspunkt spilleprinsippene (se s. 104) ble sentrale i arbeidet innen norsk fotball, har de vært med på å styre trenerutdanningen.

Mer konkrete retningslinjer ble utledet fra spilleprinsippene. Spillemomenter ble utarbeidet, og utdanningstilbudet for fotballtrenere har siden vært preget av disse, både når det gjelder struktur og i valg av tema. Trenerstanden har blitt det man kan kalle momentrettet, og for det daglige treningsarbeidet har dette vært gunstig, ikke minst med tanke på formidlingssituasjonen på treningsfeltet. Spillernes plassering og bevegelse i forhold til hverandre, støtte og dybde i pasningsspillet og utnyttelse av bredde i angrep, er eksempler på angrepsmomenter som fotballtrenere rettet oppmerksomheten mot fra slutten av 70-årene og langt inn i 80-årene.

Dette betyr ikke nødvendigvis at arbeid med å utvikle spillernes teknikk ble nedprioritert. Det foregikk imidlertid en endring i metode for innlæring. Før 1970 hadde det vært vanlig å arbeide isolert med teknikk; nå skulle man bruke øvelser som la vekt på taktisk-tekniske forhold. I 1980 ga NFF ut en skoleringsplan for unge spillere, *Norges Fotballforbunds fotballskole*, skrevet av Morisbak og Dreier. Budskapet var at teknikktrening skulle foregå med forholdsvis høy grad av funksjonalitet. Innlæring og demonstrasjon kunne gjerne gjennomføres enkeltvis eller i smågrupper, men selve øvingen skulle i størst mulig grad foregå i spill.

God fotballferdighet (1986) – et individuelt perspektiv

Utover på 80-tallet skjedde det en retningsendring i ferdighetsutviklingen. På denne tiden ble norske spillere mistenkt for å ha dårligere teknikk enn spillerne de konkurrerte mot. Mange hevdet også at en for stor del av den totale treningstiden i norske klubber ble brukt til å vektlegge lagtaktiske momenter og prinsipper. Dette bidro til NFFs «angrepskampanje» i 1983, et tiltak som hadde til hensikt å stimulere til utvikling av den individuelle ferdighetsdimensjonen. Dette medførte at fokuset ble rettet mot spillerens teknikk. I årene som fulgte ble en rekke lignende tiltak iverksatt.

Påvirkning fra andre land var også utslagsgivende for at Fotball-Norge igjen endret fokus i arbeidet med utvikling av ferdighet. Ny litteratur og videoer med teknikk som tema ble introdusert utenfra. Dette skapte nysgjerrighet og fikk også et visst gjennomslag blant norske trenere. Som et eksempel kan vi nevne hollenderen Viel Coervers videoutgivelser. Norske trenere lot seg nok imponere og inspirere av Coervers småguttespillere og deres teknikk. I samme periode hadde blant annet Danmark og Frankrike suksess med sine landslag. Disse lagene besto av en rekke spillere med god teknikk, og fungerte som et bidrag til å synliggjøre norske spilleres svakheter. Norske trenere på studietur i utlandet kunne i tillegg rapportere at spillere i europeiske toppklubber brukte store deler av treningstiden til drilling og teknisk trening lavt nede på funksjonalitetsskalaen. Impulser utenfra bidro med andre ord til å kaste lys over teknikkens betydning for å høyne ferdighetsnivået i norsk fotball.

Etter en periode hvor teknikktrening skulle foregå høyt oppe på funksjonalitetsstigen, kom det en kursendring innen metodikk for innlæring av ferdigheter. Morisbak, Dreier og Skarsfjords *God fotballferdighet. Lær taktikk – teknikk*, som utkom i 1986, la vekt på at spillerne måtte kunne de ulike teknikkene før de ble satt inn i en taktisk-teknisk sammenheng. Til tross for at *God fotballferdighet* presenterer den taktisk-tekniske sammenhengen som er gjengitt tidligere (se s. 22), må det kunne sies at denne boka vektla den individuelle dimensjonen ved fotballferdigheten. På samme tid ble også et nytt delkurs på trener 1-nivå innført. Delkurset, med tittelen *Teknikk*, var nær knyttet opp mot *God fotballferdighet*. I bokas innledning kommer det fram at forfatternes hovedperspektiv er «[...] individuell ferdighet med ball og spesiell fokusering på teknikkutførelsen» (s. 10).

I perioden som fulgte ble den individuelle dimensjonen av ferdigheten og teknisk utførelse vektlagt fra NFFs side gjennom revisjon av eksisterende kurstilbud og oppfølging av talenter i klubber og kretser og på nasjonalt plan.

Det norske fotballeventyret – hvor ligger forklaringen?

Det kan diskuteres om det var spesiell satsing på den individuelle dimensjonen av ferdigheten eller systematisk ferdighetsutvikling over lang tid som resulterte i det norske fotballeventyret på 90-tallet. Forklaringene på de norske langslagenes gode resultater er flere. Det synes uansett som om norske spillere de siste årene har tilegnet seg fotballferdighet som ikke ligger tilbake for spillere fra andre nasjoner. På både herre- og damelandslagene finner vi spillere med ferdighet som har internasjonalt snitt.

Dette synes også å prege Norges beste klubblag, Rosenborg. Laget har i skrivende stund (2002) kvalifisert seg for deltakelse i Champions League hver høst siden 1995. Det var ingen andre europeiske lag som maktet dette i samme periode. Den stabiliteten laget har vist både nasjonalt og internasjonalt, har flere årsaker. Kontinuitet og kompetanse på trener- og ledersiden er én faktor; andre årsaker er filosofi og klubb- og treningskultur. Videre er det ingen tvil om at man på Lerkendal disponerer spillere som behersker den individuelle dimensjonen ved fotballferdigheten godt, også når det gjelder teknisk utførelse. Man kan heller ikke følge Rosenborgs kamper uten å legge merke til at laget består av spillere som utfyller hverandre. De individuelle spillerne er satt i system, og med det har Rosenborg utviklet en spillestil som har vist seg effektiv både her i landet og ute i Europa. Nils Arne Eggen, hovedtrener i klubben gjennom mange år, framhever dog sjelden den individuelle dimensjonen som en forklaring på framgangen. Stikkordet er den relasjonelle dimensjon av fotballferdigheten, eller relasjonelle ferdigheter, som han velger å kalle det. Det kommer vi snart tilbake til.

Rosenborgs suksess er naturlig nok ikke avhengig av spillestil alene. Likevel er spillestilen en av faktorene som kan være med på å forklare den stabiliteten som Rosenborg har vist. På samme måte hersker det liten tvil om at det norske herrelandslagets spillestil har vært en medvirkende årsak til at Norge kvalifiserte seg for deltakelse i EM 2000 og VM-sluttspillet i 1994 og 1998. Det samme kan sies om U-23-landslagets bronsemedalje i EM våren 1998, og sist, men ikke minst gulljentenes medaljer fraVM Sverige i 1995 og OL i Sydney i 2000. Den norske «computerstilen» har blitt lansert som et begrep ute i fotballverdenen.

Effektiv fotball (1994) – struktur- og kampperspektiv

Prinsippene som ligger til grunn for det norske landslagets spillestil i angrep og forsvar, blir beskrevet i Olsen, Larsen og Sembs *Effektiv fotball* fra 1994. *Effektiv fotball* er en bok om taktikk. I tillegg til å gjøre greie for den fotballfilosofien landslagets spillestil bygger på, forklarer og konkretiserer forfatterne nye begreper innen fotballterminologien. *Effektiv fotball* utdyper forskjellen mellom markerings- og soneforsvar og definerer ulike roller i et lag som forsvarer seg. Boka understreker hvilke rom på banen det er viktig å forsvare eller angripe, og i tillegg skilles ulike angrepstyper fra hverandre. I den forbindelse er det verdt å merke seg at Egil Olsens reviderte spilleprinsippmodell, den norske modellen, brukes som introduksjon til temaet taktikk i fotball. Wades systematisering av tids- og romforhold på fotballbanen var et viktig utgangspunkt for utformingen av norsk trenerutdanning på 70-tallet. Verdt å merke seg er det også at Wades modell har vært utgangspunktet for Egil Olsens utvikling av fotballtaktikk og spillestil. *Effektiv fotball* vektlegger den strukturelle dimensjonen og kampdimensjonen ved fotballferdigheten, og boka har fått stort gjennomslag i norsk fotball. Prinsippene for effektivt angreps- og forsvarsspill brukes flittig av norske trenere.

I tillegg til å presentere og argumentere for en lagstruktur med utgangspunkt i soneorientert forsvarsspill og gjennombruddshissig angrepsspill, viser forfatterne at motstanderen har innvirkning på hvordan både en enkeltspiller og laget som helhet bør opptre i ulike situasjoner:

> *Balansen i motstanderlaget utgjør et viktig skille for vår angrepsstrategi. De angrepene vi starter mot et forsvar i balanse, f.eks. når motstanderen har elleve spillere på rett side av ballen, er av en annen type enn de angrepene som starter mot et forsvar i ubalanse.*
>
> (Olsen, Larsen og Semb, 1994, s. 25)

Ulike tilnærminger

Som det går fram av vår redegjørelse, har ulike syn på fotballferdighet vært med på å styre utviklingen i norsk fotball. Motstridende oppfatninger, debatt om spillestil og hva som egentlig er god fotball og god fotballferdighet, er en forutsetning for å gjøre fotballen bedre. Derfor blir det på ingen måte unaturlig at *Effektiv fotball* utsettes for en viss kritikk. Særlig baserer kritikken seg på at fotballferdighet i betydningen taktisk-teknisk helhetssammenheng ikke er et tema i boka. Det hevdes at forfatterne ensidig setter søkelyset på lagtaktiske prinsipper og spillernes handlingsvalg, og i for liten grad fokuserer på selve handlingen. Forfatterne avviser kritikken og påpeker at dette ikke er et tema i boka.

Tilsvarende kan det rettes kritikk mot *God fotballferdighet*. Det kan stilles spørsmål ved om det er mulig å skissere generelle instruksjonsmomenter for ulike teknikker. I all idrett er teknikk noe som må tilpasses individuelt, ut fra en spillers forutsetninger. Ut fra denne forståelsen vil enkelte av de tekniske momentene i boka *ikke nødvendigvis* være til hjelp for en gitt spiller. Til tross for at helhetssammenhengen taktikk–teknikk framstilles og understrekes, vil det også kunne sies at *God fotballferdighet* i for stor grad retter oppmerksomheten mot handlingen. Særlig gjelder dette øvelsesutvalget, som kan sies å redusere betydningen av handlingsvalget.

Mens *Effektiv fotball* i stor grad fokuserer på taktikk og valg av handling, har *God fotballferdighet* en viss slagside mot selve handlingen og den tekniske utførelsen.

Det er fristende å bruke et eksempel fra *Effektiv fotball* for å klargjøre meningsforskjellene. I kapitlet som omhandler breakdown-angrep beskrives Norges 2–0-scoring i VM-kvalifiseringskampen mot England på Ullevaal Stadion i 1993. Denne kampen var en av de største begivenhetene i kvalifiseringsrunden før USA-VM i 1994, og for mange var Lars Bohinens mål selve høydepunktet. I *Effektiv fotball* står følgende:

> *England har hatt innkast i angrepssonen. I en periode har ingen av lagene kontroll på ballen. Blant annet er Lars Bohinen involvert i et klareringsforsøk. Idet Rune Bratseth får klarert ballen ut fra 16-meterfeltet, ligger Bohinen nede. Øyvind Leonhardsen går i duell på 20-meteren og får flikket ballen videre til Jan Åge Fjørtoft. Først nå har Norge kontroll over ballen. Fjørtoft slår ballen videre til Erik Mykland, som har kommet løpende inn i framrommet rettvendt. Mykland slår på én berøring en lang gjennombruddspasning til Leonhardsen. Han spurter rettvendt inn i mellomrom/bakrom og mottar ballen ved Englands venstre 16-meterhjørne. Løpet er på 75 meter, det har gått 10 sekunder fra ballerobring. Han skjærer inn og utfordrer Englands førsteforsvarer. Imidlertid kommer Bohinen (fra liggende start-posisjon!) på et 85-meters løp, overlapper og truer bakrommet på*

Englands venstre kant. Han mottar ballen på 13 meter, og i fart med tre berøringer makter han å sette ballen bak Englands Chris Woods.
(Olsen, Larsen og Semb, 1994, s. 105–108)

Hensikten med å beskrive denne scoringen, er å synliggjøre ulike tilnærminger til fotballspillet. I skildringen hentet fra *Effektiv fotball* omtales i liten grad spillernes ferdighet, noe Andreas Morisbak påpeker i «Spillestil og ferdigheter», en artikkel publisert i bladet *Fotball* i 1995. Morisbak sier dette:

I kapitlet «Breakdown» i Effektiv fotball *blir 2–0-målet mot England i VM-kvalifiseringen brukt som et klassisk eksempel på den gjennombruddshissige stilens fortreffelighet. Og det er et godt eksempel. Men hvor ofte skjer slike eksempler? Når jeg skal vurdere dette eksemplet ut fra* ***mitt ferdighetssynspunkt****, vil jeg berømme de lange løpene til Leonhardsen og Bohinen som godt og innsatsfylt forflytningsarbeid. Leonhardsen startet som vanlig på «breakdown-signalet», mens Bohinen så muligheten som oppsto da Leonhardsen fikk ballen – og løp som nøkken for å utnytte den (Det var et godt valg!). Etter ganske mye hulter til bulter i vårt forsvarsfelt fikk Fjørtoft ballen og spilte den stresset på tvers (Fy!) til Mykland.*

Akkurat da starter selve opplevelsen og det virkelig effektive fotballspillet.

Myggens oppfattelse av situasjonen i det ballen er på vei mot han, hans ferdighet, gjør at han kan sende den ballen på direkten meget presist i forhold til Leonhardsens løp – uten at han mister tid framover. (Dette er individuell fotballferdighet av ypperste klasse!) Leonhardsen velger også klokt. Han holder på ballen til Bohinen passerer han og legger så den korte overlappingsballen akkurat riktig i forhold til Bohinens løp. Hvordan så Bohinen avanserer med ballen og velger sted for sitt nådestøt, ja det er vel bare han i Norge som kan gjøre det akkurat slik.

(Morisbak, *Fotball* 2/1995, s. 103)

Vår hensikt er ikke å kritisere *Effektiv fotball* for den måten Bohinens scoring her framstilles på. *Effektiv fotball* er en bok om taktikk; den gir seg ikke ut for å være en bok om fotballferdighet. Poenget er imidlertid å vise at det er ulike måter å vurdere spilleres handlinger på. Der *Effektiv fotball* trekker fram tids- og romforhold som er så sentralt i breakdown-angrep, og landslagets evne til å utnytte disse i møte med ulike motstandere, vil andre legge vekt på spillernes individuelle ferdighet. En tredje tilnærming til Bohinens scoring er heller ikke utenkelig.

Godfoten (1999) – et relasjonelt perspektiv

I de senere årene har begrepet «samhandling» nærmest blitt et moteord i Norge. Opphavet til begrepet er uklart, men uten Nils Arne Eggen og Rosenborg er det ikke sikkert at begrepet hadde fått slikt gjennomslag som det etter hvert har fått. Nå «samhandles» det i politiske partier, ute i bedriftene og i de aller fleste fotballag.

Samhandling er imidlertid ikke et nytt fenomen innen fotballen; samhandling ligger i spillets natur i og med at fotball er et lagspill. I 1989 utkom *Ledelse, teamarbeid og teamutvikling i fotball og arbeidsliv*, en bok skrevet av Kjell Schou Andreassen og Cato Wadel. Boka vektlegger den relasjonelle dimensjonen ved ferdigheten, og forfatterne retter søkelyset mot fotballferdigheter som relasjonelle. Forfatterne hevder at ferdigheter av ethvert slag ofte blir sett på som individuelle. For ofte fokuseres det på enkeltspilleren istedenfor å spørre hvem spilleren er god *sammen med*. Hvem gjorde ham god? Relasjonelle ferdigheter kan dermed defineres som ferdigheter som to eller flere spillere besitter sammen, og med en relasjonell tilnærming betraktes individuelle ferdigheter som delferdigheter.

I *Godfoten. Samhandling – veien til suksess* (1999) sier Nils Arne Eggen følgende om hvordan det relasjonelle perspektivet har vært og er styrende i Rosenborg:

> *Det første prinsippet er en erkjennelse av at all dyktighet er komplementær:* ***Du er god eller dårlig sammen med noen. Det å være dyktig er ingen soloprestasjon.***
>
> *Med denne erkjennelsen i botn utvikler vi* ***relasjonelle ferdigheter.*** *Dette er ferdigheter vi bare kan utføre når de andre i gruppa bruker sine ferdigheter samtidig. […]*
>
> *De relasjonelle ferdighetene i ei gruppe er langt høgere enn summen av de individuelle isolert! Det er akkurat her vi slår de stjernespekka utenlandske topplagene av individualister. […]*
>
> *Vi tenker komplementært og relasjonelt. Vi tenker lag og skaper lagspillere!*
>
> (Eggen, s. 207–208)

I et slikt perspektiv kan man vanskelig komme utenom forholdet mellom Mykland og Leonhardsen og mellom Leonhardsen og Bohinen i eksemplet fra Ullevaal sommeren 1993. Bohinens iskalde avslutning blir gjort mulig gjennom Mykland, Leonhardsen og Bohinens relasjonelle ferdigheter. 2–0-scoringen kommer med andre ord ikke som et resultat av bevissthet rundt angrepsprinsipper vedrørende breakdown-angrep, heller ikke som følge av individuell ferdighet, men derimot som et resultat av gode relasjonelle ferdigheter hos spillerne som er involvert i angrepet.



Lars Bohinen scorer det fantastiske 2–0-målet mot England på Ullevaal Stadion i 1993.
På de to neste sidene kan du se en tegneserie som viser hele angrepet som Bohinen avsluttet.



England kaster inn



Ingen av lagene får ballkontroll



Leo stusser ballen videre



Fjørtoft får kontroll på ballen …



Leo løper inn i et stort rom …



… og får ballen der han vil ha den



Bohinen overlapper og får ballen



Bohinen skjærer inn i feltet



Bohinen prøver å klarere …



… før Bratseth får ballen framover



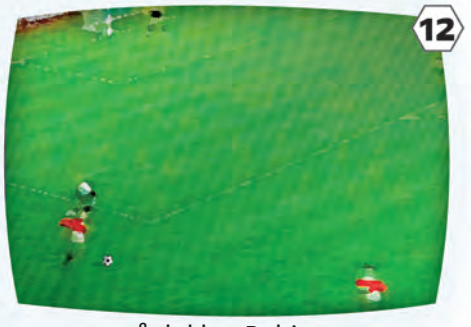
… og spiller over til Mykland



Mykland slår videre på én berøring



Leo utfordrer den engelske backen …



… og så dukker Bohinen opp



Bohinen skyter



MÅÅÅL!!!

Ja, takk. Begge deler ...

Fotballferdighet vurderes altså ulikt, avhengig av hvilket ståsted man har. Som det går fram av skildringen av Bohinens 2–0-mål mot England, vil man oppleve at enkelte framhever de taktiske sidene, mens andre vektlegger de tekniske. Et tredje alternativ er å se på ferdigheter som relasjonelle. Det er fullt mulig å vurdere scoringen med utgangspunkt i enten den individuelle, den relasjonelle eller den strukturelle dimensjonen.

Som sagt innledningsvis la *Fotballforståelse* (1978) vekt på den taktisk-tekniske helhetssammenhengen. Fotballferdighet skulle vurderes ut fra hvorvidt spillerens handling var gunstig i den aktuelle kampsituasjonen. Dette er også vårt utgangspunkt. Fotballferdigheten kan ikke løsrives fra fotballkampen. Hvorvidt ferdigheten kan betraktes som god, avhenger av om handlingsvalget og handlingen er gunstig i den aktuelle situasjonen.

Når vi i denne boka tar for oss begrepet fotballferdighet, deler vi det ikke inn i individuelle, relasjonelle og strukturelle ferdigheter. For oss er fotballferdighet å velge og utføre en hensiktsmessig handling i en gitt situasjon i fotballspillet. Denne handlingen er et uttrykk for fotball-ferdigheten til en spiller. I vår forståelse er det fire dimensjoner som påvirker fotballferdigheten – den individuelle dimensjonen, den relasjonelle dimensjonen, den strukturelle dimensjonen og kamp-dimensjonen. På denne måten ønsker vi å hindre at «pendelen svinger», og vil i stedet samle de ulike måtene å betrakte fotballferdighet på i en felles, inkluderende forståelse.

Både *God fotballferdighet* (1986), *Effektiv fotball* (1994) og *Godfoten* (1999) er viktige bidrag til utviklingen av norsk fotball. Vårt poeng er at disse bøkene ikke må ses på som konkurrerende. I vår forståelse vektlegger vi den *helheten* de ulike perspektivene disse tre bøkene samlet sett utgjør. Det individuelle, det relasjonelle og det strukturelle perspektivet samt kampperspektivet er alle inkludert i vår forståelse av begrepet fotballferdighet.

Skulle man oppfatte de ulike perspektivene som konkurrerende, ville det vært vanskelig å velge. Vi mener dessuten at det er uriktig å velge ett av disse perspektivene. A.A. Milnes Ole Brumm er verdenskjent for sitt svar da han måtte velge mellom gode alternativer. Når vi ser på disse fire ulike perspektivene på fotballferdighet, gjør vi som Ole Brumm:

Vi sier ja – til alle fire ...

Kapittel 2



Fotballferdighet og spillets egenart

Innhold >

Fotballferdighet og spillets egenart

I det foregående kapitlet så vi hvordan begrepet fotballferdighet historisk har blitt forstått og brukt på ulike måter til ulike tider. Vår forståelse er tuftet på denne historiske utviklingen. I denne boka forener vi de historisk ulike perspektivene og kommer til at begrepet fotballferdighet inneholder fire dimensjoner. Den individuelle dimensjonen, den relasjonelle dimensjonen, den strukturelle dimensjonen og kampdimensjonen virker alle inn på fotballferdigheten. Men hva er så fotballferdighet? Hvordan definerer vi dette begrepet?

I dette kapitlet ser vi nærmere på nettopp ferdighetsbegrepet og definerer det. Vi retter deretter oppmerksomheten mot spesifisitetsprinsippet, det overordnede treningsprinsippet med tanke på ferdighetsutvikling i fotball. Til slutt fokuserer vi på fotballspillets egenart. Vi ønsker å sette ord på hva som er karakteristisk for fotballspillet. I den sammenhengen er spilleprinsippmodellen et nyttig verktøy.

Målet med dette kapitlet er å vise hvilken ramme fotballferdigheten kan blomstre innenfor. Kapittel 2 er en premissleverandør for god ferdighetsutvikling. I kapittel 3, 4 og 5 vil vi vise hvordan disse prinsippene kan og bør anvendes i praksis.

Vi begynner med begrepet fotballferdighet. Vi velger å definere fotballferdighet slik:

Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag.

Vi mener dette er en god definisjon fordi den favner alle de fire dimensjonene ved ferdighetsbegrepet. Videre viser bruken av begrepene handlingsvalg og handlinger (flertall) til at det må være noe som er stabilt over tid. Ferdigheten må med andre ord være lært av spilleren, og ikke oppstå som et resultat av for eksempel tilfeldigheter eller flaks. Graden av hensiktsmessighet bestemmer hvor god vi kan si at ferdigheten er. Jo mer hensiktsmessig desto bedre er fotballferdigheten.

For å bedre forståelsen av denne definisjonen av begrepet fotballferdighet, vil vi utdype enkelte av begrepene i definisjonen:

En spillsituasjon omfatter en spillsekvens som kan betraktes som en enhet ut fra vår forståelse av spillet, og som i hvert enkelt tilfelle kan avgrenses ut fra funksjonelle hensyn.

Det er altså opp til den enkelte å avgrense, definere og sette navn på spillsituasjoner ut fra funksjonelle hensyn. Av og til kan det være en god løsning å se på svært avgrensede spillsituasjoner, andre ganger kan en grovere inndeling være bedre. Inndelingen i de tre angrepstypene – overgangsangrep, angrep mot etablert forsvar og dødballangrep – er et eksempel på en slik grovinndeling av spillsituasjoner.

Det vi kaller «hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger», er det man i fotballitteraturen tidligere har omtalt som den taktisk-tekniske helhetssammenhengen. Dessverre har begrepene taktikk og teknikk i altfor stor grad blitt skilt fra hverandre og brukt om flere ulike forhold. Vi velger derfor å si følgende om disse begrepene:

Begrepene taktikk og teknikk kan ha bidratt til en lite helhetlig forståelse av ferdighet i fotball, og derfor introduserer vi begrepene handlingsvalg og handling for å forklare og utdype hva fotballferdighet består av.

Begrepene handlingsvalg og handling har den fordelen at de ikke kan brukes til å beskrive andre forhold enn det vi retter søkelyset mot i denne boka, nemlig fotballferdigheten. Fotballferdigheten består i at spilleren i en gitt situasjon gjør et handlingsvalg og utfører en handling. Målet er å utvikle spillere med god fotballferdighet, det vil si spillere som ofte gjør gode handlingsvalg og utfører hensiktsmessige handlinger. For å utvikle slike spillere må man som trener gi spillerne øving i akkurat dette.

Spillerne må få øving i å utføre handlingsvalg og handlinger i kamplike situasjoner. Aktivitetene må inneholde handlingsalternativer for spillerne å velge mellom, og spillerne må kunne velge mellom flere måter å utføre handlingen på.

For å få til en hensiktsmessig bevegelsesløsning er man avhengig av at både handlingsvalget er godt og handlingen er godt utført. Treneren skal hele tiden påvirke spillerne sine slik at de oftere og oftere oppnår disse

hensiktsmessige løsningene. I denne prosessen er det gunstig at både trener og spiller(e) er klar over at fotballferdigheten består av disse to delene. Selv om de to delene ikke kan skilles fra hverandre ute på banen i fotballkampen, kan man gjøre et pedagogisk grep for å påskynde læringsprosessen:

Som trener kan du trygt berømme et godt valg, selv om den tekniske utførelsen ikke sto i stil med valget. På samme måte kan du sette fokus på en god teknisk utførelse når valget kanskje ikke var det gunstigste i situasjonen.

På denne måten vil spilleren kunne ta med seg noe positivt fra en situasjon selv om utfallet ikke ble det beste. I tillegg vil både spiller og trener etter hvert få en klar formening om hvilken del av fotball-ferdigheten spilleren bør konsentrere seg om i den kommende perioden.

Det er enklest å si noe om en spillers handlinger. Handlingene en spiller gjør, kan observeres, og dermed kan man si noe om spillerens tekniske repertoar og hvordan utførelsen er på ulike teknikker, som pasning, mottak, heading, takling og så videre. Like enkelt er det ikke å si noe om en spillers handlingsvalg:

Prosessene som ligger til grunn for handlingsvalget, er vi ikke i stand til å observere. Det er likevel grunn til å tro at særlig tre forhold vil være med på å bestemme spillerens handlingsvalg: omgivelsene, oppgaven og individet.

Det er altså tre forhold som påvirker en spillers handlingsvalg. For å begynne med det siste så vil individets forutsetninger innvirke på hva individet faktisk velger å gjøre i en gitt situasjon. Spillerens tekniske repertoar, fysiologiske, psykologiske og sosiale ressurser, vil alle påvirke hva spilleren vil velge. Dette viser også hvor nøye handlingsvalget og handlingen henger sammen – som spiller vil man velge en handling man sannsynligvis vil kunne utføre på en god måte.

I tillegg vil omgivelsene og oppgaven påvirke en spillers handlingsvalg. Med omgivelser forstår vi ytre forhold (klima, underlag, banestørrelse), med- og motspillere, spillets dynamikk, tid og rom. Alt dette må en spiller forholde seg til, enten bevisst eller ubevisst, når handlingsvalget skal gjøres.

Oppgaven i fotball avhenger av om laget er i angrep eller i forsvar. I angrep er oppgaven å score mål, og ut fra omgivelsene og egne forutsetninger må hver enkelt spiller velge hvordan han eller hun kan bidra til dette. I forsvar er oppgaven enten å vinne ballen eller å hindre mål. Den enkelte situasjonen bestemmer hvilken oppgave som bør prioriteres. Igjen vil omgivelsene og forutsetningene hos hver enkelt spiller være med på å bestemme hvordan han eller hun kan bidra til å løse oppgaven.

Fotball er et komplisert spill, og det kreves mye trening for å bli en god fotballspiller. Men å trene mye er ikke nok. Det er også avgjørende å trene på riktig måte:

Spesifisitetsprinsippet innebærer at det må være størst mulig likhet mellom treningen og den idretten man trener for. For fotball betyr dette at fotballkampen er grunnlaget, og ferdighetsutvikling må ta utgangspunkt i den. Fotballtrening som ivaretar alle de fire dimensjonene ved fotballferdigheten, vil således være en god måte å drive ferdighetsutvikling på.

Spesifisitetsprinsippet er det viktigste treningsprinsippet i fotball. Treningen i fotball må ta utgangspunkt i det som skjer i fotballkampen. «Men det skjer jo så mye i løpet av en fotballkamp,» vil noen si. «Hva skal vi velge ut og trene på?» For å gi et godt svar på et slikt godt spørsmål er man helt avhengig av å kjenne fotballspillets egenart.

For å kunne skille ut det viktigste i fotball og ivareta kravet om spesifisitet, er det avgjørende for en trener å kjenne fotballspillets egenart.

Hva er så fotballspillets egenart? Hva er det mest grunnleggende kjennetegnet ved fotball? Jo, det mest sentrale i fotball er det vi kan kalle spillets idé:

Laget som har ballen, er i prinsippet i angrep, og overordnet for angrepslaget er å score mål. Laget uten ball er i forsvar, og den viktigste oppgaven vil være å hindre scoring. Dette er spillets grunnleggende idé.

Dette betyr at det å trene på og utvikle ferdighet knyttet til å score mål i angrep og å hindre mål i forsvar, er helt essensielt for å lykkes i fotball.

For å kunne gå i angrep må man ha ballen i laget. Men ballen er ikke noe som laget får tildelt uten videre; spillerne må få tak i ballen under spillets gang. Hvis de vinner ballen, kan de gå i angrep og score mål, samtidig som laget ved å vinne ballen hindrer motstanderen i å score mål.

Avhengig av situasjonen vil hovedoppgaven til forsvarslaget være å vinne ballen. Det er også faser i kampen hvor ingen av lagene har ballkontroll. I slike tilfeller ønsker begge lagene å vinne ballen.

For å lykkes i fotball er det derfor viktig å trene på og utvikle ferdighet knyttet til å vinne ballen.

Dersom vi systematiserer spillet ett hakk til, oppdager vi at for å score mål i fotball er man nødt til å oppnå gjennombrudd.

Et gjennombrudd oppnås når det ene laget spiller ballen forbi en eller flere motspillere i banens lengderetning. Dersom ballen går til en medspiller som får kontroll, er gjennombruddet vellykket. Gjennombruddet blir dermed en forutsetning for scoring, og scoringen er det totale gjennombruddet.

Vi ser at gjennombruddet er en forutsetning for å score mål, som igjen er spillets grunnleggende idé i angrep. Man kan altså ikke score mål uten gjennombrudd i fotball. Derfor kan vi si at for å lykkes i fotball er det essensielt å trene på og utvikle ferdighet knyttet til å oppnå vellykkede gjennombrudd i angrep, og å hindre gjennombrudd i forsvar. Det å oppnå vellykkede gjennombrudd er i sin tur også en sammensatt sak:

For at laget skal oppnå et vellykket gjennombrudd, må flere faktorer være til stede samtidig. Angrepslaget er avhengig av gode posisjoner, god bevegelse og spillere med hensiktsmessig teknisk repertoar. I tillegg er laget avhengig av at verken motstanderen, misforståelser, manglende initiativ eller tilfeldigheter ødelegger gjennombruddet.

Vi ser at det er mange faktorer som må stemme samtidig for at man skal oppnå et vellykket gjennombrudd. Mange av disse faktorene har sammenheng med lagets egne handlinger. Både posisjoner, bevegelse, teknisk repertoar, misforståelser og manglende initiativ er noe et lag kan gjøre noe med på egen hånd. Faktoren tilfeldigheter er det vanskelig å ta kontroll over, selv om noen hevder at «gode lag har flaks». Andre hevder at «tilfeldighetene jevner seg ut i løpet av en hel sesong».

Motstanderen er derimot langt fra noen tilfeldighet, men like fullt er det nesten umulig for et lag å ta kontroll over og vite hvordan motstanderen oppfører seg. Fotballkampen er en kontrollert konflikt hvor det gjelder å vinne. De to lagene virker inn på hverandre som to gjenstander gjør i mekanikken, og illustrerer en del av det vi kaller spillets dynamikk:

Når vi bruker terminologi fra mekanikken er det for å illustrere hvordan de to lagene påvirker hverandre og skaper dynamikken, bevegelsen i spillet. Vi ser på de to lagene som to krefter som virker på hverandre og i hver sin retning.

Spillets dynamikk inneholder mer enn bare forholdet de to lagene imellom. Når et lag går i angrep for å score mål, må spillerne samtidig være forberedt på hva de skal gjøre dersom laget mister ballen. Dette motsetningsforholdet mellom ønsket om å score mål – noe som innebærer at laget må flytte seg framover på banen og forlate rommene nær eget mål – og risikoen for å slippe inn mål – som kan øke ved å flytte laget framover på banen – er også en side ved spillets dynamikk.

Spillets dynamikk finner vi også i én mot én-situasjoner. Angrepsspillerens ønske om og forsøk på å passere forsvareren står i et motsetningsforhold til forsvarsspillerens ønske om og forsøk på å hindre nettopp dette. Vi kan si at å trene på og utvikle ferdighet knyttet til det å mestre spillets dynamikk er sentralt for å lykkes i fotball. Dynamikken i spillet påvirker både enkeltspilleren, laget og motstanderlaget. Derfor kan vi si at de fire ferdighetsdimensjonene alle blir karakteristiske trekk ved fotballspillet:

En fotballkamp består av en mengde situasjoner som hele tiden tvinger hver enkelt spiller til å gjøre valg for å løse nye oppgaver. Den individuelle ferdighetsdimensjonen blir derfor et karakteristisk trekk ved fotballkampen.

Den relasjonelle ferdighetsdimensjonen, samhandling mellom spillere, er karakteristisk for fotballspillet. Hvilke spillere som samhandler, varierer under spillets gang. Vi kan likevel si at spillere som ofte er i nærheten av hverandre som følge av lagets struktur, oftere samhandler med hverandre enn med spillere «lenger unna» i lagstrukturen. På denne måten vil også den strukturelle dimensjonen ved ferdighetsbegrepet være en del av fotballspillets egenart.

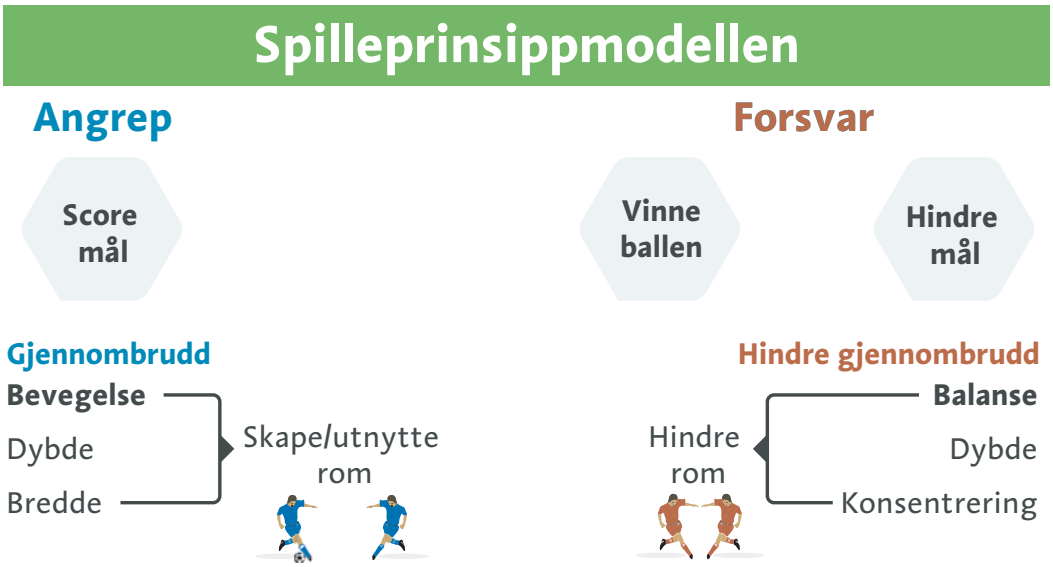
Forholdet til spillerne på motstanderlaget er like karakteristisk for fotballspillet som forholdet til medspillerne. Motstanderne virker på den ene siden begrensende på de muligheter vårt lag har, men samtidig kan motstanderlagets reaksjoner gi oss nye muligheter.

Trening som ivaretar de fire ulike dimensjonene ved fotballferdigheten, er derfor særs viktig for å lykkes i fotball. Grunnen til dette er at slik trening vil gi spillerne en bedre forståelse av spillet, og dermed bedre forutsetninger for å lykkes.

Selv om kampsituasjonene sjelden er helt like, vil spilleren som gjenkjenner likhetstrekk fra situasjon til situasjon, ha bedre muligheter for å skape og utnytte situasjoner i kamp.

Vi har sett hvordan kunnskap om spillets egenart hjelper oss til å skille ut det viktigste i fotball, og dermed ivareta kravet om spesifisitet i ferdighetsutviklingen.

Spilleprinsippmodellen er en modell som forenkler «fotballvirkeligheten», og trekker ut det mest sentrale i fotballspillet.



Figur 2.19 *Spilleprinsippmodellen (modifisert etter Olsen, Larsen og Semb, 1994)*

Vi sier dette om spilleprinsippmodellen:

Det er flere årsaker til at vi ønsker å bruke spilleprinsipp-modellen i denne boka. Først og fremst mener vi den kan fungere som et nyttig hjelpemiddel når man som trener skal tilrettelegge for ferdighetsutvikling. Modellen kan være et hjelpemiddel for treneren for å forstå spillet, og på den måten bli et redskap som treneren bruker for å skille ut det viktigste i fotball.

For forsvarsspill trekker modellen opp følgende prinsipper:

Har motstanderlaget ballen, gjelder det å vinne ballen eller hindre mål, enten umiddelbart eller litt fram i tid. Å hindre gjennombrudd er en forutsetning for å hindre mål, og de øvrige forsvarsprinsippene – balanse, dybde og konsentrering – er å betrakte som midler for å oppnå dette. Prinsippene er å anse som hjelpemidler for å hindre rom som gjør det mulig å oppnå gjennombrudd.

Hvis vi ser på de for angrepsspill prinsippene modellen trekker fram, er det lett å få øye på motsetningsforholdet mellom angrep og forsvar i fotball, både i eget lag og ikke minst mellom de to konkurrerende lagene:

Har man ballen i laget, dreier det seg om å score mål, enten umiddelbart eller litt fram i tid. Gjennombruddet er en forutsetning for scoring, og de øvrige angrepsprinsippene – bevegelse, dybde og bredde – er å betrakte som midler for å oppnå dette. Prinsippene er å anse som hjelpemidler for å skape og utnytte rom som gjør det mulig å oppnå gjennombrudd.

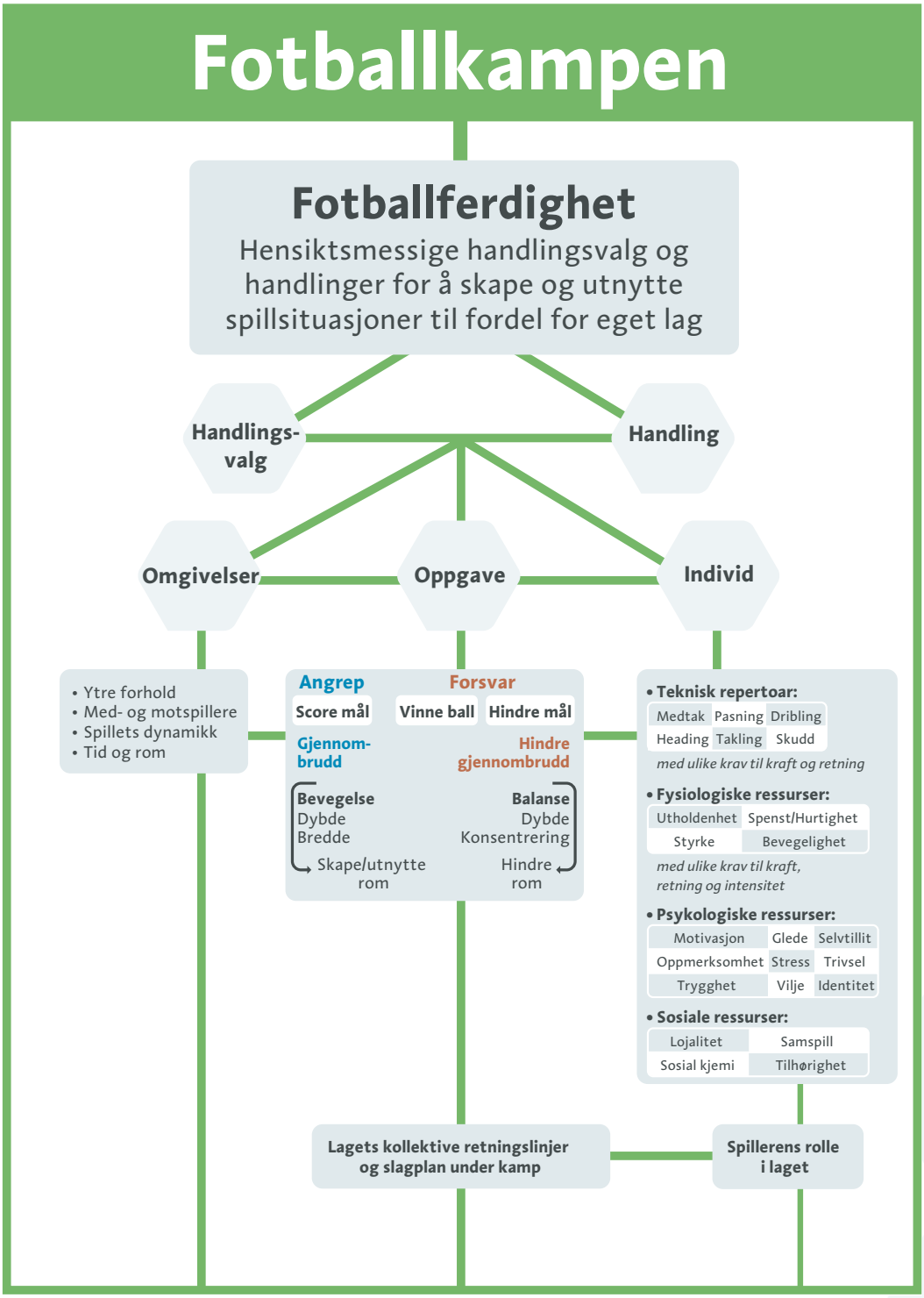
Spilleprinsippmodellen systematiserer fotballspillet og viser forholdet mellom de prinsippene som er å betrakte som de viktigste i fotball.

Gjennom dette kapitlet håper vi at vi har belyst sammenhengen mellom fotballferdighet, spesifisitetsprinsippet, fotballspillets egenart og spille-prinsippmodellen på en forståelig og god måte. Når man kjenner spillets egenart, for eksempel gjennom spilleprinsippmodellen, kan man ivareta spesifisitetsprinsippet. Spesifikk trening er å gi spillerne trening i å foreta hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag. Disse spillsituasjonene må velges ut,

avgrenses og defineres ut fra kunnskap om spillets egenart og funksjonelle hensyn. Helt essensielt er det at disse situasjonene gir den enkelte spilleren mulighet til både å foreta et handlingsvalg og å utføre en handling, og at situasjonene på en hensiktsmessig måte ivaretar alle de fire ferdighetsdimensjonene: den individuelle dimensjonen, den relasjonelle dimensjonen, den strukturelle dimensjonen og kampdimensjonen.

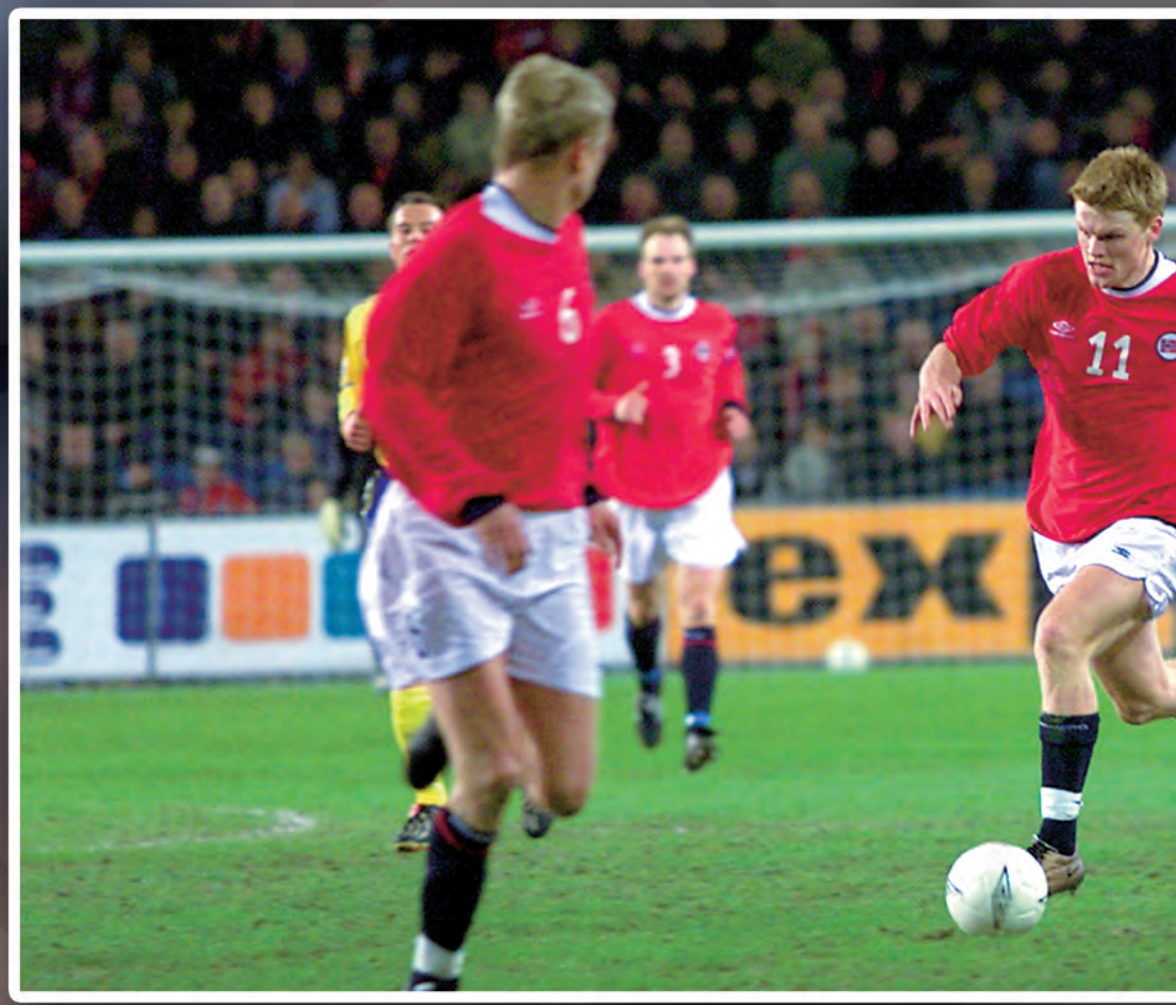
Underveis i «hvordan og hvorfor»-delen av dette kapitlet bygger vi opp en modell som viser sammenhengen mellom fotballferdighet og spillets egenart, eller sagt på en annen måte: en modell som viser de rammene fotballferdigheten opptrer innenfor. Den ferdige modellen blir også avslutningen på denne «hvordan»-delen.

Vi oppsummerer spillets karakteristiske trekk ved hjelp av en modell. I tillegg understreker modellen sammenhengen mellom ferdighetsbegrepet og spillets egenart, selve hensikten med denne delen av boka.



Figur 2.26 *Sammenhengen mellom fotballferdighet og fotballspillets egenart*

Kapittel 2 – hvordan og hvorfor



Innhold >



Fotballferdighet og spillets egenart

Innhold >

Fotballferdighet og spillets egenart

Innledning

I det foregående kapitlet så vi hvordan begrepet fotballferdighet historisk har blitt forstått og brukt på ulike måter til ulike tider. Vår forståelse er tuftet på denne historiske utviklingen. I denne boka forener vi de ulike historiske perspektivene og kommer til at begrepet fotballferdighet inneholder fire dimensjoner. Den individuelle dimensjonen, den relasjonelle dimensjonen, den strukturelle dimensjonen og kamp-dimensjonen virker alle inn på fotballferdigheten. Men hva er så fotball-ferdighet? Hvordan definerer vi dette begrepet? I dette kapitlet ser vi nærmere på nettopp ferdighetsbegrepet og definerer og utdyper dette.

Vi retter deretter oppmerksomheten mot spesifisitetsprinsippet, det overordnede treningsprinsippet med tanke på ferdighetsutvikling i fotball.

Brorparten av dette kapitlet handler imidlertid om fotballspillets egenart. Vi beskriver fotballspillet, gjør rede for særtrekk og skisserer karakteristiske sider ved spillet. Til slutt presenterer vi spilleprinsippmodellen. Modellen brukes som redskap for å analysere en kampsituasjon i den hensikt å øke forståelsen av spillets egenart.

Målet med dette kapitlet er å vise hvilken ramme fotballferdigheten kan blomstre innenfor. Kapittel 2 er en premissleverandør for god ferdighets-utvikling. I kapittel 3, 4 og 5 vil vi vise hvordan disse prinsippene kan og bør anvendes i praksis.

2.1 Hva er fotballferdighet?

Vi velger å definere fotballferdighet slik:

Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag.

Denne definisjonen bygger på Lars Tore Rognlans arbeid med håndball, og vi skal gjengi deler av forklaringen forfatteren gir for å utdype definisjonen. Det er én forskjell på Rognlans definisjon og den definisjonen vi bruker i denne boka: Istedenfor «hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger» bruker Rognlan uttrykket «hensiktsmessige bevegelsesløsninger». Disse to uttrykkene er å betrakte som synonymer, men vi velger å bruke handlingsvalg og handling i selve definisjonen for å understreke at det er disse to komponentene fotballferdigheten består av.

Rognlan sier at hensiktsmessighet må bedømmes ut fra det pågående spillforløpet. Jo mer *hensiktsmessige* bevegelsesløsningene er, desto bedre er fotballferdigheten. Ferdigheten kan kun framvises i den konkrete kampsituasjonen og står i forhold til den motstanden man møter i kampen. Når Rognlan skriver *bevegelsesløsninger* i flertall, er dette fordi ferdighet i ballspill viser seg som hensiktsmessige bevegelsesløsninger igjen og igjen i løpet av en kamp og fra kamp til kamp. Spilleren som utfører én hensiktsmessig bevegelsesløsning, utfører en prestasjon, mens spilleren som gjentar hensiktsmessige bevegelsesløsninger over tid, har stabilt god ferdighet. Vi presiserer at begrepet bevegelsesløsning i dette tilfellet beskriver helheten i handlingsvalg og handling slik det kom fram i forrige avsnitt.

Rognlan lar også flertallsbegrepet bevegelsesløsninger omfatte spillernes samhandling i spillet. Ifølge forfatteren viser det første til individuell ferdighet og det andre til relasjonell ferdighet. I spill er disse dimensjonene ved ferdigheten vevd sammen. Det samme kan sies om den strukturelle dimensjonen. Lagets kollektive retningslinjer vil i større eller mindre grad påvirke både enkeltspilleren og samhandlingen mellom flere spillere, og disse tre dimensjonene ved fotballferdighet kan kun teoretisk skilles fra hverandre.

Rognlan sier videre at spillsituasjonene som oppstår, aldri er et resultat av én spillers handlinger eller lagets samhandling alene. Spillsituasjonene er derimot en følge av samspill og motspill. Her kommer den fjerde

ferdighetsdimensjonen, kampdimensjonen, til syne i ferdighetsbegrepet. *For å skape og utnytte spillsituasjoner* vil spillerne på begge lag hele tiden forsøke å skape gunstige betingelser for seg selv og sitt lag. Spørsmålet om spilleren klarer å utnytte spillsituasjonen som skapes *til fordel for eget lag*, bringer oss tilbake til utgangspunktet. Ferdigheten kommer kun til uttrykk i den aktuelle kampsituasjonen og står i forhold til den motstanden man møter i kampen. Hensiktsmessighet avgjøres av om spilleren foretar handlingsvalg og handler til fordel for eget lag.

Vi ser at en slik definisjon av begrepet fotballferdighet speiler den virkeligheten en fotballspiller møter. Definisjonen bærer i seg alle de fire dimensjonene ved fotballferdighet og er således en god og dekkende definisjon.

God fotballferdighet betyr altså at spilleren foretar hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger under spillets gang. Valg og handling må være tilpasset spillsituasjonen og til fordel for eget lag. Jo mer hensiktsmessig spilleren opptrer for å skape og utnytte spillsituasjoner til lagets beste, desto bedre fotballferdighet viser spilleren.

Fotballferdighet – en videre begrepsavklaring

For å oppnå en dypere forståelse av hva fotballferdighet er og hvordan den kommer til uttrykk, er det viktig å gå nærmere inn på noen begreper som er knyttet til definisjonen av fotballferdighet.

Spillsituasjon

Det er i spillsituasjoner ferdigheten kommer til uttrykk og blir brukt, og innsikt i begrepet spillsituasjon blir derfor en nøkkel til å kunne forstå hva fotballferdighet er.

Vi deler en fotballkamp på 2 x 45 minutter inn i serier av lengre eller kortere spillsituasjoner som glir over i hverandre. Skal spillerne kunne gjøre bruk av ferdigheten sin, må en spillsituasjon nødvendigvis foregå over en viss tid. Den må inneholde et tidsforløp dersom vi skal være i stand til å observere ferdigheten. Rognlan forstår derfor spillsituasjonen som noe mer enn et fastfrosset situasjonsbilde. En spillsituasjon kan defineres på følgende måte:

En spillsituasjon omfatter en spillsekvens som kan betraktes som en enhet ut fra vår forståelse av spillet, og som i hvert enkelt tilfelle kan avgrenses ut fra funksjonelle hensyn.

Det er dette du gjør når du blåser i fløyta og «fryser» spillet under trening, og retter fokus mot det som nettopp har skjedd, eller det du og spillerne dine ønsker skal skje i kommende trekk. Du avgrenser og velger ut en bestemt del av spillforløpet som du mener henger sammen. Hensikten med dette er å påvirke spillerne, og enheten avgrenses fordi den framstår som passende ut fra treningens tema. Samtidig skilles den aktuelle delen av spillforløpet ut fordi den er velegnet for å gi spillerne instruksjon eller veiledning. Det samme er tilfellet med fotballspilleren som i en drikkepause på trening ønsker bekreftelse fra en medspiller eller trener på at løsningen spilleren valgte var hensiktsmessig. For å kommunisere dette er spilleren nødt til å trekke ut en bestemt del av spillforløpet dersom lagkameraten eller treneren skal kunne gi tilbakemelding eller råd. Det er dette som menes med å avgrense en spillsituasjon ut fra funksjonelle hensyn.

Så lenge slike hensyn ligger til grunn for avgrensningen, er det naturlig nok vanskelig å utforme en mer konkret definisjon av begrepet spillsituasjon. Hva den enkelte treneren eller spilleren oppfatter som en spillsituasjon, vil derfor variere. Det samme gjelder hvordan spillere og trenere opplever spillsituasjonen. En spiller som er «i spillsituasjonen», vil ofte ha en annen oppfatning av denne enn treneren og lagkameratene.

Alle bør likevel være enige i at det er mulig å avgrense bestemte deler av spillforløpet i spillsituasjoner, og at disse er noe mer enn statiske, ubevegelige «stillbilder». En spillsituasjon foregår over en viss tid, noe som gjør oss i stand til å bruke ferdigheten vår. Når vi senere i boka omtaler spillsituasjoner som *kampsituasjoner* eller *situasjoner i kamp*, er dette ut fra samme forståelse som kommer til uttrykk ovenfor. Begrepene må derfor oppfattes som synonymer.

Fra taktikk og teknikk til handlingsvalg og handling

Ferdighetsutviklingen i Norge har i stor grad vært preget av begrepene taktikk og teknikk. Som vi påpekte i kapittel 1, har «pendelen svingt» mellom fokus på taktikk og på teknikk. Det har i for liten grad blitt lagt vekt på at de to begrepene opprinnelig inngår som komponenter i ferdighetsbegrepet, og dette har til en viss grad forkludret forståelsen av hva ferdighet i fotball er.

Begrepene taktikk og teknikk kan ha bidratt til en lite helhetlig forståelse av ferdighet i fotball, og derfor introduserer vi begrepene handlingsvalg og handling for å forklare og utdype hva fotballferdighet består av.

Først vil vi imidlertid se litt på begrepene taktikk og teknikk og hvordan disse brukes og oppfattes.

Taktikk

I litteratur om fotball, og ikke minst i dagligtale, blir begrepet taktikk forstått på ulike måter. En vanlig oppfatning av begrepet er at det beskriver *lagets kollektive retningslinjer* eller *en spesiell slagplan* i forbindelse med en kamp. Vi snakker om *lagets* taktikk.

I *Prestasjonsutvikling i fotball* (1998) beskriver forfatterne taktikk som «det handlingsmønster en følger i de ulike situasjoner for å oppnå best mulig resultat». Definisjonen er i tråd med Norges Idrettsforbunds *Idretts-terminologi* (1979) og omtales som rådende i Norge. En slik forståelse av begrepet taktikk er likevel ikke uproblematisk, blant annet fordi taktikk-begrepet i fotball knyttes både til laget og til den enkelte spilleren.

På den ene siden innebærer begrepet taktikk generelle retningslinjer for «hvordan vi vil spille fotball». Disse har gjennom erfaring gjerne vist seg å være fornuftige, og man forsøker å bevisstgjøre spillerne på de kollektive retningslinjene gjennom trening over tid. På den andre siden viser taktikk til spesielle retningslinjer som gjelder for den enkelte kampen. Motstander-lagets formasjon, styrke og svakheter, disponering av egne spillere, bane og kamputvikling er eksempler på faktorer som kan inngå i en slik slagplan. Denne utformes både før og under kamp. Vi slår fast at denne forståelsen av begrepet taktikk viser til den strukturelle dimensjonen ved fotballferdighet.

Begrepet taktikk brukes imidlertid også om den individuelle dimensjonen ved ferdighet. I *God fotballferdighet* (1986) viser begrepet taktikk til de avgjørelsene spilleren tar i de ulike spillsituasjonene, og til den mentale virksomhet i det å *oppfatte*, *vurdere* og *bestemme*. Forfatterne kaller dette taktisk virksomhet som foregår uavbrutt hos hver enkelt spiller gjennom hele kampen. Vi ønsker å problematisere dette noe.

I en spillsituasjon må spilleren ta flere avgjørelser, gjøre flere valg. For det første må spilleren ta stilling til hva han eller hun ønsker å oppnå i spillsituasjonen. Hvilken løsning er den optimale i spillsituasjonen? På dette grunnlaget må spilleren velge hva han eller hun skal gjøre, og ikke minst hvordan det skal utføres. En slik sammenheng kommer fram av eksemplet nedenfor. Dette er et hypotetisk og teoretisk tilfelle. Spilleren opplever neppe situasjonen slik. Vår hensikt er imidlertid å beskrive de vurderinger spilleren kan tenkes å gjøre.

I en spillsituasjon observerer midtspissen at venstre kantspiller er i gunstig posisjon for å slå et innlegg inn i motstandernes straffesparkfelt. Spilleren oppfatter situasjonen rundt seg slik at mulighetene for å komme først på ballen er gode. Hvilken løsning synes optimal i en slik situasjon?

Jo, nettopp! Avslutning og scoring. Ut fra dette må midtspissen ta stilling til hvordan han eller hun kan oppnå det ønskede resultatet. Skal det avsluttes på én berøring, eller er det mer hensiktsmessig å kontrollere ballen først for så å avslutte? I dette tilfellet vurderer spilleren sannsynligheten for scoring som størst ved å avslutte på første berøring, og velger av den grunn å gjøre nettopp dette. Det gjenstår imidlertid å velge måte å gjøre det på. Mulighetene er flere, spilleren kan velge mellom heading eller skudd. Dersom det siste blir valgt, finnes det flere alternativer. Er vristskudd hensiktsmessig, eller er det smartere å bruke innsiden av foten?



Figur 2.1 *Spillsituasjon hvor midtspissen avslutter mot mål etter innlegg fra venstre kantspiller*

Vi understreker at dette er et tenkt tilfelle. Eksemplet beskriver hvordan spilleren tenker og vurderer før hun eller han i spillsituasjonen ovenfor velger å skyte med innsiden av foten. Den mentale virksomheten som framstilles i *God fotballferdighet* (1986), kommer her til uttrykk, samtidig som eksemplet illustrerer hvordan spillerens psykologiske ressurser har betydning for fotballferdigheten. I tillegg framstilles sammenhengen mellom taktikk og teknikk, og i denne boka har vi valgt å prioritere denne sammenhengen.

I doktoravhandlingen *Individuelle handlingsvalg i lagballspill* (2001) sier Rune Giske at taktikk og teknikk i treningslæren gjerne framstilles som to separate begreper.

Begrepene er imidlertid uløselig knyttet til hverandre, og i idrettskonkurranser er det sannsynligvis ikke mulig å skille mellom taktikk og teknikk. I et lagballspill som fotball er taktikk og teknikk sammensveiset i spillsituasjonen, og taktikk viser blant annet til hvilken teknikk en spiller velger å bruke. Taktikk innebærer altså både valg av handling og måten den skal utføres på.

Teknikk

Teknikkbegrepet er ikke entydig definert i idrettsfaglig litteratur. I Norges Idrettsforbunds terminologihefte defineres imidlertid teknikk som «spillerens løsning av en bevegelsesoppgave», og Giske tar utgangspunkt i dette når han definerer teknikk som «karakteristika ved løsningen av en bestemt kategori bevegelsesoppgaver». I den forbindelse viser han til Nils Johan Sembs hovedfagsoppgave fra NIH, *Effekt av to ulike former for feedbackmetodikk med henblikk på utvikling av tekniske ferdigheter hos unge fotballspillere* (1987). I oppgaven kategoriserer forfatteren ulike fotballteknikker med ball. Teknikk i fotball omfatter ikke bare én teknikk, men en rekke teknikker som blir kategorisert under tilslags-, mottaks-, headings- og driblingsteknikker. En slik kategorisering er med på å utdype sammenhengen mellom taktikk og teknikk, og viser at disse begrepene er uløselig knyttet til hverandre. La oss gå tilbake til kampsituasjonen fra figur 2.1 (s. 67).

I spillsituasjonen må spilleren velge handling og i tillegg måten handlingen skal utføres på. For å score mål velger midtspissen å avslutte, men spilleren har ennå ikke valgt måten avslutningen skal gjennomføres på. Å velge å avslutte er bare én del av det valget spilleren må gjøre; det gjenstår å bestemme seg for hvordan avslutningen skal utføres. For å utdype dette bruker vi Sembs kategorisering av ulike fotballteknikker.

I denne spillsituasjonen ser vi at spilleren kan velge mellom flere alternativer innenfor ulike kategorier. Spilleren kan velge en tilslags- eller headingsteknikk for å avslutte mot mål. En tredje mulighet er å bruke alternativer fra andre kategorier. Det er slett ikke utenkelig at midtspissen bruker én eller flere berøringer for å få kontroll på ballen før avslutningen kommer. I så fall velger spilleren også fra kategorien mottaksteknikk i denne situasjonen.

Til slutt må spilleren i tillegg velge innenfor den enkelte kategorien. Dersom midtspissen avslutter på én berøring med foten, kan hun eller han velge mellom ulike teknikker innenfor kategorien tilslagsteknikk. Spilleren kan bruke vrista eller innsiden av foten, tåa eller utsiden.

Handlingsvalg og handling

Dette eksemplet framstiller ikke hva som virkelig skjer når en spiller bestemmer seg for å avslutte mot mål etter innlegg. Framstillingen er teoretisk og gir seg ikke ut for å være en fullstendig beskrivelse av den virkeligheten spilleren opplever. Spilleren oppfatter neppe situasjonen slik vi beskriver den, og bestemmer seg ikke nødvendigvis ut fra en vurdering av hvilken teknikk som er mest hensiktsmessig i situasjonen.

Dette har sammenheng med at eksemplet beskriver valg av handling og måte å utføre den på som *bevisst* virksomhet som skjer før selve handlingen utføres. Spilleren reflekterer over ulike muligheter i den aktuelle situasjonen og velger et passende alternativ. Dette stemmer ikke med virkeligheten. Langt oftere er nok de valgene spilleren gjør *ubevisste*. Det er grunn til å tro at fotballspillere ubevisst foretar valg under spill. For det første har dette sammenheng med at spilleren bare er i stand til å oppfatte en begrenset del av omgivelsene rundt seg. For det andre henger det sammen med at spilleren har lært. Ulike valg har tidligere vært bevisste, men gjennom øving under trening og kamp har spilleren foretatt en mengde valg i spillsituasjoner som ligner hverandre. De første gangene var valg av handling et resultat av bevisst refleksjon. Gjennom et stort antall repetisjoner i tilsvarende spillsituasjoner kan bevisste valg litt etter litt gå over til å bli ubevisste.

Målet med eksemplet er i første rekke å belyse sammenhengen mellom taktikk og teknikk, hvor uløselig disse begrepene er knyttet sammen. Samtidig ønsker vi å vise hvor lite dekkende begrepene taktikk og teknikk er når ferdighet skal omtales og diskuteres. Hva er taktikk og hva er teknikk? Av den grunn velger vi å bruke begrepene *handlingsvalg* og *handling* i denne boka. Taktikk- og teknikkbegrepet er imidlertid nødvendige hjelpemidler i en avklaring av hva handlingsvalg og handling innebærer.

Spillerens handlingsvalg

Ved å bruke begrepet handlingsvalg unngår vi misforståelser på grunn av ulik oppfatning av hva taktikk er. Begrepet handlingsvalg vil aldri vise til lagets kollektive retningslinjer, og heller ikke til en konkret slagplan i forbindelse med kamp mot en bestemt motstander. Vi understreker likevel at kjennskap til lagets kollektive retningslinjer for «hvordan vi ønsker å spille», i større eller mindre grad vil påvirke spillerens handlingsvalg. Spillerens rolle i laget vil også kunne innvirke på dette. På samme måte vil kunnskap om medspillernes sterke og svake sider være med på å bestemme spillerens handlingsvalg i spillsituasjonen. Å spille på medspillernes sterke sider vil bidra til gode relasjoner ute på banen.

Som det går fram av dette, inkluderer begrepet handlingsvalg både den individuelle, den relasjonelle og den strukturelle dimensjonen samt

kampdimensjonen ved fotballferdighet. Utgangspunktet er imidlertid enkeltspilleren. Vi knytter begrepet handlingsvalg til den enkelte spilleren.

Hva skal jeg gjøre – og hvordan?

Rune Giske (2001) skriver at «å gjøre X i stedet for Y i en gitt situasjon» hevdes å være den grunnleggende betydningen av begrepet å velge. Når fotballspilleren velger å drible istedenfor for å spille pasning til en medspiller, gjør denne spilleren et handlingsvalg. Når et handlingsalternativ velges framfor et annet i den aktuelle spillsituasjonen, faller dette innenfor



*Her har den norske spilleren både bestemt seg for **hva** han skal gjøre, og **hvordan** han skal gjøre det.*

vår forståelse av begrepet handlingsvalg. Uavhengig av om valget fattes ubevisst eller er et resultat av bevisst refleksjon, oppfatter vi dette som et handlingsvalg. Vi presiserer i tillegg at spilleren ikke behøver å veie to eller flere alternativer opp mot hverandre for å gjøre et handlingsvalg. Spilleren som i en spillsituasjon kun oppfatter ett handlingsalternativ og velger dette, foretar også et handlingsvalg.

Begrepet handlingsvalg innebærer altså å velge et handlingsalternativ i spillsituasjonen. Imidlertid gjenstår en sentral side ved handlingsvalget. I tillegg til å velge *hva* hun eller han skal gjøre i den aktuelle situasjonen, må spilleren avgjøre *hvordan* og *når* dette skal gjøres. Spilleren må altså velge hensiktsmessig teknikk ut fra hva han eller hun har bestemt seg for å gjøre i spillsituasjonen. Derfor inkluderer handlingsvalget også spillerens måte å utføre handlingen på, samt hvilket tidspunkt handlingen utføres på. Begrepet *timing* knytter seg til om handlingen utføres på riktig tidspunkt eller ikke.

Det er naturlig å spørre seg hva som skiller handlingsvalget fra handlingen. Hvilke deler av ferdigheten faller innenfor begrepet handlingsvalg, og hvilke deler fanges opp av begrepet handling? Når går handlingsvalget over til å bli handling og omvendt?

Ved å stille disse spørsmålene berører vi noe av problemet med å operere med begrepene taktikk og teknikk innenfor ferdighetsutvikling i fotball. Når man har skilt disse begrepene fra hverandre, har sammenhengen mellom dem blitt skjøvet til side. *Taktikk* har gjerne blitt forstått som en beslutning som fattes før den tekniske utførelsen, mens *teknikk* har blitt avgrenset til kun å gjelde spillerens observerbare atferd. Av den grunn ønsker vi ikke å svare på spørsmålet om hvor overgangen mellom handlingsvalg og handling skjer. Antakelig er dette også umulig. Derimot skal vi skissere ulike sider ved sammenhengen mellom handlingsvalget og handlingen, og på den måten fange opp innholdet i disse begrepene.

Handlingsvalg og handling – fra intensjon til observerbar utførelse

Selv om lagets retningslinjer og forholdet til med- og motspillerne vil virke inn på spillerens handlingsvalg og handling, er det spilleren selv som velger. Vi knytter med andre ord handlingsvalget til enkeltspilleren, og i spillsituasjonen kan det tenkes at spilleren må fatte følgende beslutninger:

For det første vil det være snakk om å finne den beste løsningen i spillsituasjonen. «Hva ønsker jeg å oppnå?» For det andre må spilleren ta stilling til hva hun eller han kan gjøre for å oppnå ønsket løsning. «Hva kan jeg gjøre?» I spillsituasjonen beskrevet i figur 2.1 (s. 67), slo vi fast at midtspissen naturlig nok oppfattet scoringen som en ideell løsning slik situasjonen framsto, og valgte med dette utgangspunktet å avslutte mot

mål. Deretter måtte midtspissen avgjøre hvilken teknikk han eller hun skulle bruke. «Hvordan skal avslutningen utføres? Skal jeg velge heading, eller skal jeg velge skudd?» Velger midtspissen å skyte, stiller spillsituasjonen krav til spilleren om å tilpasse teknikken til den aktuelle situasjonen. «Er det hensiktsmessig å skyte med innsiden av foten, eller er andre tilslagsteknikker å foretrekke? Bør jeg treffe ballen mens den er i lufta, eller kan jeg la den sprette en gang og skyte mens ballen er på vei opp igjen? Og hvor stor kraft skal jeg bruke i tilslaget?»

Vi presiserer at et slikt handlingsforløp faller innenfor vår forståelse av begrepene handlingsvalg og handling uavhengig av om valgene gjøres bevisst eller ubevisst, eller er automatiserte. Samtidig understreker vi at det bare er den siste delen av dette handlingsforløpet vi er i stand til å observere. Vi er kun i stand til å identifisere karakteristiske trekk ved selve utførelsen, noe som viser at sammenhengen mellom handlingsvalg og handling også inneholder en observerbar side eller dimensjon. La oss kort oppsummere.

Handlingsvalg og handling – en oppsummering

Begrepene handlingsvalg og handling dekker *hva* spilleren ønsker å gjøre og gjør i spillsituasjonen. Dette valget er avhengig av hva spilleren ønsker å oppnå. I tillegg fanger begrepene opp spillerens valg av teknikk: *Hvordan* skal jeg utføre det jeg har bestemt meg for? Sist, men ikke minst dekker begrepene karakteristika ved spillerens løsning i en gitt situasjon. På *hvilken måte* skal jeg bruke og tilpasse min teknikk til den aktuelle spillsituasjonen? Hvilke bevegelser vil være hensiktsmessige? Det vi er i stand til å se, vil være bevegelsene spilleren velger å utføre. Det er dette som er den observerbare delen av spillerens fotballferdighet.

Handling

Vi skal gripe fatt i den siste delen av handlingsforløpet ovenfor, den observerbare delen av fotballferdigheten. Hensikten er å utdype hva som menes med begrepet handling. En slik klargjøring medfører at også andre begreper presiseres.

Etter vår forståelse av begrepene handlingsvalg og handling kan ikke handlingsvalget omtales uten at det inkluderer spillerens valg av teknikk. På samme måte er det heller ikke mulig å beskrive spillerens handling uten å ta høyde for det samme, og her kommer sammenhengen mellom handlingsvalg og handling tydelig til uttrykk.

Ut fra dette kan vi slå fast at begrepet handling inneholder to dimensjoner. Den ene viser til valg av teknikk, den andre til spillerens observerbare utførelse av den valgte teknikken. For å kunne skille disse dimensjonene fra hverandre velger vi å kalle den observerbare delen av spillerens



Eksempel på en målrettet handling.

handling i spillsituasjonen for *spillerens tekniske utførelse*. Vi har tidligere omtalt teknikk som karakteristika ved spillerens løsning av en bevegelsesoppgave, og i den forbindelse betrakter vi spillsituasjonen som en slik oppgave. Teknisk utførelse kan derfor defineres som observerbare, karakteristiske trekk ved spillerens bevegelsesløsning i en gitt spillsituasjon. Spillerens tekniske utførelse beskriver måten handlingen blir utført på, de observerbare bevegelsene spilleren utfører med eller uten ball. Denne definisjonen innebærer at vi også må avklare begrepet bevegelsesløsning, som Rognlan (2002) bruker i sin definisjon av ferdighet.

Begrepet *bevegelsesløsning* har tradisjonelt blitt brukt for å beskrive den observerbare delen av handlingen, noe vi finner lite hensiktsmessig. Spillerens løsning handler om mer enn observerbare bevegelser, og etter vår forståelse viser begrepet bevegelsesløsning i like stor grad til spillsituasjonen og spillerens valg av handling. Dette har sammenheng med at en spillsituasjon kan betraktes som en oppgave eller et problem. Hvordan spilleren opptrer for å utnytte situasjonen, kan derfor beskrives som oppgave- eller problemløsning. Med andre ord utfører spilleren bevegelser hun eller han finner hensiktsmessige for å løse oppgaven. En handling er derfor målrettet; spilleren ønsker å oppnå noe med

bevegelsene sine. Spilleren velger én av flere mulige løsninger på et problem, som i dette tilfellet er spillsituasjonen. Vi er imidlertid bare i stand til å observere de bevegelsene spilleren faktisk foretar seg, den tekniske utførelsen. Spillerens bevegelsesløsning beskriver med andre ord helheten av valg og utførelse, og vi slår derfor fast at spillerens handling beskriver mer enn spillerens observerbare bevegelser med eller uten ball. Bevegelsesløsning er altså synonymt med handlingsvalg og handling.

I og med at handlingsvalget og handlingen griper inn i hverandre, må begrepet handling nødvendigvis inneholde en dimensjon ut over spillerens tekniske utførelse. En handling i fotball kan også omfatte en handlingssekvens. Det betyr at enkelthandlinger er koblet sammen i en viss rekkefølge. Dette kommer til uttrykk i figur 2.1 (s. 67) dersom midtspissen *ikke* velger å avslutte på én berøring, men derimot kontrollerer ballen i et mottak før hun eller han avslutter. Det er også grunn til å tro at spilleren under utførelsen av en valgt handling kan fatte beslutninger om framtidige handlinger, og at det endelige målet for handlingen ikke alltid er bestemt før handlingen starter. Skulle målvakten komme for tett på midtspissen, kan med andre ord spilleren finne det hensiktsmessig å bruke flere berøringer for å passere målvakten og deretter plassere ballen i mål. Skulle midtspissen oppdage en medspiller i enda bedre posisjon, er det heller ikke utenkelig at spilleren velger å spille en pasning til tross for at hun eller han i utgangspunktet hadde bestemt seg for å avslutte.

Vi kan derfor slå fast at *en handling i fotball er målrettet virksomhet*. Spilleren ønsker å oppnå noe i spillsituasjonen. Videre kan en handling i fotball omfatte en enkelthandling eller handlingssekvenser. I tillegg omfatter handlingen en observerbar side. Vi er i stand til å se spillerens handling, de bevegelsene spilleren faktisk utfører for å løse oppgaven hun eller han står overfor i spillsituasjonen.

Ferdighet og delferdigheter i fotball

I forbindelse med begrepet fotballferdighet vil en ofte møte underbegreper som pasnings-, mottaks- eller taklingsferdighet. Det er ikke uvanlig å høre at en spiller har god pasningsferdighet. Med utgangspunkt i begrepet fotballferdighet betyr dette at spilleren ofte skaper og utnytter spillsituasjoner til lagets beste ved å velge og utføre en pasning til en medspiller. I denne boka vil vi vise til denne og lignende ferdigheter som *delferdigheter*. Spillerens pasningsferdighet utgjør med andre ord en del av spillerens totale fotballferdighet, og det er denne vi ønsker å utvikle når vi driver ferdighetsutvikling. Arbeid med delferdigheter kan i aller høyeste grad bidra til dette, men ferdighetsutvikling må først og fremst ta hensyn til spillernes totale fotballferdighet slik denne kommer til uttrykk i definisjonen. Spillerens fotballferdighet kan for øvrig framstilles ved hjelp av følgende modell:



Figur 2.2 *Fotballferdighet og sammenhengen mellom fotballferdighet, handlingsvalg og handling*

Et slikt utgangspunktet gir deg som trener klare føringer med tanke på valg av aktiviteter.

Spillerne må få øving i å utføre handlingsvalg og handlinger i kamplike situasjoner. Aktivitetene må inneholde handlings-alternativer for spillerne å velge mellom, og spillerne må kunne velge mellom flere måter å utføre handlingen på.

Et skille mellom handlingsvalg og handling bør altså ikke eksistere i aktivitetene ute på treningsfeltet. Dersom du som trener tilrettelegger for aktiviteter hvor mulighetene for å velge ikke er til stede, driver du derfor ikke ferdighetsutvikling slik begrepet bør oppfattes. Velger du øvelser hvor spillerne kun gjentar samme tekniske utførelse, er det riktigere å omtale dette som teknisk trening.

Som trener bør du også ta hensyn til sammenhengen mellom handlings-valget og handlingen når du gir tilbakemelding til spillerne dine. Spillerne bør med jevne mellomrom få tilbakemelding på hvor hensiktsmessige deres handlingsvalg og handlinger er, og det er i den anledning en viktig oppgave for treneren å få spillerne til å forstå at valg og handling hører sammen under ferdighetsbegrepet. Dette betyr imidlertid ikke at du ikke kan gjøre et pedagogisk grep når du gir spillerne tilbakemelding.

Som trener kan du trygt berømme et godt valg, selv om den tekniske utførelsen ikke sto i stil med valget. På samme måte kan du sette fokus på en god teknisk utførelse når valget kanskje ikke var det gunstigste i situasjonen.



Figur 2.3 *Treneren gir tilbakemelding på spillerens handlingsvalg og handling*

«Hemmelig» valg

I denne boka har vi valgt å understreke sammenhengen mellom handlingsvalg og handling av flere årsaker. I tillegg til at sammenhengen bør virke inn på trenerens valg av aktiviteter på treningsfeltet og måten treneren gir spillerne tilbakemelding på, er hensikten å fokusere på at spilleren faktisk foretar både handlingsvalg og handling. Særlig er spillerens handlingsvalg interessant. Dette henger sammen med at vi bare er i stand til å se spillerens tekniske utførelse. Spillerens handlingsvalg er «hemmelig».

Hva bestemmer handlingsvalget?

I og med at handlingsvalget er «hemmelig», er det vanskelig å avgjøre hvilke forhold som får spilleren til å velge et bestemt handlingsalternativ i en konkret situasjon. Siden det bare er mulig å observere spillerens tekniske utførelse, kjenner vi bare «valgresultatet». Dette er en

kjensgjerning som gjør det vanskelig å fastslå hvilke deler av ferdigheten som faller innenfor begrepet handlingsvalg, og hvilke deler som fanges opp av begrepet handling. Arbeidene til Karl M. Newell (1986) og Geir Jordet (1996, 1998) presenterer likevel en teori som forteller noe om hvilke forhold som er med på å bestemme hva en fotballspiller velger å gjøre. Med utgangspunkt i disse arbeidene kan man si følgende:

Prosessene som ligger til grunn for handlingsvalget, er vi ikke i stand til å observere. Det er likevel grunn til å tro at særlig tre forhold vil være med på å bestemme spillerens handlingsvalg: omgivelsene, oppgaven og individet.

Omgivelsene

Omgivelsene i den aktuelle spillsituasjonen vil være med på å avgjøre hva spilleren velger å gjøre. I en kampsituasjon påvirkes spilleren av en rekke faktorer. Hun eller han må blant annet forholde seg til sin egen posisjon på banen, ballen, med- og motspillere. Midtspissen i spillsituasjonen fra figur 2.1 (s. 67) ville nok valgt et annet handlingsalternativ hvis omgivelsene i situasjonen var annerledes. Er spilleren tett markert eller langt unna motstandermålet, påvirker dette handlingsvalget. En rettvendt og upresset ballfører inne i motstandernes straffesparkfelt vil ofte velge annerledes enn en feilvendt og hardt presset spiller i samme posisjon. Lignende forhold gjør seg gjeldende dersom spilleren anser sannsynligheten for innlegg som liten på grunn av medspillerens pasningsferdighet. På den måten blir omgivelsene rundt spilleren med på å bestemme spillerens handlingsvalg.

Oppgaven

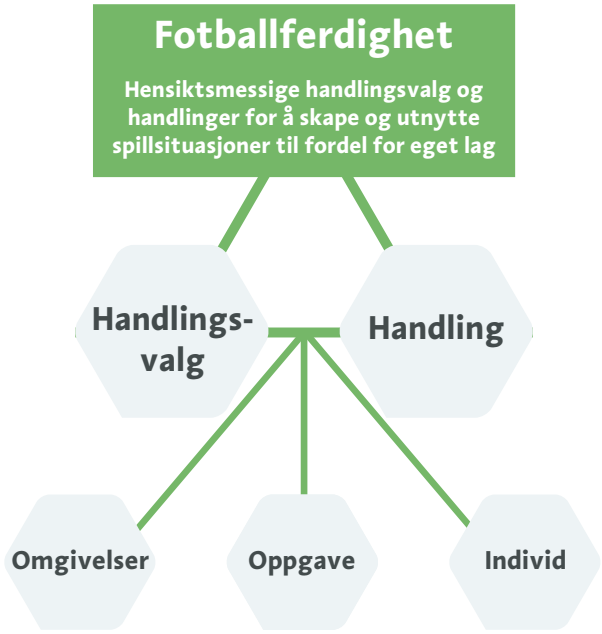
Under spillets gang vil omgivelsene variere og nye situasjoner oppstå. Ulike situasjoner medfører nye oppgaver som krever andre løsninger. Spilleren som i forrige angrep var rettvendt og upresset ballfører, er i neste situasjon dypt nede på egen halvdel som førsteforsvarer, i en situasjon hvor både omgivelsene og oppgavene er nye.

I tillegg vil lagets kollektive retningslinjer være avgjørende for hvilke oppgaver som blir vektlagt i ulike spillsituasjoner. Spillernes kjennskap til disse retningslinjene vil være med på å bestemme hvilke oppgaver som synes framtredende eller overordnede i en bestemt spillsituasjon. Et eksempel på dette er spilleren som i egen forsvarssone klarerer ut over sidelinja når hun eller han kunne valgt en kort pasning til en medspiller. Å hindre motstanderlaget i å score mål ved å få ballen unna, kan under slike omstendigheter være en høyere prioritert oppgave i laget enn å vinne ballen og angripe selv. Derfor vil spillerens valg også påvirkes av oppgaven i den aktuelle situasjonen.

Individet

Sist, men ikke minst vil spillerens fysiologiske, psykologiske og sosiale ressurser, samt tekniske repertoar, påvirke handlingsvalget. En hurtig spiller utfordrer gjerne motspillere til løpsduell. Av samme årsak vil spilleren som behersker Cruyff-vendingen godt, gjerne velge denne for å skaffe seg rom i en presset situasjon. Det er derfor ikke utenkelig at venstre kantspiller i figur 2.1 (s. 67) velger å vende opp i stedet for å slå innlegg. Dette til tross for at mulighetene for å nå midtspissen med en pasning reduseres. Det samme er tilfellet med spilleren som slår teknisk gode langpasninger. Hun eller han vil oftere bruke langpasninger enn spillere som ikke behersker teknikken så godt. I en spillsituasjon vil spillerne med andre ord ofte velge de teknikkene de vet de behersker.

Spillerens rolle i laget vil også kunne påvirke handlingsvalget. Det er ikke uvanlig at en midtspiss eller kantspiller oftere forsøker å drible en motstander enn midtbacken gjør. Dette kan naturligvis ha sammenheng med omgivelsene og oppgaven i spillsituasjonen eller spillerens ressurser og tekniske repertoar, men det kan også ha noe å gjøre med spillerens rolle i laget. Et eksempel er venstrebacken som ofte slår langpasning mot høyre kantspiller for at hun eller han skal stusse ballen videre. Føringer kan selvsagt ligge i lagets retningslinjer eller slagplan, men det vil uansett være opp til den enkelte spiller å foreta det aktuelle handlingsvalget og handlingen. Vi kan dermed utvide ferdighetsmodellen med et nytt byggetrinn:



Figur 2.4 *Sammenhengen mellom fotballferdighet og forhold som er med på å bestemme spillerens handlingsvalg*

2.2 Spesifisitetsprinsippet

Når vi har som utgangspunkt at fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte situasjoner i kamp til lagets fordel, gir dette klare føringer for hvordan trenere bør tilrettelegge for ferdighetsutvikling. For å utvikle fotballferdighet må man trene på det denne ferdigheten innebærer. Fotballspillere må derfor få øving i å foreta handlingsvalg og handlinger i kampsituasjoner.

Allerede i 1974 framhevet Andreas Morisbak prinsippet om spesifisitet som det grunnleggende treningsprinsippet i fotball. I hovedoppgaven sin fra NIH sier Morisbak at

> *Mest mulig av treningstiden bør benyttes til spillmessig trening / kamplike situasjoner i en eller annen form. […] Dermed vil en i høy grad etterkomme det enkleste og viktigste treningsprinsippet: Etterligne det en skal gjøre i konkurransen så mye som mulig.*
>
> (Fotballtrening og tidsdisponering, s. 120)

Spesifisitetsprinsippet innebærer at det må være størst mulig likhet mellom treningen og den idretten man trener for. For fotball betyr dette at fotballkampen er grunnlaget, og ferdighetsutvikling må ta utgangspunkt i den. Fotballtrening som ivaretar alle de fire dimensjonene ved fotballferdigheten, vil således være en god måte å drive ferdighetsutvikling på.

Fotball – vanskelig å standardisere

En dyktig fotballspiller velger og utfører en handling tilpasset den spillsituasjonen hun eller han befinner seg i. En fotballkamp består imidlertid av en mengde situasjoner. Nøyaktig like situasjoner oppstår sjelden eller aldri igjen, og fotball lar seg derfor vanskelig standardisere. Spillerne må hele tiden forholde seg til nye oppgaver, og det vil være umulig for en trener å forberede spillerne på alle de situasjoner som kan oppstå i kamp.

Av samme grunn vil det være vanskelig for en trener å avgjøre hvilke forhold som bør ligge til grunn for treningen. Det blir derfor viktig for fotballtreneren å kjenne fotballidretten. Dersom det skal legges til rette for riktig trening, må treneren kunne skille ut det viktigste i fotball og

rette oppmerksomheten mot dette. Ferdighetsutvikling i fotball må derfor ta utgangspunkt i en analyse av de arbeidskrav som fotballspillet stiller. Hva kjennetegner gode fotballspillere på høyt nivå? Hva skal til for å bli en god fotballspiller? Og ikke minst: Hvilke krav stiller fotballkampen? Arbeidskravanalysen må som sagt innledningsvis i boka bygge på praktisk erfaring og kunnskap om spillets egenart.

Fotball er et spill som er vanskelig å standardisere, og spillsituasjonene er sjelden helt like. Rammene rundt situasjonene er imidlertid de samme, og det vil være hensiktsmessig for treneren å skille ut og fokusere på de likheter som eksisterer mer eller mindre uavhengig av de ulike spillsituasjonene.

Spesifisitet og fotballspillet

For å utvikle spillernes fotballferdighet må du som trener ta utgangspunkt i fotballkampen og de rammene kampen legger for hva spillerne må kunne. Det er gjennom øving på handlingsvalg og handling i kamplike situasjoner at valg og handlinger blir hensiktsmessige når det virkelig gjelder. I tillegg må spillerne øve mye, så ofte som mulig og gjerne over lang tid. Det tar mange år å bli en toppspiller. Derfor er det ikke vilkårlig hva spillerne øver på når de er på fellestrening. Det er din oppgave som trener å tilrettelegge for aktiviteter som gjør at spillerne øver på det som er viktig.

Spesifisitet og funksjonalitet

I *Fotball er gøy* (Morisbak, 1990) deles fotballaktivitetene inn i fire grunnleggende *funksjonskategorier*. Dette blir først og fremst gjort for oversiktens skyld, i og med at ulike aktiviteter grupperes etter hvilke formål de har. De fire funksjonskategoriene er:

1 Aktiviteter med hovedvekt på individuell ballbehandling
- Grunnleggende ferdighetsøvelser
- Skudd på mål-spillene

2 Aktiviteter med hovedvekt på «å spille sammen med»
- Grunnleggende ferdighetsøvelser 2, 3 og 4 sammen

3 Aktiviteter med hovedvekt på «å spille mot»
- Spill mot ett mål
- Spill mot to mål

4 Blandingskategori med diverse spill og lekformer
- Spill i firkant
- Ferdighetsspill

Figur 2.5 *Inndeling i funksjonskategorier med tilhørende aktiviteter (modifisert etter Morisbak, 1990, s. 137)*

Samtidig beskriver også funksjonskategoriene hvor godt samsvar det er mellom fotballkampen og aktivitetene på trening. Høy grad av funksjonalitet betyr at de fleste forhold spillerne opplever i kamp, er til stede i treningsaktiviteten. Begrepet *funksjonalitet* beskriver altså hvor stort samsvar det er mellom spillsituasjonene spillerne møter i kamp, og aktivitetene på trening. Slik kategoriene framstilles i figuren, øker funksjonaliteten fra kategori 1 til kategori 2, og er på sitt høyeste i kategori 3, med to lag i spill mot to mål. Vi kan også beskrive stigende funksjonalitet ved hjelp av de fire dimensjonene ved fotballferdighet. I funksjonskategori 1 er det kun den individuelle dimensjonen som ivaretas, mens den relasjonelle dimensjonen kommer med i tillegg i funksjonskategori 2. I funksjonskategori 3 inkluderes både den strukturelle dimensjonen og kampdimensjonen – her er altså alle fire dimensjonene ved ferdighetsbegrepet inkludert. Funksjonaliteten kan altså «måles» ut fra hvor mange av dimensjonene ved fotballferdigheten som blir ivaretatt i en gitt aktivitet.

Funksjonaliteten varierer imidlertid også innenfor hver enkelt kategori, og hvilken aktivitet treneren velger innenfor disse, virker inn på hvorvidt det er samsvar mellom det spillerne gjør i kamp og på trening. I den anledning er det viktig å påpeke at høy funksjonalitet ikke er det samme på ulike nivåer. Toppspillere som i kamp opplever høyt tempo i ett spill som er svært komplekst og mangfoldig, må også få oppleve slike situasjoner på trening. En miniputtspiller opplever et enklere spill når han eller hun spiller kamp, og dette må gjenspeiles i treningen. Innenfor den enkelte funksjonskategori er det med andre ord viktig å variere kompleksiteten spillerne opplever ut fra hvilket ferdighetsnivå de befinner seg på.

Vi ser her bort fra funksjonskategori 4, som kan betraktes som en samlekategori for aktiviteter med ett eller flere elementer av spillet i seg. Innenfor denne kategorien er funksjonaliteten som regel lav. Dette betyr ikke at man ikke skal drive med denne typen aktiviteter. I enkelte deler av en treningsøkt eller en treningsuke er dette gode aktiviteter. Hovedvekten av aktivitet bør likevel ligge på andre funksjonskategorier.

Som kjent forutsetter spesifisitetsprinsippet størst mulig samsvar mellom treningen og den idretten man trener for, og derfor vil det i hovedsak være naturlig å bruke aktiviteter med relativt høy grad av funksjonalitet. Dette mener vi er hensiktsmessig, noe som skulle bety at treneren prioriterer aktiviteter fra kategori 2 og 3 i den tiden som disponeres under fellestrening. I den forbindelse er det imidlertid viktig å påpeke at spesifisitet og funksjonalitet ikke er synonyme begreper. Det er med andre ord mulig å drive spesifikk trening selv om spilleren øver alene.

Enkeltspilleren og spesifisitet

Innenfor funksjonskategori 1 og 2 finner vi de aktivitetene den enkelte spilleren kan utføre alene eller sammen med en eller noen få medspillere. Vi understreker derfor at spilleren kan ivareta kravet om spesifisitet selv om hun eller han er alene, i par eller en liten gruppe. Kan hende finner den største utviklingen sted nettopp gjennom egentrening i hagen, alene på treningsfeltet, på balløkka eller i fotballbingen. Alle toppspillere har utviklet gode delferdigheter gjennom slik øving. I fotballhistorien finner vi spillere som har utviklet glimrende hjørnespark gjennom å skru ballen inn mellom trær i hagen, og frisparkspesialister som har øvd i timevis mot mål alene på treningsbanen.

Nå finnes det ingen funksjonalitetsskala eller oversikt over hvilke aktiviteter enkeltspilleren kan utføre alene med størst mulig grad av spesifisitet. Det er imidlertid mulig å skissere noen generelle retningslinjer. Det vil som oftest være mer spesifikt å øve sammen med noen – eller mot noen – enn det vil være å øve alene. Å øve sammen med andre vil ivareta den relasjonelle dimensjonen av fotballferdigheten, mens spilleren får god trening i delferdigheter som føre-, drible- og taklingsferdighet i spill mot en eller flere motstandere.

Under trening alene øker spesifisiteten med en gang spilleren har mulighet til å spille ballen mot en vegg. Å bruke for eksempel garasjeporten som medspiller kan gi spilleren god trening i å spille pasninger og i tillegg øve opp medtaksferdighet. Har spilleren mulighet til å kombinere spill mot en vegg med et målbur, vil det også være mulig å påvirke delferdighetene skudd og heading mot mål på en hensiktsmessig måte.



Egentrening kan også være spesifikk.

Nå er imidlertid ikke dette først og fremst en bok for fotballspilleren, men derimot for trenere. Av den grunn nøyer vi oss med noen få tips om hvordan enkeltspilleren så langt det er mulig kan ivareta kravet om spesifisitet under egentrening. Noe av dette blir for øvrig berørt senere. For treneren vil det være av større interesse hvordan tiden på fellestreninger disponeres. Av den grunn skal vi bruke tid på å avklare hva som er spesielt for fotballspillet, før vi i neste kapittel skisserer hvordan du som trener kan legge til rette for spesifikk trening.

For å kunne skille ut det viktigste i fotball og ivareta kravet om spesifisitet, er det avgjørende for en trener å kjenne fotballspillets egenart.

2.3 Fotballspillets egenart

For å kunne utvikle fotballspillernes ferdighet er det viktig for treneren å kjenne arbeidskravene fotballidretten stiller. Derfor blir det viktig å kjenne fotballspillets egenart. Hvilke rammer legger fotballkampen for spillere på et lag? Hvilke krav møter spillerne under kamp? Hva består fotballspillet egentlig av, og hva bør spillerne kunne?

Spillets idé: score mål – hindre scoring

Fotball er et lagspill som spilles innenfor et avgrenset område og med bestemte regler. Innenfor den rammen må deltakerne forholde seg til med- og motspillere.

Laget som har ballen, er i prinsippet i angrep, og overordnet for angrepslaget er å score mål. Laget uten ball er i forsvar, og den viktigste oppgaven vil være å hindre scoring. Dette er spillets grunnleggende idé.

Virkeligheten er imidlertid mer nyansert enn som så.

Avhengig av situasjonen vil hovedoppgaven til forsvarslaget være å vinne ballen. Det er også faser i kampen hvor ingen av lagene har ballkontroll. I slike tilfeller ønsker begge lagene å vinne ballen.

I tillegg vil det forekomme omstendigheter eller perioder i en fotballkamp hvor det viktigste for laget i angrep ikke er å score mål, men derimot å hindre motstanderne i å score, for eksempel ved å holde ballen i laget. Selv om det kan være viktig å få tida til å gå, hvile eller hindre baklengsmål ved å holde ballen i laget, er dette mer å regne som unntak fra regelen. Å score mål er hovedoppgaven for laget som er i angrep.

Gjennombrudd, tid og rom

Laget i angrep forsøker å score mål. Dette gjøres ved hjelp av gjennombrudd og hjelpemidler som skaper dette.



Figur 2.6 *Gjennombruddet*

Et gjennombrudd oppnås når det ene laget spiller ballen forbi en eller flere motspillere i banens lengderetning. Dersom ballen går til en medspiller som får kontroll, er gjennombruddet vellykket. Gjennombruddet blir dermed en forutsetning for scoring, og scoringen er det totale gjennombruddet.

For å skape gjennombrudd, eventuelt å score mål, ønsker laget å skape og utnytte visse rom på banen. Størrelsen på disse rommene bestemmes av med- og motspillernes posisjoner og banens begrensninger. Hvor hurtig og på hvilken måte laget kan få ballen inn i disse rommene, bestemmes ofte av hvorvidt motstanderlaget er i balanse eller ikke.

Balanse

Begrepet balanse beskriver hvorvidt laget i forsvar har kontroll over situasjonen eller ikke. Et forsvar i god balanse er et forsvar med god kontroll, noe som betyr at alle forsvarsoppgavene er ivaretatt. Det må være press på ballføreren, og spilleren som er i press, må sikres ved at rommet bak denne dekkes. I tillegg må alle farlige rom være dekket. Dersom disse oppgavene er ivaretatt, er laget i *posisjonell balanse*.



Figur 2.7 *Posisjonell balanse*

Dette medfører som oftest at det forsvarende laget må ha et tilstrekkelig antall spillere mellom ballen og eget mål. I en gitt situasjon må det være minst like mange forsvarsspillere som angrepsspillere på riktig side av ballen. Dette kalles *numerisk balanse*.



Figur 2.8 *Numerisk balanse*

Det er verdt å bemerke at det ikke er et skarpt skille mellom balanse og ubalanse. Ofte snakker en om grad av balanse, altså en gradvis overgang fra god til dårlig balanse og motsatt. Det må også påpekes at et soneforsvar kan være i relativt god balanse selv om spillerne er i undertall. Dette krever imidlertid at spillerne posisjonerer seg på en god måte i forhold til ball, rom og hverandre.



Figur 2.9 *God balanse når det forsvarende laget er i undertall*

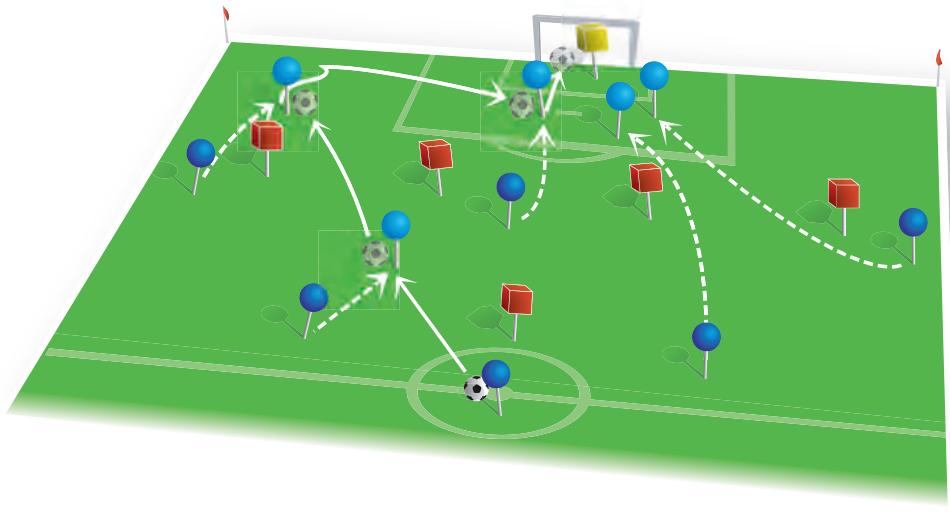
Balansen behøver heller ikke å være god selv om det forsvarende laget er i overtall; forsvarsoppgavene må være ivaretatt.

Mulighetene for gjennombrudd avhenger altså av grad av balanse hos motstanderlaget. Dersom ballføreren er upresset, er sjansene for et kontrollert gjennombrudd gode. Har imidlertid det forsvarende laget rukket å legge press på ballføreren og dekke rommet bak spilleren som presser, er muligheten for et gjennombrudd med ballkontroll mindre. Dekker forsvarslaget også de rom angrepslaget ønsker å utnytte, svekkes mulighetene ytterligere.

Det er imidlertid på sin plass å understreke at en rekke andre forutsetninger må være til stede for å oppnå et gjennombrudd med kontroll.

Et vellykket gjennombrudd

Uavhengig av om det forsvarende laget er i balanse eller ikke, vil angrepsspillernes *posisjoner og bevegelser*, samt de *ferdighetene* angrepslaget besitter, være avgjørende for hvorvidt laget oppnår et kontrollert gjennombrudd.



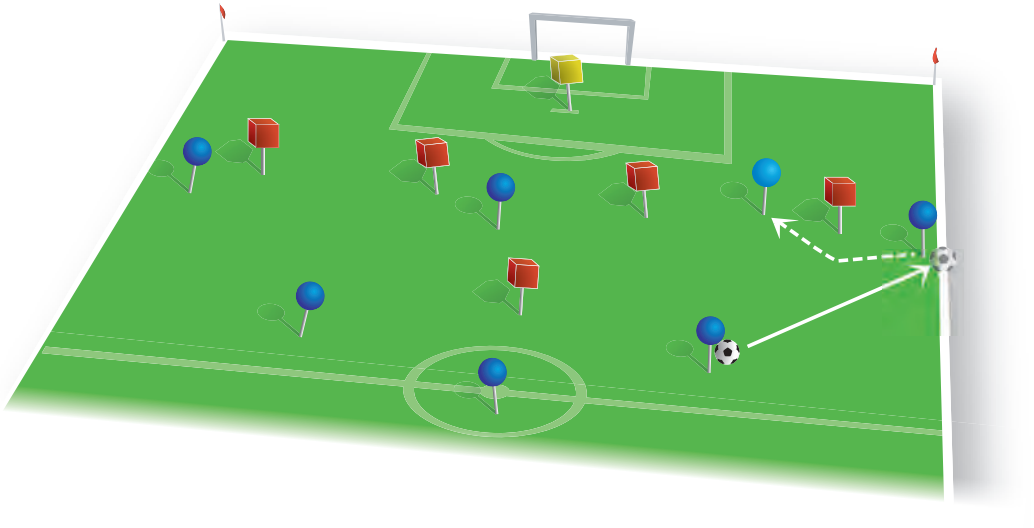
Figur 2.10 *Angripernes posisjoner og bevegelser*

Det hjelper ikke å være upresset ballfører dersom *initiativene rundt deg* mangler.



Figur 2.11 *Manglende initiativ rundt ballføreren*

Gode muligheter for gjennombrudd er heller ikke tilstrekkelig dersom *spillerne misforstår hverandre.*



Figur 2.12 *Misforståelse mellom ballføreren og høyre kantspiller*

Tilfeldigheter kan også spille en rolle i fotball. Alt kan skje i fotball, til enhver tid i enhver kamp. Av og til er det tilfeldigheter som gjør at et lag skaper gjennombrudd eller scorer.



Figur 2.13 *Hvor kommer denne ballen til å falle ned? Til den engelske eller den tunisiske spilleren? Tilfeldigheter vil avgjøre.*

Til sjuende og sist vil gjennombruddet også bero på *spillernes tekniske repertoar*.

Vi kan oppsummere denne delen om gjennombrudd med å si:

For at laget skal oppnå et vellykket gjennombrudd, må flere faktorer være til stede samtidig. Angrepslaget er avhengig av gode posisjoner, god bevegelse og spillere med hensiktsmessig teknisk repertoar. I tillegg er laget avhengig av at verken motstanderen, misforståelser, manglende initiativ eller tilfeldigheter ødelegger gjennombruddet.

Fotballspillets dynamikk

En fotballkamp er preget av stor aktivitet og bevegelse fra samtlige spillere, og dette er tema i neste avsnitt. For å kunne beskrive og forklare spillets dynamikk må vi først utdype hva som ligger i selve begrepet.

Begrepet dynamikk

Begrepet dynamikk stammer fra mekanikken, læren om bevegelse og likevekt. Fra gammelt av har likevektslæren blitt kalt *statikk*, mens den delen av mekanikken som omhandler gjenstanders bevegelse og de krefter som virker på gjenstandene, kalles *dynamikk*.

Overført til fotball vil derfor begrepet dynamikk, eller *fotballspillets dynamikk,* fortelle om den aktiviteten og de bevegelsene som kjennetegner fotballspillet. I tillegg beskriver begrepet de kreftene som forårsaker denne aktiviteten og bevegelsen. En av disse kreftene er forholdet mellom de to lagene som møtes til kamp, et annet motsetnings- eller spenningsforhold finner vi mellom angrep og forsvar innad i laget.

Kraft og motkraft – aksjon og reaksjon

En fotballkamp er en konflikt som begge lagene ønsker å vinne, og naturlig nok bidrar forholdet mellom de to lagene til å skape denne konflikten. Motsetningsforholdet lagene imellom er en viktig drivkraft til at samtlige spillere i en fotballkamp er i tilnærmet uavbrutt bevegelse i forhold til hverandre og ballen.

For å utdype dette skal vi holde oss innenfor mekanikken og se nærmere på Newtons tredje lov om bevegelse, loven om kraft og motkraft, *actio* og *reactio*. Denne loven sier at når en kraft virker på en gjenstand i en bestemt

retning, vil gjenstanden bli påvirket av en like stor kraft i motsatt retning. Dette kan illustreres på følgende måte:

En høydehopper forsøker å overføre farten i tilløpet til et kraftig stem mot bakken. Hensikten er å skape så stor kraft som mulig, fordi størrelsen på kraften høydehopperen klarer å utvikle mot bakken, bestemmer hvor stor kraften som virker i motsatt retning skal bli. I henhold til Newtons lov utgjør stemmet mot bakken kraften eller aksjonen, mens reaksjonen, motkraften, gir løftet høydehopperen med sin teknikk kan utnytte til å komme over lista.

Når vi bruker terminologi fra mekanikken, er det for å illustrere hvordan de to lagene påvirker hverandre og skaper dynamikken, bevegelsen i spillet. Vi ser på de to lagene som to størrelser som virker på hverandre og i hver sin retning.

Hvis vi overfører Newtons lov til fotballspillet, kan vi slå fast at i en fotballkamp vil det ene laget alltid påvirke det andre som følge av at de to lagene har motstridende interesser. Begge lag ønsker å vinne. Tilsvarende motsetningsforhold vil også finnes mellom enkeltspillere. Inntil dommeren blåser i fløyta og sier at nok er nok, vil derfor et lags handlinger, eller aksjoner, automatisk medføre reaksjoner fra motstanderlaget. Motsetnings- eller spenningsforholdet de to lagene imellom bidrar på den måten til at fotballkampen blir som den blir.

Angrep og forsvar – motstridende interesser

En annen sammenheng som er med på å skape dynamikken i spillet, er forholdet mellom angrep og forsvar. På samme måte som forholdet lagene imellom er en drivkraft for bevegelsen og aktiviteten på banen, vil motsetningsforholdet mellom å angripe og å forsvare seg virke inn på spillets dynamikk. Man kan si at et lag har ulike interesser avhengig av om laget er i besittelse av ballen eller ikke. Når vi angriper, ønsker vi å skape og/eller utnytte rom som muliggjør gjennombrudd og aller helst scoring. Når motstanderlaget erobrer ballen, endrer dette seg, og vi forsøker å vinne ballen tilbake og hindre gjennombrudd og ikke minst baklengsmål. Alt dette kan vi oppnå ved å nekte motstanderne rom å spille i. Naturlig nok påvirker dette dynamikken i spillet.

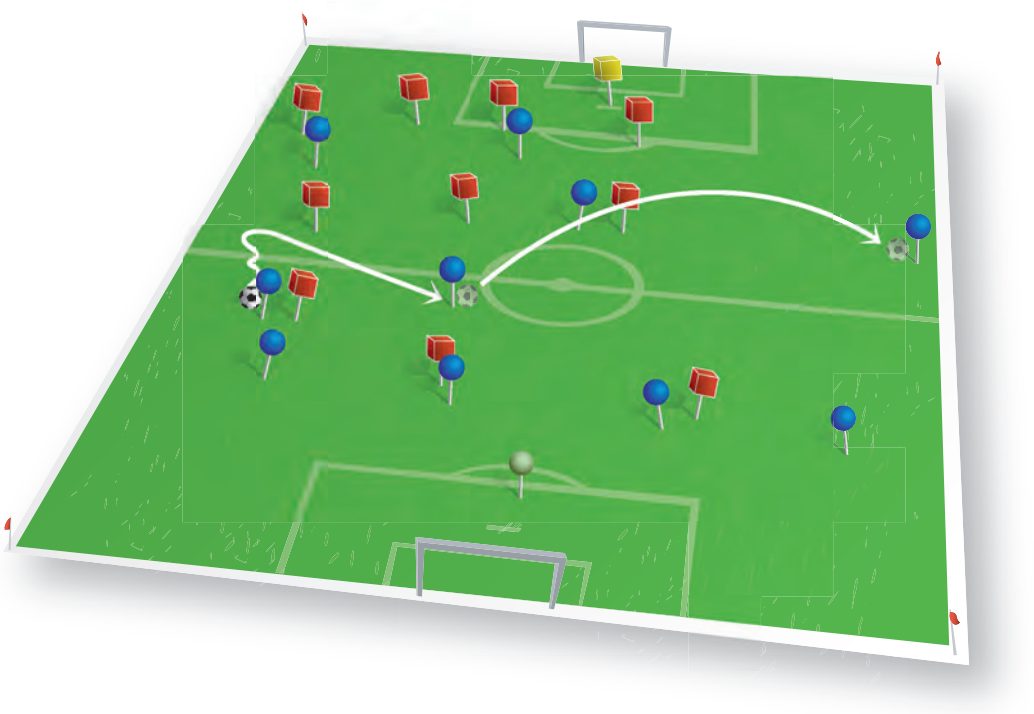
Det er dessuten en rekke andre motsetningsforhold som vil bidra til den dynamikken vi ser utspille seg på fotballbanen, og noe av dette vil vi berøre senere. Særlig kommer dette til uttrykk under avsnittet «Motspillerne – begrensende og muliggjørende». Først skal vi imidlertid bli mer konkret i beskrivelsen av fotballspillets dynamikk.

Endringer og tilpasninger, muligheter og begrensninger

Innenfor rammen av en fotballkamp vil de to lagene hele tiden forsøke å tilpasse seg de forhold som råder. Nye situasjoner oppstår hele tiden, og spillerne må tilpasse seg de endringene som skjer. Endringer i situasjonsbetingelser er et karakteristisk trekk ved fotballspillet, og endringene foregår kontinuerlig. Det er imidlertid lettest å legge merke til disse når ballen skifter eier innad i laget, og ikke minst i overgangene, når ballen skifter eierlag.

Laget som mister ballen vil, naturlig nok, forsøke å komme i balanse så hurtig som mulig. På den måten vil det forsvarende lagets reaksjon være med på å bestemme om angrepslaget lykkes i å skape gjennombrudd. Det forsvarende lagets reaksjon gir imidlertid angrepslaget nye muligheter. Nye rom skapes som følge av forsvarslagets reaksjon på angrepslagets handlinger. Disse rommene kan utnyttes. Et eksempel kan konkretisere dette.

Venstre kantspiller vinner ballen noen meter fra sidelinja og fører ballen opp mot midtstreken. Idet midtstreken passeres, har forsvarslaget rukket å omstille seg og legger press på ballføreren, sikrer og dekker rom ved å konsentrere laget rundt ballen. I denne situasjonen vil det som følge av banestørrelsen åpne seg nye rom på motsatt side, relativt langt unna ballføreren. Disse rommene kan nås ved hjelp av for eksempel en kort støttepasning med en påfølgende løftet langpasning på tvers av banen, altså det vi kaller en *crosspasning*. Har det angripende laget spillere på vei inn i disse rommene når pasningen kommer, er mulighetene for et kontrollert gjennombrudd igjen gode.



Figur 2.14 *Spillsituasjon hvor venstre kantspiller fører ballen mot midtstreken og spillet vendes ved hjelp av støttepasning og crosspasning*

Nye situasjoner oppstår, omgivelsene endres kontinuerlig, og spillerne får stadig nye oppgaver å forholde seg til. En slik beskrivelse kan gi inntrykk av at spillerne så å si er plassert i ulike situasjoner. Dette er ikke tilfellet. Både ballføreren og andre angrepsspillere vil aktivt forsøke å skape spillsituasjoner der omgivelsene gir muligheter for gjennombrudd og scoring.





Det er et karakteristisk trekk ved fotballspillet at spillerne aktivt skaper nye spillsituasjoner.

I eksemplet med kantspilleren kunne denne valgt en annen løsning ved å utfordre motspilleren innover på banen. På den måten skaper ballføreren rom utenfor seg som kan utnyttes ved hjelp av en overlapp. Kantspilleren skaper på den måten en spillsituasjon som gir gode muligheter for gjennombrudd.

Våre handlinger medfører altså en reaksjon fra motstanderlaget. Denne reaksjonen forårsaker nye handlinger fra vår side, som igjen krever reaksjon fra motstanderne. Uavhengig av hvilket lag som er i forsvar eller angrep, forholder de to lagene seg til hverandre gjennom hele kampen. På den måten oppstår nye situasjoner hvor betingelsene endres kontinuerlig. Et lags handlinger forårsaker reaksjoner, som igjen utløser nye handlinger og reaksjoner, helt til dommeren blåser for nitti minutter. Innenfor disse rammene finner vi spillernes fotballferdighet.



En god spiller utnytter de mulighetene motstanderen gir ham.

Den individuelle ferdighetsdimensjonen

En fotballkamp består av en mengde situasjoner som hele tiden tvinger hver enkelt spiller til å gjøre valg for å løse nye oppgaver. Den individuelle ferdighetsdimensjonen blir derfor et karakteristisk trekk ved fotballkampen.

I figur 2.15 vinner høyre back ballen ved hjelp av en godt timet takling. Deretter fører spilleren ballen før den avleveres med en kort innsidepasning langs bakken. Høyrebacken løper i posisjon, mottar og legger ballen til rette for innlegg med én berøring. Til slutt slås innlegget inn foran motstandermålet, i rommet bak det forsvarende lagets bakre ledd.



Figur 2.15 *Høyre back vinner ballen, fører og spiller pasning. Spilleren løper i posisjon og legger inn foran mål etter retningsbestemt mottak.*

Etter vår forståelse av begrepet delferdigheter har spilleren utført en rekke slike i løpet av denne sekvensen, som kanskje varte noen korte sekunder. I tillegg til de løsningene som ble valgt, kunne spilleren valgt annerledes i situasjonen. Når høyrebacken til slutt valgte takling, føring, innsidepasning, mottak og innlegg, vet vi samtidig at andre alternativer ble forkastet underveis.

Uforutsigbare situasjoner – uforutsigbare valg og handlinger

Om høyrebacken lykkes i å skape og utnytte aktuelle situasjoner i kamp til fordel for laget, avhenger av spillerens fotballferdighet, sammenhengen mellom handlingsvalg og handling. I eksemplet ovenfor utnytter høyrebacken spillsituasjonen, under forutsetning av at medspillere er i posisjon til å motta innlegget, og at innlegget blir slått presist med riktig retning og kraft i forhold til medspillerne. Avgjørende for at spilleren skaper og utnytter situasjonen, er imidlertid at hun eller han foretar hensiktsmessige valg og handlinger en rekke ganger. I fotball velger og handler spilleren ut fra spillsituasjonen. Derfor vil spillerens delferdigheter, for

eksempel pasnings-, medtaks- og dribleferdighet, aldri vise seg i en bestemt rekkefølge. Spilleren velger og handler sjelden i en rekkefølge som det er mulig å forutsi.

Ulike krav til kraft og retning

Pasningsferdighet er grunnleggende for å kunne skape og utnytte ulike situasjoner i kamp. Spilleren i eksemplet fra figur 2.15 (s. 95) utfører to pasninger i løpet av sekvensen. Den første ble beskrevet som en kort innsidepasning. Hva betyr dette? Jo, det betyr at avstanden til mottakeren er relativt kort, og at pasningsleggeren spiller pasningen med innsiden av foten. Hvis spilleren er i balanse, låser ankelleddet og i tillegg treffer midt på ballen, vil ballen gå rett fram langs bakken uten å sprette. Blir ballen spilt med riktig retning og kraft, er mulighetene gode for at medspilleren lett kan ta imot pasningen. Like etter slår den samme spilleren et innlegg. Dette krever en annen teknikk, og stiller andre krav til kraft og retning.

Den aktuelle kampsituasjonen avgjør hvor mye kraft som må legges i en pasning. I det ene øyeblikket ønsker en spiller å slå en pasning til en medspiller 5 meter borte, i neste øyeblikk en innsidepasning på 10 eller kanskje 12 meter. I én situasjon kan det være lurt å slå en løs pasning for at medspilleren skal rekke fram til ballen før den går ut over sidelinja. I en annen situasjon må spilleren kanskje slå hardere på ballen for at motstanderen ikke skal rekke å forflytte seg og bryte ballbanen. Til tross for at spilleren velger den samme pasningsteknikken, vil altså kravene til kraft og retning hele tiden variere.

Samme forhold vil gjøre seg gjeldende for en langpasning. Ofte vil spillere velge halvtliggende vristspark som teknikk for å slå en langpasning. Situasjonen avgjør hvor stor kraft spilleren må bruke for å nå medspillere i det rommet vi ønsker å utnytte. Det sier seg selv at kravene til kraft i et halvtliggende vristspark vil variere avhengig av situasjonen. Til tross for at valget av teknikk er identisk, kreves det ulik kraft avhengig av om langpasningen skal være 25 eller 40 meter.

Lik reaksjon

Er virkelig fotballspillet så komplisert? Eksisterer det overhodet ingen situasjoner som krever den samme reaksjonen hver gang? Fotballspillet er innviklet, ingen tvil om det. Likevel skal en ikke gjøre det hele for komplisert. Det er også karakteristisk for fotballspillet at en rekke situasjoner krever bestemte reaksjoner fra spillerne. Det finnes kanskje ikke fasitsvar i fotball, men en hardt presset ballfører trenger alltid medspillere i støtte. På samme måte behøver en upresset ballfører initiativ fra medspillere foran og rundt seg, både mot rom i nærheten av spilleren og rom lenger unna. Det er også riktig å løpe i posisjon foran motstandermålet når det er muligheter for et innlegg.

Til tross for de rammer og begrensninger banen, reglene og med- og motspillere utgjør, finnes altså en rekke spillsituasjoner som krever en bestemt respons fra spillerne.

Selv om kampsituasjonene sjelden er helt like, vil spilleren som gjenkjenner likhetstrekk fra situasjon til situasjon, ha bedre muligheter for å skape og utnytte situasjoner i kamp.

I tillegg er det likhetstrekk fra en situasjon til en annen som muliggjør den relasjonelle dimensjonen ved fotballferdigheten, samhandlingen mellom spillerne.

Den relasjonelle og strukturelle ferdighetsdimensjonen

Det sies at et lag alltid utgjør mer enn summen av enkeltspillerne. Fotball er et lagspill. Spillernes evne til å løse oppgaver i fellesskap vil avgjøre om laget lykkes i å mestre ulike situasjoner i en fotballkamp. Noen ganger kreves det at to spillere utfører en oppgave, i neste omgang trengs det kan hende tre. Av og til vil alle elleve måtte bidra til å løse oppgaven.

Noen kaller dette samhandling, andre bruker betegnelsen relasjonelle ferdigheter. Ferdigheter spillere besitter sammen, den relasjonelle dimensjonen ved fotballferdighet, blir uansett en grunnleggende del av fotballspillet.

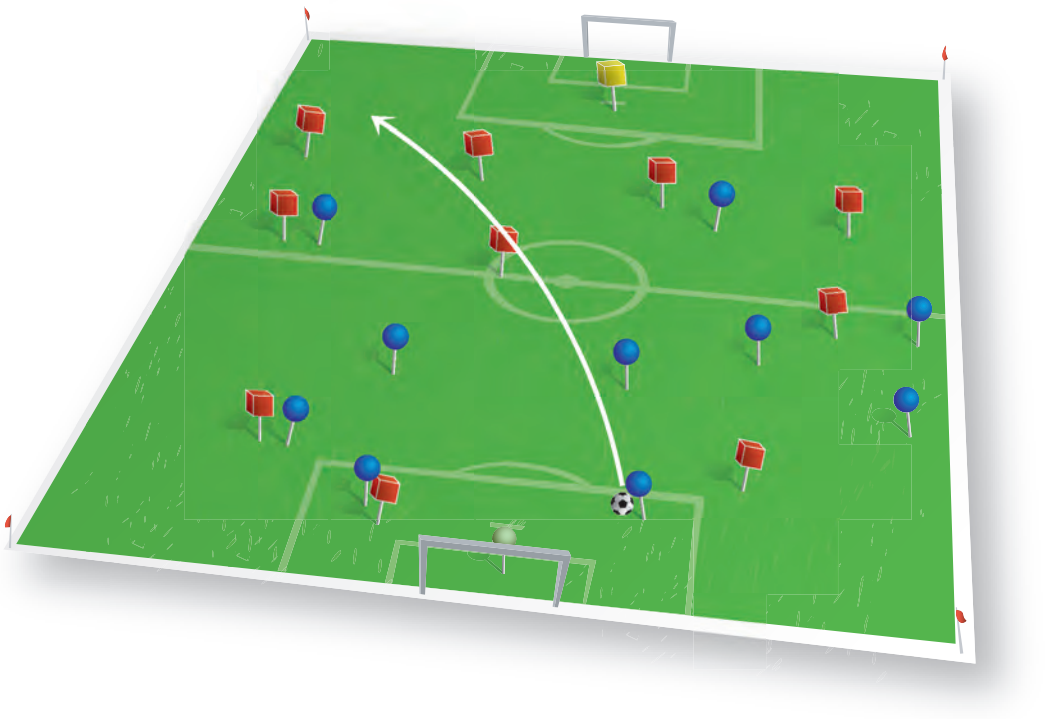


Figur 2.16 *Samhandling mellom høyre back, to midtspisser og en midtbanespiller*

I figur 2.16 ser vi et eksempel på god samhandling. Høyrebacken i blått lag (spiller 1) slår et oppspill til den ene spissen (spiller 2). Mens denne pasningen går, starter den andre spissen (spiller 3) inn i bakrommet og drar med seg den ene midtbacken i rødt lag (spiller X). En midtbanespiller (spiller 4) oppfatter denne situasjonen kjapt, og løper inn i rommet spissen og midtbacken nettopp har forlatt. Spiller 2 ser muligheten for et gjennombrudd, og flikker ballen presist til spiller 4 som scorer alene med målvakten. Samhandlingen mellom de fire angrepsspillerne gjør at ballen havner i mål.

Betydningen av å kunne samhandle innad i et lag, den relasjonelle ferdighetsdimensjonen, kommer kanskje enda tydeligere til uttrykk i de tilfellene hvor spillerne mislykkes. Følgende eksempel beskriver dette.

I figur 2.17 velger en av våre midtbacker å klarere høyt og langt inn på motstanderlagets halvdel. Isolert sett kan det se ut som om midtbacken løser oppgaven hensiktsmessig ved å få ballen bort fra et farlig område foran vårt mål. I denne situasjonen var imidlertid spilleren upresset. Midtbacken kunne tatt ballen ned, for så å spille en pasning til en medspiller i gunstig posisjon for å skape gjennombrudd.



Figur 2.17 *Midtbackens klarering*

Spillerens løsning kan i dette tilfellet for eksempel forklares med spillerens tekniske repertoar. Spilleren er kanskje en dyktig klareringsspiller med en god langpasningsfot, og velger derfor en løsning som spilleren vet at han eller hun behersker godt.

Det kan også ligge føringer i lagets kollektive retningslinjer og struktur som begrenser midtbackens muligheter for å velge annerledes i denne situasjonen. Et tredje alternativ kan være at spillerne sammen mangler en felles forståelse av hvordan de på best måte kan mestre situasjonen. Spillerne viser i dette tilfellet manglende samhandling.

Ut fra dette resonnementet kan vi oppsummere med å si:

Den relasjonelle ferdighetsdimensjonen, samhandling mellom spillere, er karakteristisk for fotballspillet. Hvilke spillere som samhandler, varierer under spillets gang. Vi kan likevel si at spillere som ofte er i nærheten av hverandre som følge av lagets struktur, oftere samhandler med hverandre enn med spillere «lenger unna» i lagstrukturen. På denne måten vil også den strukturelle dimensjonen ved ferdighetsbegrepet være en del av fotballspillets egenart.

Kampdimensjonen

Avgjørende for at laget skal lykkes i ulike situasjoner i en fotballkamp, er altså spillernes evne til å løse oppgaver i fellesskap. Til tross for dette kan ikke våre spillere bare forholde seg til medspillerne. I en fotballkamp er motstanderlaget i aller høyeste grad med på å bestemme om vi lykkes eller ikke. Det er ikke nok å forholde seg til medspillere, både i angrep og i forsvar må en kontinuerlig forholde seg til motspillere.

Det ville vært enkelt å score og å hindre baklengsmål uten motstander til stede. Det som skjer i virkeligheten, er at laget i forsvar så fort som mulig vil komme i balanse og prøve å vinne ballen tilbake. Det motsatte skjer om motstanderlaget vinner ballen. De vil gå i angrep og forsøke å score mål. Vi kan derfor si følgende om forholdet til motspillerne:

Forholdet til spillerne på motstanderlaget er like karakteristisk for fotballspillet som forholdet til medspillerne. Motstanderne virker på den ene siden begrensende på de muligheter vårt lag har, men samtidig kan motstanderlagets reaksjoner gi oss nye muligheter.

Motspillere – begrensende og muliggjørende

I eksemplet i figur 2.14 (s. 93) viste vi hvordan det forsvarende laget gjennom å være i god balanse gjorde det vanskelig for venstre kantspiller å skape gjennombrudd. Imidlertid utnyttet kantspilleren dette ved å slå en kort støttepasning, slik at en medspiller kunne nå ledig rom på motsatt side og vende spillet med en crosspasning. Motstanderlaget, som i utgangspunktet virket begrensende på kantspillerens muligheter, var i neste øyeblikk selv i vanskeligheter. Dette skjedde fordi det angripende laget benyttet seg av de mulighetene som ligger i at laget i forsvar

sideforskyver, konsentrerer laget rundt ballen og dekker prioriterte rom. Det som i det ene øyeblikket var en begrensning, ble i neste øyeblikk en mulighet. I en fotballkamp finnes utallige eksempler på nettopp dette.

Kanskje kommer dette enda tydeligere til uttrykk ved dødballsituasjoner, for eksempel når det forsvarende laget setter opp mur ved frispark-situasjoner i skuddavstand fra målet. Det kreves naturligvis gode frispark-skyttere for å lykkes i en slik situasjon. Poenget her er imidlertid å beskrive hvordan motstandernes oppstilling kan brukes til egen fordel. Som følge av murens plassering må målvakten stille seg i motsatt hjørne for å se utgangen på skuddet. Når skuddet kommer, skjuler derimot muren ballen, slik at målvakten ikke ser ballen før den dukker opp over muren. Da har ballen allerede forflyttet seg ni meter, og med kraft i skuddet blir det vanskelig for målvakten å forflytte seg hurtig nok til å redde. Selv om muren er plassert for å hindre scoring, kan frisparkskytteren bruke motspillernes plassering til egen fordel.



Motspillerne i muren kan virke både begrensende og muliggjørende for frisparkskytteren.

Eksemplet på forrige side viser hvordan en enkeltspiller utnytter motstanderlagets organisering ved dødball til egen fordel. Det er heller ingenting i veien for å utnytte motstanderlagets overordnede forsvarsorganisering på samme måte. I Norge har soneorientert forsvarsorganisering vært svært vanlig de siste årene, noe det er mulig å utnytte ved å bruke de rommene som blir ledige på grunn av de prioriteringer som blir gjort i soneforsvaret.

Et eksempel på slike prioriteringer kan være at den bakre fireren faller tidlig for å sikre farlig rom foran eget mål, bakrommet. Dersom midtbaneleddet ikke faller tilsvarende tidlig, vil dette medføre at mellomrommet blir stort, noe det angripende laget kan utnytte ved å spille til midtbanespillere i dette rommet. Med gode initiativ fra medspillerne, god bevegelse, har en rettvendt spiller i mellomrommet muligheter for å nå lagkamerater i bakrommet med et innlegg eller en kort gjennombruddspasning. Et annet alternativ er å avslutte selv.



En rettvendt ballfører i mellomrommet har som regel flere muligheter til å oppnå gjennombrudd.

Vi har tidligere omtalt den venstre kantspilleren i figur 2.14 (side 93) som ved hjelp av støttepasning til en medspiller gjorde det mulig å nå ledig rom på motsatt flanke. Som et siste eksempel flytter vi i figur 2.18 kantspilleren høyere på banen. Spilleren befinner seg nå i mellomrommet og blir presset av motstanderlagets høyre back. Ved å utfordre innover på banen skaper kantspilleren rom utenfor seg som kan utnyttes ved hjelp av en overlapp.



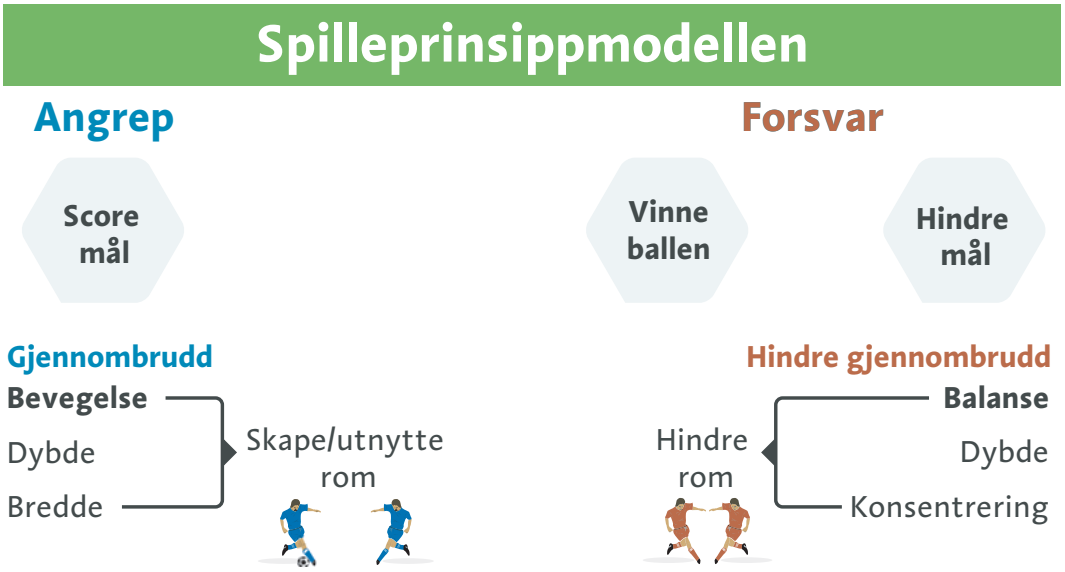
Figur 2.18 *Spillsituasjon som viser overlapp og innlegg foran mål*

Når ballføreren fører ballen innover på banen, ut av høyrebackens sone, vil mange lag la høyre midtback overta som førsteforsvarer, samtidig som høyrebacken faller for å dekke rommet utenfor seg. Dette kan det angripende laget utnytte. Ett alternativ for venstre kantspiller er å avslutte selv, et annet er å bruke spilleren som kommer på overlapp. Et tredje alternativ er å utnytte vekslingen mellom back og midtback til å spille ballen inn i rommet bak høyre midtback idet denne er i ferd med å overta som førsteforsvarer. Dersom en medspiller, gjerne midtspissen, beveger seg inn i rommet bak midtbacken, kan medspilleren nås med en pasning. En forutsetning for dette er at pasningen er presis, og at det er god timing mellom pasning og løp.

Hovedoppgaven til laget i forsvar er som sagt å hindre scoring eller å vinne ballen. Forhåpentligvis har eksemplene vært med på å vise hvordan det forsvarende lagets handlinger nettopp i den hensikt, åpner for nye muligheter for angriperlaget. Det som synes som en begrensning, er i neste øyeblikk en mulighet.

2.4 Å forstå spillets egenart – spilleprinsippmodellen

I innledningen til denne boka omtalte vi engelsk påvirkning på norsk fotball gjennom Allan Wades spilleprinsipper og hel–del–hel-metodikk. Wades spilleprinsipper har som kjent blitt revidert her i landet, først og fremst gjennom Egil Olsens arbeid med *spilleprinsippmodellen*.



Figur 2.19 *Spilleprinsippmodellen (modifisert etter Olsen, Larsen og Semb, 1994)*

Spilleprinsippene

Spilleprinsippene kan oppfattes på flere måter. Én innfallsvinkel er å se på dem som en systematisering av fotballspillet. En annen er å se på spilleprinsippene som retningslinjer for angreps- og forsvarsspill. En tredje tilnærming er at spilleprinsippene beskriver dynamikken i spillet.

Spilleprinsippene er teori satt sammen i en modell. Det er blitt sagt at ingenting er så praktisk som god teori. Teori har til hensikt å gjøre oss i stand til å forstå virkeligheten, blant annet ved å systematisere og forenkle.

Kanskje er det nettopp dette som skiller god og dårlig teori. Teori som gjør oss i stand til å forstå vår virksomhet er for oss god teori, og et eksempel på dette er Nils Arne Eggens «godfot-teori». Hensikten med en modell er tilsvarende. Modellen representerer en ytterligere forenkling av virkeligheten, og i vårt tilfelle heter virkeligheten fotball.

Av den grunn blir hensikten med spilleprinsippene lettere å få øye på når prinsippene settes inn i en modell. Spilleprinsippene bidrar til å gjøre fotballspillet lettere å forstå. I spilleprinsippmodellen konkretiseres spilleprinsippene, i og med at forholdet mellom de ulike prinsippene kommer til uttrykk. I tillegg synliggjøres sammenhengen mellom prinsippene.

Det er flere årsaker til at vi ønsker å bruke spilleprinsippmodellen i denne boka. Først og fremst mener vi den kan fungere som et nyttig hjelpemiddel når man som trener skal tilrettelegge for ferdighetsutvikling. Modellen kan være et hjelpemiddel for treneren for å forstå spillet, og på den måten bli et redskap som treneren bruker for å skille ut det viktigste i fotball.

For vår del kan modellen være et redskap for systematisk å beskrive fotballspillet, en annen måte å beskrive fotballspillets egenart på. For å gjøre framstillingen så enkel og systematisk som mulig bruker vi derfor spilleprinsippmodellen. Vi lar venstre kantspiller fra figur 2.18 (se s. 103) beholde ballen, og benytter dette eksemplet videre.



Figur 2.20 *Spillsituasjon hvor venstre kantspiller er ballfører*

Vi har tidligere brukt samme eksempel for å beskrive spillets dynamikk og hvordan det ene lagets handlinger påvirker det andre laget. Nå skal vi derimot beskrive situasjonen ved hjelp av spilleprinsippmodellen. La oss begynne med det forsvarende laget.

Laget i forsvar

I og med at spillet foregår i nærheten av eget mål, vil det være overordnet å *hindre scoring*. Det forsvarende laget forsøker å oppnå dette ved å *hindre gjennombrudd*. For å lykkes er det viktig å *hindre* ballføreren *rom* å avslutte fra eller å spille i. Som skissen viser, gjør det forsvarende laget dette ved å presse ballføreren. Spilleren som utfører denne oppgaven, kalles *førsteforsvarer* (1). Denne spilleren har i tillegg sikring i og med at *andreforsvareren* (2) har kontroll på rommet bak og ved siden av førsteforsvareren. Spilles ballen inn i dette rommet, ved hjelp av pasning eller dribling, er andreforsvareren klar til å overta som førsteforsvarer.

Dybde

For å ha kontroll på rommet bak og ved siden av førsteforsvareren har andreforsvareren plassert seg innenfor og bak førsteforsvareren. Avstanden til førsteforsvareren kalles *sikringsavstand*, og vi sier også at andreforsvareren har tatt ut dybde i forhold til førsteforsvareren. Prinsippet *dybde* beskriver lagets forsvarsorganisering som helhet knyttet til banens lengderetning. Dybde viser derfor til avstanden mellom de ulike forsvarsleddene i banens lengderetning, i tillegg til å beskrive forholdet

mellom første- og andreforsvarer. På skissen ivaretar det forsvarende laget dybde i og med at andreforsvareren har plassert seg i gunstig avstand til førsteforsvareren. De resterende forsvarsspillerne, *tredjeforsvarerne* (3), har i tillegg plassert seg på linje med andreforsvareren, og kan derfor overta som førsteforsvarere dersom ballen spilles inn i rommet foran dem. Spilles ballen inn i rommet bak dem, bakrommet, har de også mulighet til å rydde opp ved å forflytte seg bakover på banen. Det er dette som menes med å *falle av*. Dybde besørges også av målvaktens plassering. Ved en pasning inn i bakrommet kan målvakten på figur 2.20 rykke ut og fange ballen.

Konsentrering

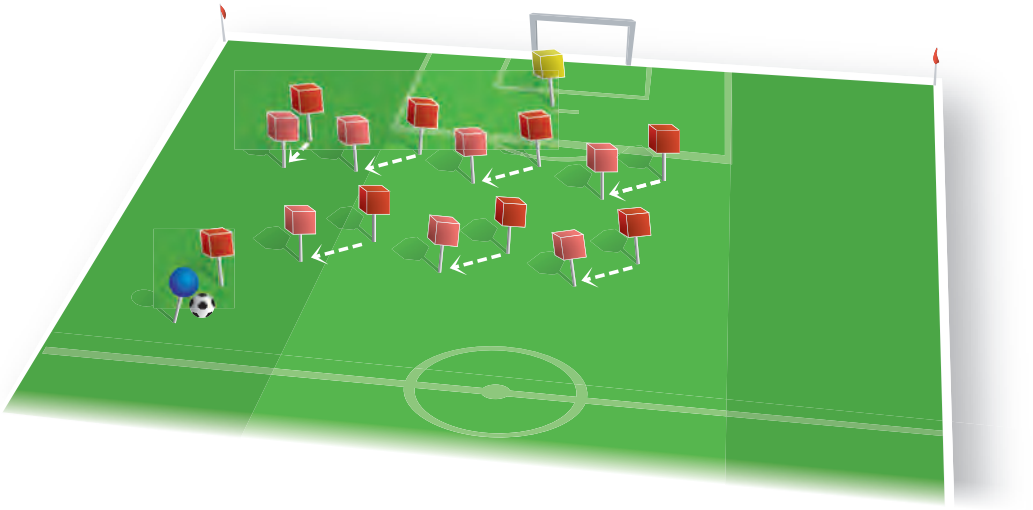
På skissen har forsvarsspillerne ikke bare tatt ut dybde, de har også kollektivt forflyttet seg mot ballføreren. Dette kalles *konsentrering,* og har til hensikt å gjøre området rundt ballføreren trangt. Med utgangspunkt i ballen har altså spillerne i bakre ledd forflyttet seg i banens bredderetning. Med konsentrering bedres sikringsforholdene, samtidig som rommene rundt ballføreren blir mindre.



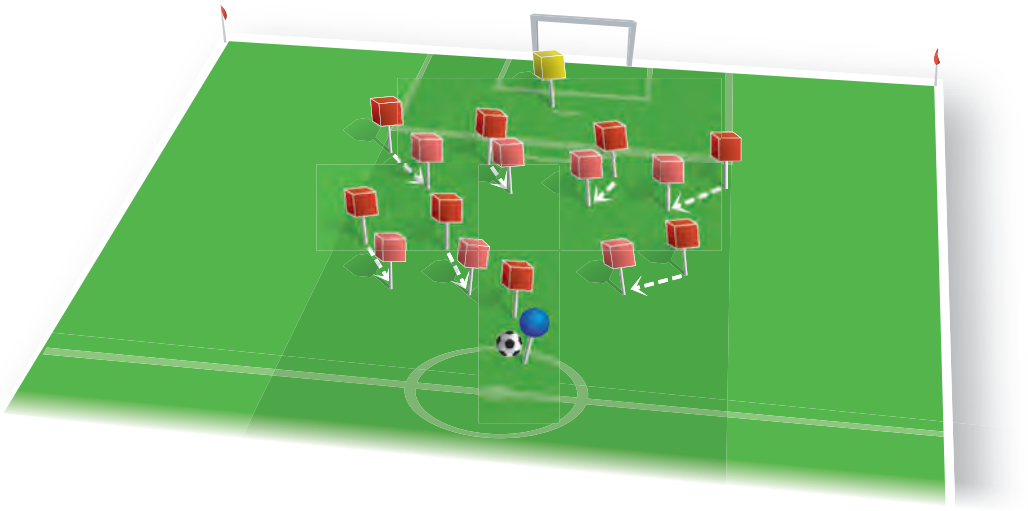
Eksempel på god konsentrering rundt ballføreren.

Ofte hører man begrepet sideforskyving brukt synonymt med konsentrering. Under kamp og trening hører man stadig det forsvarende laget rope «skyv!» når det angripende laget spiller ballen på tvers av banen. *Sideforskyving* faller imidlertid innenfor prinsippet om konsentrering,

fordi hensikten er den samme. Det handler om å gjøre området rundt ballføreren trangt og lite, samtidig som sikringsforholdene blir bedre. De to begrepene brukes imidlertid om forskjellige spillsituasjoner. Det er ofte snakk om sideforskyving når ballføreren befinner seg i sidekorridorene, mens konsentrering gjerne blir brukt når ballføreren oppholder seg sentralt på banen. Dette går fram av figurene under. Vi understreker med dette at uavhengig av hvor på banen ballføreren oppholder seg, er det snakk om konsentrering når laget i forsvar kollektivt forflytter seg mot ballføreren for å gjøre rommene rundt ham eller henne mindre.



Figur 2.21 *Konsentrering rundt ballføreren når ballen befinner seg i banens sidekorridorer (sideforskyving)*



Figur 2.22 *Konsentrering rundt ballføreren når ballen befinner seg sentralt på banen*

Balanse

Med utgangspunkt i figur 2.20 (s. 106) kan vi si at det forsvarende laget er i balanse, laget har kontroll over situasjonen. Prinsippet balanse beskriver nettopp dette. Et forsvar i god balanse er et forsvar med god kontroll, noe som betyr at alle forsvarsoppgavene er ivaretatt. Det er både press på ballføreren og sikring. I tillegg har det forsvarende laget kontroll på prioriterte rom. I vårt tilfelle gjelder dette områdene rett foran eget mål og foran og bak lagets bakerste ledd. På figuren har det forsvarende laget i øyeblikket god kontroll over situasjonen. Det gjenstår imidlertid å se hva det angripende laget foretar seg.

Vi kan oppsummere forsvarsdelen av spilleprinsippmodellen på følgende måte:

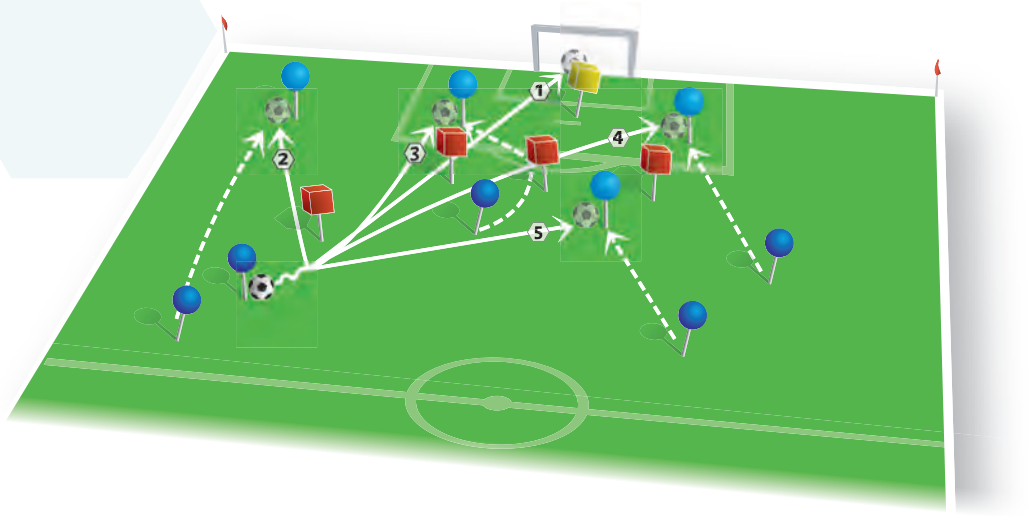
Har motstanderlaget ballen, gjelder det å vinne ballen eller hindre mål, enten umiddelbart eller litt fram i tid. Å hindre gjennombrudd er en forutsetning for å hindre mål, og de øvrige forsvarsprinsippene – balanse, dybde og konsentrering – er å betrakte som midler for å oppnå dette. Prinsippene er å anse som hjelpemidler for å hindre rom som gjør det mulig å oppnå gjennombrudd.

Laget i angrep

Spilleprinsippmodellen skisserer samtidig følgende for angrepsspill:

Har man ballen i laget, dreier det seg om å score mål, enten umiddelbart eller litt fram i tid. Gjennombruddet er en forutsetning for scoring, og de øvrige angrepsprinsippene – bevegelse, dybde og bredde – er å betrakte som midler for å oppnå dette. Prinsippene er å anse som hjelpemidler for å skape og utnytte rom som gjør det mulig å oppnå gjennombrudd.

Vi har tidligere sagt at for å score mål ønsker et lag å skape og utnytte visse rom på banen. Størrelsen på disse rommene bestemmes av med- og motspillernes posisjoner og banens begrensninger. Som det går fram av figuren på neste side har det forsvarende laget gjort området rundt ballføreren trangt og lite. Til tross for dette har ballføreren flere muligheter til å oppnå gjennombrudd.



Figur 2.23 *Kantspillerens muligheter for å oppnå gjennombrudd i spillsituasjonen*

Bevegelse

Ballføreren kan utfordre førsteforsvareren innover på banen og på den måten skaffe seg det rommet som gjør det mulig å oppnå gjennombrudd i form av avslutning mot mål (alternativ 1). I dette tilfellet benytter ballføreren seg av prinsippet om bevegelse for å oppnå gjennombrudd. *Bevegelse* omfatter i prinsippet de ti spillerne i angrep som ikke har ballen. I dette tilfellet kan imidlertid bevegelsesprinsippet også gjelde ballføreren.

Dette har sammenheng med at ballføreren utfordrer førsteforsvareren innover på banen i den hensikt å utnytte rommet ved siden av denne forsvarsspilleren. Hensikten er ikke å passere førsteforsvareren, men å skaffe seg rom som gjør det mulig å avslutte. Spilleren oppnår ikke gjennombrudd i første omgang; det er avslutningen som i dette tilfellet er selve gjennombruddet.

I og med at hensikten med spillerens valg og handling i denne spillsituasjonen er å utnytte rom, fanges dette opp av spilleprinsippet bevegelse. Vi sier derfor at dette prinsippet i enkelte tilfeller også vil omfatte ballføreren, og ballførerens bevegelse kan bidra til å utnytte rom på samme måte som de øvrige angripernes. Det er heller ikke tvil om at ballførerens initiativ innover på banen i dette tilfellet er med på å skape rom utenfor ballføreren. Som det går fram av figur 2.23, kan dette rommet utnyttes ved hjelp av en overlapp (alternativ 2).

Kantspilleren har imidlertid en rekke andre muligheter. Ett alternativ er å forsøke å passere førsteforsvareren ved hjelp av dribling. Lykkes venstrekanten med dette gjennombruddet, kan det gi avslutningsmulighet eller

åpne for et nytt gjennombrudd ved hjelp av en pasning. I denne situasjonen vil det forsvarende lagets reaksjon og medspillernes bevegelser være avgjørende for hvilke alternativer ballføreren har.

Som det går fram av figuren, har førsteforsvareren sikring i og med at andreforsvareren har kontroll på rommet bak og ved siden av førsteforsvareren. Som sagt skal andreforsvareren overta som førsteforsvarer dersom ballen spilles inn i dette rommet. Utføres imidlertid ikke denne vekslingen hurtig nok, kan kantspilleren likevel avslutte. En annen mulighet er å slippe ballen inn i rommet bak forsvarsspilleren som er på vei opp i press (alternativ 3). Dette forutsetter presisjon i pasningen og ikke minst god *bevegelse* fra en medspiller. Som det går fram av figur 2.23, kommer et slikt initiativ fra midtspissen. Denne spilleren gjør bruk av *bredde* ved først å bevege seg bort fra ballføreren, for deretter å utnytte *dybde* ved å løpe inn i rommet bak høyre midtback. Vi kan beskrive midtspissens bevegelse ved å si at denne utføres i bredde og dybde.

Bredde

Prinsippet om *bredde* dreier seg om forhold i banens bredderetning. Ved å gjøre bruk av bredde kan angriperne tvinge forsvarerne til å forflytte seg til posisjoner hvor det er stor avstand mellom dem. På den måten skaper angriperne rom. Bruk av bredde blir derfor et effektivt hjelpemiddel i angrep mot et forsvar i balanse. Vi må presisere at prinsippet om bredde ikke kun dreier seg om rom som oppstår langs banens sidelinjer. Dersom man tror at breddeprinsippet utelukkende handler om «å komme rundt på kanten», er dette en for snever oppfatning. Prinsippet om bredde beskriver avstand mellom spillerne på tvers av hele banen, ikke bare på flankene. Å utnytte bredde kan derfor like gjerne finne sted sentralt på banen. En angriper som søker litt bredere for å komme ut av pasningsskyggen, er et eksempel på bruk av bredde. Et annet er spilleren som utfører en fra–mot-bevegelse i banens bredderetning for å skape rom for seg selv. Et siste eksempel på bruk av breddeprinsippet kan være midtspissens bevegelse i figur 2.23: For å skape rom for ballføreren, beveger spissen seg bort fra ballføreren. I neste omgang gjør midtspissen bruk av prinsippet om dybde ved å gjøre et løp inn i bakrommet.

Dybde

Mens prinsippet om bredde gjelder avstand mellom spillerne på tvers av banen, beskriver imidlertid prinsippet om *dybde* avstand mellom spillerne på langs av banen. *Dybde* i angrep handler om forholdet mellom ballføreren og medspillerne, og dybden er god dersom ballføreren har flere pasningsalternativer i banens lengderetning. Medspillerne bør altså bevege seg til posisjoner foran eller bak ballføreren, avhengig av situasjonen denne befinner seg i.

I figur 2.20 (s. 106) har ballføreren få pasningsalternativer framover på banen. For å kunne spille en gjennombruddspasning er ballføreren i denne situasjonen helt avhengig av at medspillerne beveger seg til posisjoner som gir god dybde. I figur 2.23 (s. 110) er dette i ferd med å skje. Både midtspissen, (altenativ 2) og høyre kantspiller (alternativ 4) er i bevegelse mot rommet bak backfireren. Dette er alternativer den venstre kantspilleren kan benytte seg av for å oppnå gjennombrudd. Samtidig kommer en av midtbanespillerne på overlapp (alternativ 2). Løpet starter fra en posisjon bak ballføreren og passerer denne. Hensikten er å utnytte rommet som er skapt som følge av ballførerens initiativ innover på banen.

Et siste eksempel på bruk av dybde er spissens initiativ mot bakrommet. I tillegg til å være et alternativ for gjennombruddspasning, skaper denne bevegelsen rom for midtbanespilleren som kommer på løp bakfra. Den venstre kantspilleren kan utnytte dette rommet ved å spille en pasning i forhold til midtbanespillerens løp (alternativ 5). Ballføreren gjør på den måten bruk av bredde. Siden løpet i tillegg bidrar til å gi ballføreren flere pasningsalternativer i banens lengderetning, er det også et eksempel på god dybde.

Spillsituasjonen viser altså hvordan det angripende laget benytter seg av de hjelpemidlene som finnes for å *skape* eller *utnytte rom* som gjør det mulig å oppnå *gjennombrudd*. Først og fremst brukes *bevegelse,* i og med at angripere som befant seg bak eller på linje med ballføreren har forflyttet seg til posisjoner foran spilleren med ballen. Slik situasjonen har utviklet seg, er avstanden mellom spillerne på langs av banen hensiktsmessig. Det er god *dybde,* og ballføreren har derfor flere gode alternativer framover på banen. Medspillerne har også forflyttet seg til posisjoner hvor det er gunstig avstand mellom dem i bredderetningen. God *bredde* bidrar til å gjøre alternativene enda bedre. Hvorvidt kantspilleren klarer å utnytte disse, gjenstår imidlertid å se.

Angreps- og forsvarsprinsippene – komplementære spilleprinsipper

Spilleprinsippmodellen er konstruert med komplementære spilleprinsipper. For hvert angrepsprinsipp er det et tilsvarende forsvarsprinsipp. Angrepsprinsippet *score mål* «pares» med forsvarsprinsippet *hindre mål*, og slik fortsetter det nedover i modellen: gjennombrudd – hindre gjennombrudd, bevegelse – balanse, dybde – dybde, bredde – konsentrering og skape og utnytte rom – hindre rom. På denne måten uttrykker spilleprinsippene de motstridende interessene i angrep og forsvar, og beskriver samtidig en viktig del av spillets dynamikk. Prinsippene kan også betraktes som retningslinjer i møte med ulike situasjoner i fotballkampen. Et eksempel er et lag som går i angrep og møter et forsvar som er flink til å konsentrere spillerne rundt ballføreren. Laget i angrep kan svekke denne konsentreringen ved å benytte seg av

angrepsprinsippet *bredde*, som motsvarer forsvarsprinsippet *konsentrering*. En crosspasning til et ledig rom på motsatt side av banen vil være en god måte å bruke angrepsprinsippet bredde på – og det vil svekke konsentreringen hos det forsvarende lag.

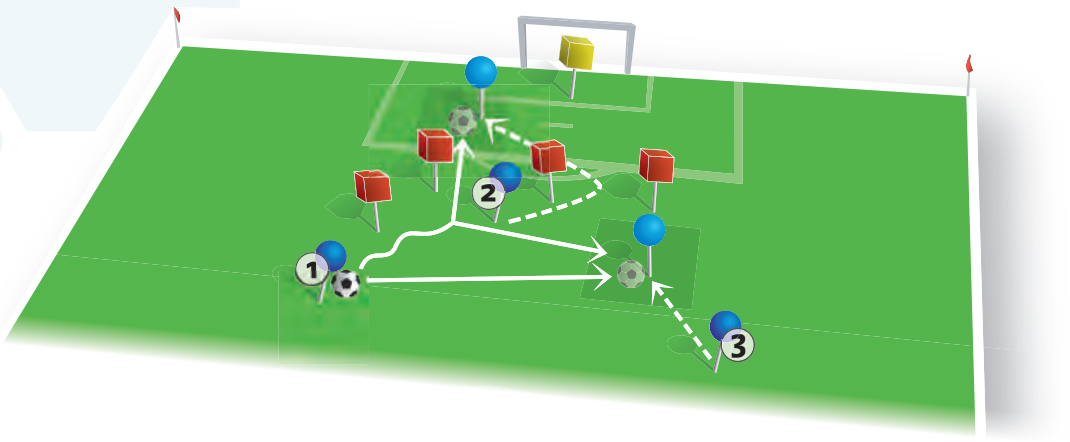
Spilleprinsippene – gode læringsmomenter

Som eksemplet over viser, er spilleprinsippene i høyeste grad praktisk anvendbare. I dette kapitlet har vi prøvd å få fram at god ferdighetsutvikling er å drive spesifikk trening – og spesifikk trening fordrer at man kjenner til og forstår fotballspillets egenart. Spilleprinsippene er en god måte å beskrive fotballspillets egenart på, samtidig som de altså er lett anvendelige i praksis. Disse to åpenbare fordelene ved spilleprinsippene gjør at vi tar dem med oss videre i denne boka. I kapittel 5, den praktisk-metodiske delen, presenterer vi en øvelsesbank med tilhørende læringsmomenter. Disse læringsmomentene er utledet fra spilleprinsippene. Vi ønsker at både øvelsene og læringsmomentene skal være spesifikke, altså i tråd med fotballspillets egenart. En slik ramme gjør at spillerne får gode forutsetninger for å utvikle fotballferdighet, samtidig som vi ønsker at denne tilnærmingen gjør treneren i stand til å lage egne øvelser og treningsøkter ut fra disse prinsippene.

Bevegelse og den relasjonelle ferdighetsdimensjonen

Vi har tidligere understreket at forholdet til medspillerne er en grunnleggende del av fotballspillet. Spillernes evne til å løse oppgaver i fellesskap, den relasjonelle ferdighetsdimensjonen, vil avgjøre om laget lykkes i å mestre ulike situasjoner i en kamp. I forrige avsnitt viste vi hvordan laget i angrep gjorde bruk av de hjelpemidler som finnes for å oppnå gjennombrudd, og la spesielt vekt på prinsippet om *bevegelse*. Spillsituasjonen hvor den venstre kantspilleren er ballfører, viser samtidig hva som ligger i begrepet *relasjonell ferdighetsdimensjon*. Vi skal derfor avslutte dette kapitlet med å beskrive denne situasjonen med en relasjonell tilnærming.

I dette tilfellet inngår tre spillere i relasjonen; det er tre spillere som samhandler. For det første er den venstre kantspilleren involvert. Midtspissen, som med sin bevegelse gir ballføreren en mulighet for å spille en gjennombruddspasning, vil i tillegg skape rom for den tredje angriperen, midtbanespilleren som kommer på løp bakfra.



Figur 2.24 *Samhandling mellom midtspissen og to midtbanespillere*

Førsteangriperen og gjennombruddet

Venstrekanten er fortsatt ballfører, og av figur 2.24 går det fram at denne spilleren får betegnelsen *førsteangriper* (1). Førsteangriperen er den spilleren som har hovedansvaret for å oppnå gjennombrudd, og kan enten forsøke å skape gjennombrudd selv eller overlate ansvaret til en medspiller ved å spille en støtte- eller tversoverpasning.

I den situasjonen kantspilleren er i, kan hun eller han oppnå gjennombrudd ved selv å avslutte mot mål eller ved å drible. Et annet alternativ er å spille gjennombruddspasning. Som følge av medspillernes bevegelser har ballføreren i figur 2.23 (s. 110) flere gode pasningsalternativer å velge mellom. Ballføreren kan utnytte de initiativene som skjer mot rommet bak backfireren, eller utnytte rommet utenfor seg ved å bruke spilleren på overlapp.

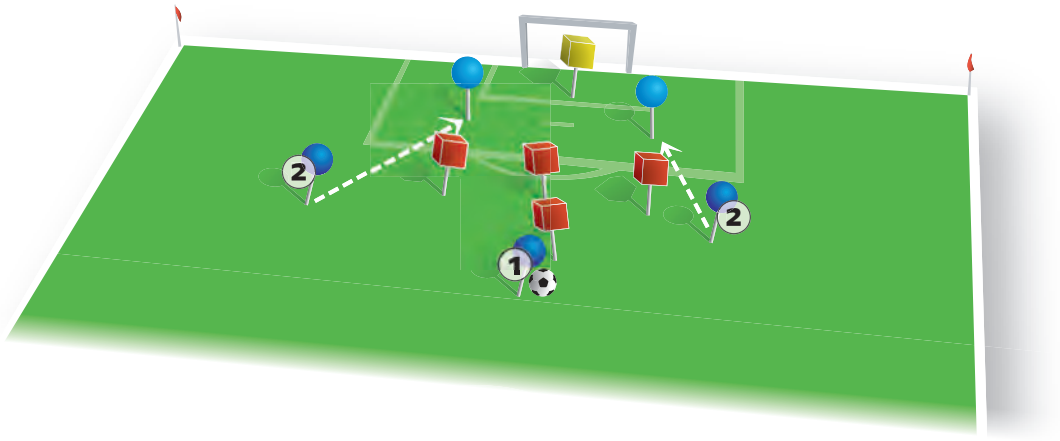
Andreangriper og førstebevegelsen

Til tross for at den venstre kantspilleren i figur 2.24 er førsteangriper, er det ikke opp til denne spilleren alene å skape gjennombrudd i situasjonen. Forholdet til medspillerne vil i like stor grad avgjøre hvorvidt det angripende laget klarer å skape gjennombrudd. Gjennombrudd er en oppgave spillerne må utføre sammen. I denne relasjonen er midtspissens bevegelse sentral. Midtspissen beveger seg bort fra ballføreren, og forsøker på den måten å skape rom som ballføreren kan avslutte fra. I tillegg oppnår spissen å skape rom for seg selv, slik at han eller hun uhindret kan starte bevegelsen inn i bakrommet.

Midtspissens bevegelse er imidlertid verdifull også av andre grunner. For det første er den viktig fordi det er den bevegelsen som finner sted nærmest ballføreren. Enda viktigere er spissens initiativ fordi det er den første angrepsbevegelsen i situasjonen. Den første angrepsbevegelsen i en gitt situasjon kaller vi *førstebevegelsen*, og spilleren som utfører den kalles *andreangriper* (2). Førstebevegelsen har i dette tilfellet til hensikt å utnytte rommet bak backfireren, slik at førsteangriperen kan spille gjennombruddspasning. Et vellykket gjennombrudd er derfor første- og andreangriper sammen om, og det er et resultat av samhandling disse to spillerne imellom.

Her må vi stoppe opp et øyeblikk og klargjøre begrepet førstebevegelse. Hva hvis to angrepsspillere i en spillsituasjon tar initiativ samtidig? Kan det i enkelte situasjoner være snakk om flere førstebevegelser?

Hensikten vår er ikke å framstille begrepet førstebevegelse mer komplisert enn det er. Vi gjør likevel oppmerksom på at det i enkelte spillsituasjoner kan være snakk om flere førstebevegelser. Av den grunn vil vi også kunne oppleve at to spillere vil kunne betraktes som andreangripere. Et eksempel på dette finner vi i figur 2.25.



Figur 2.25 *Spillsituasjonen med to førstebevegelser og to andreangripere*

La imidlertid ikke dette eksemplet skremme eller forvirre deg. Skulle du som trener oppdage slike spillsituasjoner, er dette å betrakte som et tegn på at du er dyktig i analysen av spillet. La oss derfor gå tilbake til spillsituasjonen fra figur 2.24.

Tredjeangriperen og andrebevegelsen

I figur 2.24 kan den venstre kantspilleren velge ikke å spille gjennombruddspasning selv. Derimot kan kantspilleren spille en tversoverpasning (langs bakken) innover på banen mot midtbanespilleren på vei bakfra. Ved å spille denne pasningen forsøker ballføreren å utnytte rom skapt av midtspissens bevegelse. Er denne pasningen presis, vil midtbanespilleren befinne seg i en gunstig posisjon for avslutning eller gjennombruddspasning mot bakrommet. I tillegg til å bli et alternativ foran ballføreren, skaper altså spissens bevegelse flere muligheter for førsteangriperen.

Førstebevegelsen skaper rom for midtbanespilleren. Dette rommet skapes ved at spissen forflytter seg fra et rom til et annet. Rommet spissen forlater blir ledig, og det er dette ledige rommet midtbanespilleren utnytter i samarbeid med førsteangriperen. På figuren har midtbanespilleren fått betegnelsen *tredjeangriper* (3). Tredjeangriper er alle som bruker rom skapt av andreangriperen, og bevegelse inn i rom som er skapt av andreangriperen, kalles *andrebevegelse*. Midtbanespilleren, tredjeangriperen, kan nås med en tversoverpasning.

Om angriperne oppnår det totale gjennombruddet, scoringen, er likevel usikkert. For det første kjenner vi ikke det forsvarende lagets reaksjon i situasjonen. Tilfeldigheter kan også spille angriperne et puss. I tillegg kreves det god timing mellom midtspissens førstebevegelse og pasningen dersom ballføreren velger dette alternativet. Velger kantspilleren andrebevegelsen, er kravet til timingen det samme. I tillegg blir forholdet mellom første- og andrebevegelsen sentralt. Uavhengig av hvilket alternativ ballføreren velger, må altså pasningen spilles på riktig tidspunkt i forhold til medspillernes bevegelse og med hensiktsmessig kraft og retning.

Oppsummering

Målet med dette kapitlet har vært tredelt. For det første har vi ønsket å sette fokus på ferdighetsbegrepet. Hva er god fotballferdighet, og hvordan definerer og forstår vi dette begrepet?

Vi konsentrerte oss deretter om spesifisitetsprinsippet for å understreke betydningen av prinsippet om spesifisitet med tanke på ferdighetsutvikling i fotball.

Sist, men ikke minst, har hensikten vært å skape forståelse for spillet. Vi rettet oppmerksomheten mot spillets egenart gjennom en beskrivelse av karakteristiske trekk ved fotballspillet. I tillegg har vi ønsket å bidra til økt forståelse for spillets egenart ved å bruke spilleprinsippmodellen som redskap for nettopp dette. Det er på sin plass med en oppsummering.

Fotballferdighet, spesifisitet og fotballspillets egenart

Vi slo fast at fotballkampen er utgangspunktet for begrepet fotballferdighet. Det er der ferdigheten kommer til uttrykk, og som trener må du vite hva fotballferdighet er, og ta utgangspunkt i dette. *God fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag,* noe som vil si at spillerene foretar hensiktsmessige bevegelsesløsninger under spillets gang. Det er dette ferdighetsutvikling handler om, og spillerne må derfor gis øving i å gjøre handlingsvalg og utføre handlinger i kamplike situasjoner.

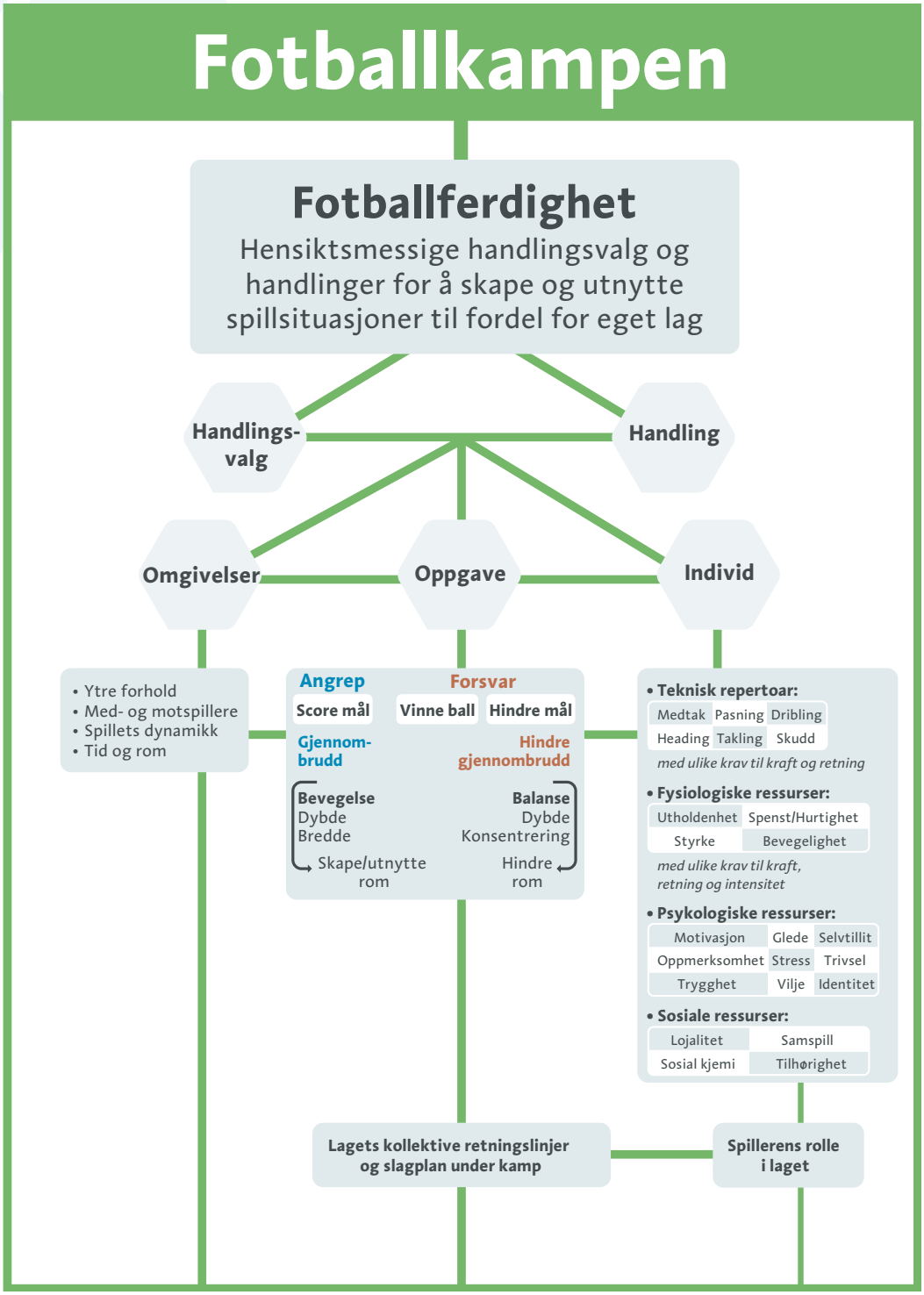
I forlengelsen av dette rettet vi oppmerksomheten mot handlingsvalget og understreket spillsituasjonens betydning i den forbindelse. Vi påpekte at omgivelsene og oppgaven i spillsituasjonen er med på å bestemme spillerens handlingsvalg.

I tillegg vil de forutsetninger individet er i besittelse av, være med på å avgjøre hva den enkelte spilleren velger å gjøre i situasjonen. Forutsetningene det her er snakk om, er spillerens tekniske repertoar og fysiologiske, psykologiske og sosiale ressurser.

Vi konsentrerte oss deretter om spesifisitetsprinsippet og konstaterte at prinsippet innebærer at det må være størst mulig likhet mellom treningen og den idretten man trener for. For å tilfredsstille kravet om spesifisitet må du som trener ta utgangspunkt i fotballkampen og legge til rette for spillerne slik at de får øving i å foreta hensiktsmessige valg og handlinger. Aktivitetene på trening må derfor ta utgangspunkt i spillets egenart. Hovedvekten av dette kapitlet har omhandlet fotballspillets egenart. Vi har trukket fram forholdet mellom å score mål og å hindre mål som spillets idé. Dette motsetningsforholdet eksemplifiserer et annet kjennetegn ved fotball – spillets dynamikk. Fotballspillet er en kontinuerlig endring av spillsituasjoner, spillere og ball forflytter seg hele tiden. Innenfor denne rammen er de fire ferdighetsdimensjonene karakteristiske trekk ved fotballspillet.

Disse karakteristiske trekkene ved fotballspillet kommer godt fram i spilleprinsippmodellen. Modellen får fram hvilke prinsipper som er sentrale for å lykkes med både angreps- og forsvarsspill, men den viser samtidig at angrep og forsvar er motstridende interesser – og således med på å skape spillets dynamikk.

Vi oppsummerer spillets karakteristiske trekk ved hjelp av en modell. I tillegg understreker modellen sammenhengen mellom ferdighetsbegrepet og spillets egenart, selve hensikten med denne delen av boka.



Figur 2.26 *Sammenhengen mellom fotballferdighet og fotballspillets egenart*

Kapittel 3



Kunsten å legge til rette for ferdighetsutvikling

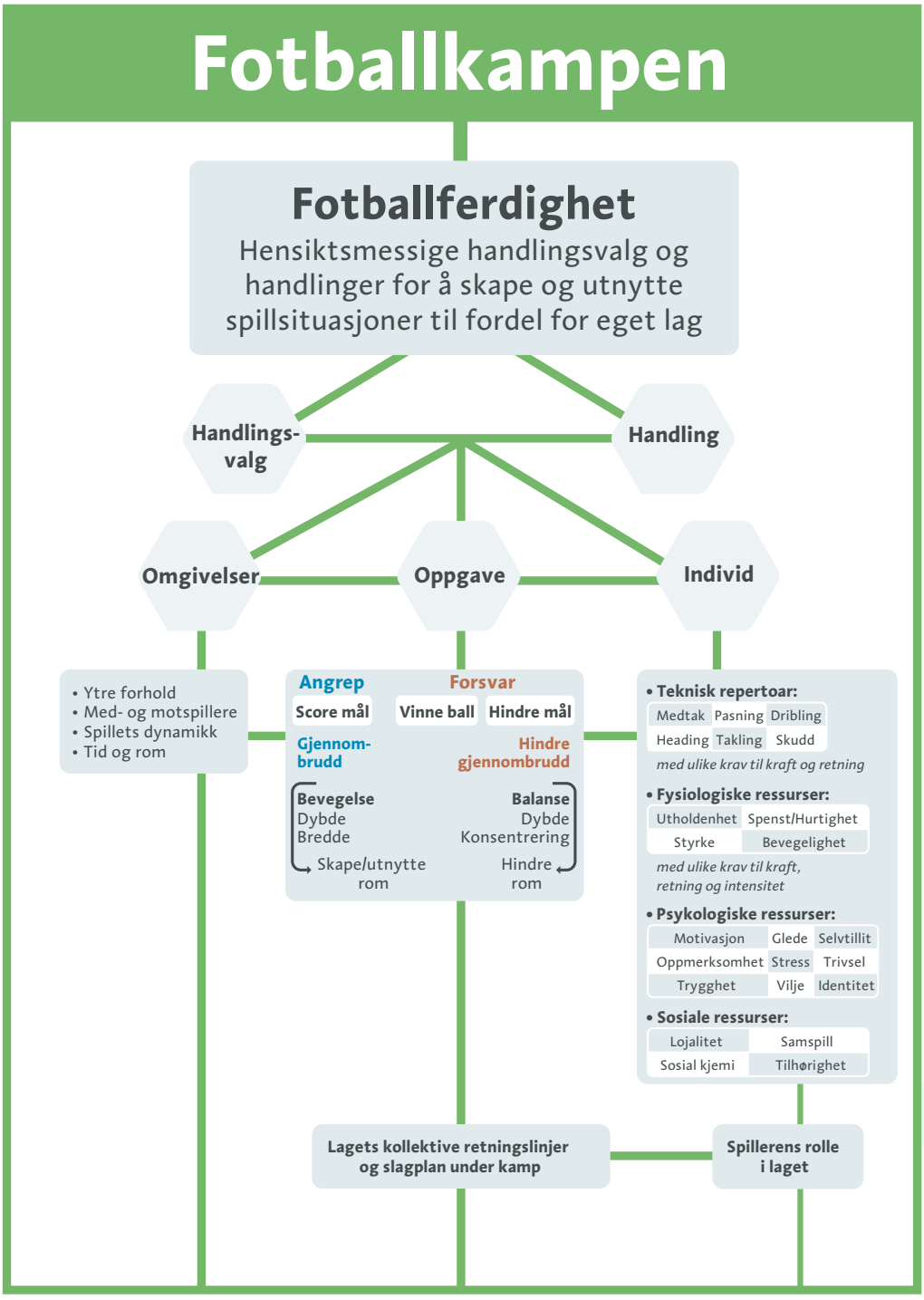
Innhold >

Kunsten å legge til rette for ferdighetsutvikling

Målet med ferdighetsutviklingen er å utvikle spillere som mestrer fotballkampen på en best mulig måte. Fotballferdigheten kommer til uttrykk i kampsituasjoner, og derfor har vi laget følgende hovedregel for valg av aktivitet på trening:

Som trener må du velge aktiviteter som i størst mulig grad gjenskaper de situasjonsbetingelsene spillerne opplever i kamp. Aktivitetene må i tillegg inneholde alternativer for spillerne å velge mellom. Dette betyr at spillerne må gis mulighet til å gjøre valg og benytte ulike teknikker i spillsituasjoner hvor omgivelsene og oppgavene tilsvarer det spillerne møter i kamp.

Fotballferdighet innebærer både handlingsvalg og handlinger, og det er derfor helt essensielt at ferdighetsutviklingen ivaretar begge disse elementene og forholdet mellom dem. Spørsmålet blir så: Hva påvirker spillerens handlingsvalg og handlinger? Hvilke faktorer spiller inn? Vi mener det er tre kategorier med tilhørende underpunkter som påvirker spillerens handlingsvalg og handlinger: *omgivelsene*, *oppgaven* og *individet*. Det er disse tre situasjonsbetingelsene som styrer hva spilleren gjør. Følgende modell illustrerer denne sammenhengen:



Figur 3.1 *Sammenhengen mellom fotballferdighet og situasjonsbetingelser som er med på å bestemme spillerens handlingsvalg og handling*

Kunsten å legge til rette for ferdighetsutvikling er kunsten å påvirke spillerne på en god måte med utgangspunkt i disse tre situasjonsbetingelsene. Det er en klar sammenheng og gjensidighet mellom disse tre situasjonsbetingelsene, men vi har for ordens skyld valgt å omtale dem enkeltvis og i den rekkefølgen de framkommer i modellen.

Omgivelser

Når du som trener skal lage og bruke en øvelse i treningssammenheng, er det ikke likegyldig hvordan denne øvelsen utformes og gjennomføres. Vi har laget følgende hovedregel for hvordan omgivelsene i en øvelse bør være:

En øvelse som gir situasjoner spillerne ofte opplever i kamp, er langt på vei en god øvelse. Omgivelsene i en gitt øvelse bør i så stor grad som mulig tilsvare det spillerne møter i kamp.

Vi kan operasjonalisere situasjonsbetingelsen omgivelser i fire underpunkter:

- Ytre forhold – klima, underlag, banestørrelse
- Med- og motspillere
- Spillets dynamikk
- Tid og rom

Vi begynner med *ytre forhold*. Værforholdene er det vanskelig å gjøre noe med, men det er ett grep man kan gjøre. Man kan gå inn. Haller av forskjellig størrelse der det er muligheter for å spille fotball, gir spesielt på vinterstid et bedre «klima» for fotballspill enn det man finner utendørs. Et annet tiltak er å reise utenlands på treningsleir, men dette tiltaket er helst forbeholdt toppfotballen.

Underlaget er et ytre forhold man kan gjøre mer med. Ved å bygge og vedlikeholde gode grus-, kunstgress- og gressbaner kan man legge forholdene til rette for god ferdighetsutvikling. I en fotballklubb bør man være opptatt av å la de spillerne som ønsker å utvikle seg, få benytte seg av de beste treningsfasilitetene i klubben.

Det siste punktet, banestørrelse, er noe man alltid kan gjøre noe med. Som trener står du fritt til å utvide eller minske det området det spilles eller øves på. Hovedpoenget er at spillet eller øvelsen foregår innenfor et avgrenset område. Fotballkampen spilles innenfor fotballbanens mål- og sidelinjer, og derfor bør også all trening foregå innenfor et avgrenset område. Fotballkampen spilles også i en bestemt retning – vi angriper og skal score i én retning, mens motstanderlaget skal angripe i motsatt retning. Derfor anbefaler vi at de fleste øvelser er retningsbestemt.
Vi kan oppsummere dette slik:

For at treningen skal gjenskape de forholdene spillerne opplever i kamp, bør all aktivitet foregå innenfor et avgrenset område og som regel være retningsbestemt.

La oss så gå over til det andre punktet innenfor omgivelser: *med- og motspillere*. I kapittel 1 så vi at fotballferdighet består av fire dimensjoner. I den første dimensjonen, den individuelle, ser vi på hva spilleren behersker alene. De tre andre dimensjonene – den relasjonelle og den strukturelle dimensjonen samt kampdimensjonen – kjennetegnes av forhold til med- og motspillere. I et utviklingsperspektiv blir det helt essensielt å prioritere enkelte øvelser på fellestreninger og overlate andre til egentrening.
Det blir naturlig å prioritere øvelser og spillaktiviteter med med- og motspillere på fellestrening. Øvelsene bør i tillegg legges opp slik at spillerne lett kan evaluere kvaliteten på øvelsen underveis. «Treffer jeg medspilleren med pasningen? Passerer jeg motspilleren med driblingen min?» Vi kan komme med følgende retningslinjer for omgivelsen med- og motspillere:

Treneren må så ofte som mulig legge til rette for aktivitet hvor spillerne gis mulighet til å utvikle fotballferdighet sammen med andre. Aktivitetene bør langt på vei være selvinstruerende.

Treneren bør sørge for at spillerne ofte har medspillere til stede i en aktivitet. I tillegg bør aktiviteten ofte inkludere motspillere.

Vårt tredje underpunkt under omgivelser er *spillets dynamikk*. Det som skaper spillets dynamikk, er to forhold. For det første dreier det seg om at ett lag er i angrep og ett er i forsvar. Laget i angrep ønsker å score mål, mens laget i forsvar ønsker å hindre mål. Disse motstridende interessene skaper en dynamikk i fotballspillet. Angrepslagets handlinger påvirker forsvarslaget, og på tilsvarende måte påvirker forsvarslagets handlinger angrepslaget. Det andre forholdet som skaper spillets dynamikk, er at innad i hvert lag må man forholde seg til at man stadig veksler mellom det å angripe og det å forsvare seg. Det blir viktig å ha et forhold til det faktum at som oftest klarer man ikke å score mål i angrep, som oftest mister man ballen til motstanderlaget. Sentrale spørsmål blir da: Hvor mange spillere skal man ha foran ballføreren, og hvor mange spillere skal man ha bak ballføreren når man angriper? Hvor mange spillere skal man ha foran og bak førsteforsvareren i forsvar? Hvordan forbereder man seg på å forsvare seg når man angriper? Hvordan forbereder man seg på å angripe når man forsvarer seg? Hvor store sjanser tar man i angrepsspillet, og i hvilke situasjoner tar man størst sjanser? En rekke slike spørsmål er sentrale for å lykkes i fotball, og for å finne gode svar på disse spørsmålene må dette trenes på. Vi sier derfor at:

Fotballaktivitet bør så langt det er mulig inneholde den stadige vekslingen mellom å være i angrep og å være i forsvar.

Det siste punktet under situasjonsbetingelsen omgivelser er *tid og rom*. Dette er også det punktet vi mener er viktigst. Betegnelsen *rom* viser til ledige områder på banen og avgrenses først og fremst av forsvarsspillernes posisjoner. Betegnelsen *tid* viser til hvor mye tid en spiller har til rådighet i en gitt situasjon, men kanskje først og fremst hvor mye eller lite tid spilleren bør bruke i situasjonen. Betegnelsen tid henger nøye sammen med balanseforholdene i det forsvarende laget, og angrepsspillernes muligheter til å skape og utnytte en eventuell ubalanse hos forsvarerne. Tid og rom henger nøye sammen. Skaffer du deg rom, skaffer du deg samtidig tid. I tillegg er tids- og romforholdene i fotballspillet i konstant endring. Evnen til å forstå hvor det blir rom om for eksempel to sekunder, er et kjennetegn ved gode spillere. Vi har følgende hovedretningslinje for tid og rom:

Som trener må du så ofte som mulig la spillerne få erfaring med tids- og romforhold som de vil oppleve under kamp. Dette betyr at spillerne må få trening i å gjenkjenne tid og rom i spillet, og i tillegg øve på hvordan disse forholdene best kan utnyttes.

Ut fra denne hovedregelen vil vi først fokusere på rom. På grunn av banestørrelsen og antall spillere på banen vil det alltid være ledige områder på banen i en kamp. Siden spillerne hele tiden forflytter og beveger seg, vil de ledige områdene kontinuerlig skifte form og størrelse. Vi har valgt å systematisere romforholdene ut fra banebegrensningene og forsvarsspillernes (rødt lag) posisjoner i følgende modell:



Figur 3.11 *Skjematisk framstilling av rom i forhold til angrepsretningen og forsvarsspillernes posisjoner*

Denne illustrasjonen framstiller altså rom som ledige områder på banen, og rom finnes med andre ord bak, foran og mellom lagdelene til laget som er i forsvar. I tillegg finnes det rom mellom spillere innenfor samme lagdel og mellom den ytterste spilleren i hver enkelt lagdel og sidelinja. I figuren har rommet mellom forsvarernes sideback er og sidelinja fått betegnelsen *rom 1*. Rommet mellom back og midtback er *rom 2*, mens rommet mellom midtbackene kalles *rom 3*. I midtbaneleddet benevnes disse rommene som *rom i midtbaneledd*.

En slik figur framstiller imidlertid ikke rom slik de virkelig framkommer på banen. Fotballspillet er dynamisk, spillsituasjonene er kontinuerlig i endring, og derfor vil også romforholdene hele tiden forandre seg. Kun en sjelden gang vil de framstå som i figuren. Vi understreker likevel at det vil være nyttig å kjenne benevnelsene på ulike rom for å kunne formidle beskjeder under trening eller kamp.

Men det hjelper ikke å kunne benevnelsen på de ulike rommene dersom denne kunnskapen ikke kan anvendes på en slik måte at spillerne læres opp til å finne ledige rom, skape rom og utnytte rom. Vi sier derfor:

Gi spillerne øving i å oppfatte ledige rom og vurdere størrelsen på disse. For spilleren og laget i angrep handler det også om å avgjøre hvilke rom det er mest hensiktsmessig å utnytte, og på hvilken måte dette kan gjøres.

Å oppfatte ledige rom og vurdere størrelsen på disse vil være viktig også for spilleren og laget i forsvar. Derfor bør du som trener:

Gi spillerne øving i å avgjøre hvilke rom motstanderne ikke bør få mulighet til å utnytte. La også spillerne trene på hvordan de kan nekte motstanderne rom å spille i.

Vi går over til tidsforhold i spillet. I angrepsspillet dreier dette seg først og fremst om å lese balansen i det forsvarende laget, for så å skape og/eller utnytte ubalanse. Vi sier derfor:

Gi spillerne øving i å oppfatte og vurdere graden av balanse i motstanderlaget.

Det er flere forhold som avgjør graden av balanse eller ubalanse i motstanderlaget. Det er en viktig oppgave for laget i forsvar å ha like mange eller flere spillere på «riktig» side (forsvarssiden) av ballen enn det angripende laget har. For laget i angrep blir det viktig å oppnå det motsatte, nemlig å være flere angripere enn forsvarere mellom ballen og motstandermålet. Er angriperne i overtall i en gitt situasjon, betyr det at forsvarerne er i (numerisk) ubalanse. Denne ubalansen blir det viktig for angriperne å utnytte. Vi sier:

Gi spillerne øving i å oppdage, skape og utnytte overtallssituasjoner.

Graden av balanse i forsvarslaget henger også nøye sammen med press på ballføreren. Hvis ballføreren er upresset, er forsvarslaget i en viss ubalanse. Jo tettere presset på ballføreren er, desto bedre er balansen. For de angriperne som ikke har ballen, er det viktig å lese hvilken situasjon (hvilket klima) ballføreren (førsteangriperen) befinner seg i. Det blir viktig å se hvor tett presset førsteangriperen er, men også hvilken vei denne spilleren er vendt. En feilvendt ballfører vil ikke ha like gode muligheter til å spille en presis pasning framover på banen som en rettvendt ballfører. Førsteangriperens klima handler derfor både om hvordan presset på førsteangriperen er, og hvilken vei førsteangriperen er vendt. Ut fra dette bør du som trener:

Gi spillerne øving i å lese førsteangriperens klima.

Bak førsteforsvareren vil andreforsvareren og tredjeforsvarerne forsøke å sikre og dekke rom. Dette vil igjen gi muligheter og begrensinger for angrepsspillerne. Også dette vil innvirke på hva angrepsspillerne velger å gjøre, og vi sier derfor at treneren bør:

Gi spillerne øving i å vurdere andreforsvarerens posisjon.

Gi spillerne øving i å vurdere hvorvidt forsvarerne har kontroll på de rommene de ønsker å dekke.

Nå er det slik at forsvarerne må prioritere å dekke enkelte rom framfor andre. Ofte velger forsvarerne å dekke rommene nær ballføreren for å gi denne spilleren lite tid og rom, og for å hindre at ballføreren ved hjelp av en kort, enkel pasning kan passere flere forsvarere samtidig. Vi sier at forsvarerne velger å konsentrere rundt ballføreren. Som en følge av denne konsentreringen oppstår det da større rom lenger unna situasjonen. Foregår spillet på den ene siden av banen, vil forsvarsspillerne konsentrere seg på denne siden. Det blir da stort rom på motsatt side av banen. Angriperne kan for eksempel utnytte dette ved å slå en crosspasning til en ledig medspiller i dette rommet. Vi sier at du som trener bør:

Gi spillerne øving i å oppfatte og utnytte rom som oppstår som følge av det forsvarende lagets konsentrering.

Selv om det er forsvarsspillernes posisjoner som definerer formen og størrelsen på de ulike rommene, er det ikke noe poeng i å spille ballen til et rom uten at det er en medspiller i eller på vei inn i dette rommet. For å lykkes i angrepsspillet er det viktig at spillerne hele tiden beveger seg inn i nye rom, og at flere angrepsspillere beveger seg inn i ulike rom samtidig. Vi sier derfor:

Gi spillerne øving i å oppfatte og vurdere sin egen og medspillernes posisjoner og bevegelser i forhold til ulike rom. Gi også spillerne trening i å bestemme når og hvordan det lønner seg å bevege seg i retning av de forskjellige rommene.

På samme måte som tid i angrep dreier seg om grad av balanse i motstanderlaget, dreier tid i forsvar seg om balanse i eget lag.
Vi sier derfor:

Gi spillerne øving i å oppfatte og vurdere graden av balanse i eget lag.

Det er flere forhold som avgjør om laget i forsvar er i balanse eller ikke. Det er viktig at forsvarerne lærer seg å vurdere og løse ulike situasjoner hvor graden av balanse er forskjellig fra gang til gang. Vi kan derfor komme med følgende fire retningslinjer for tid i forsvar, som fungerer som «motsatser» til retningslinjene for tid i angrep:

Gi spillerne øving i å oppdage situasjoner hvor de er i over-, like- eller undertall, og gi dem trening i å løse slike situasjoner.

Gi spillerne øving i å lese førsteforsvarerens situasjon.

Gi spillerne øving i å oppfatte og vurdere sikringsforholdene i laget og om øvrige rom er dekket. La også spillerne øve på hvordan de kan sikre førsteforsvareren og nekte motstanderne rom å spille i.

Gi spillerne øving i å vurdere og justere avstandene seg imellom ut fra motstandernes posisjoner og bevegelser.

I fotballspillet har angrepslaget og forsvarslaget motstridende interesser. Laget i angrep ønsker å score mål, mens laget i forsvar vil gjøre alt for å hindre nettopp dette. Dette medfører at treneren – i én og samme spillsituasjon – kan fokusere på vidt forskjellige læringsmomenter. Er det forsvarsspillet som er tema på treningen, må treneren gripe fatt i helt andre momenter i situasjonen enn dersom det var angrepsspillet som skulle vektlegges. Som trener er det viktig at du er klar over denne muligheten og bruker den aktivt i møte med spillerne.

Husk imidlertid at ballerobring er den beste belønningen forsvarsspillerne kan få. Vær derfor varsom med å stykke opp spillet for mye, og unngå så langt det er mulig å fryse en overgang etter en gunstig ballerobring.

Oppgaver

Fotball er et spill i kontinuerlig forandring. Etter som spillsituasjonene ute på banen endrer seg, endrer også oppgavene seg for spillerne som er involvert i situasjonen. En fotballspiller møter en rekke oppgaver i løpet av en kamp, og det er vanskelig å beskrive alle disse. Det vi derimot kan gjøre, er å fokusere på de overordnede oppgavene. I spilleprinsippmodellen (figur 2.19, se s. 104) kommer disse oppgavene til uttrykk. Den viktigste oppgaven i angrepsspillet er å *score mål,* og vi mener derfor at treneren bør:

Gi spillerne anledning til å score mål så ofte som mulig.

Det kan synes svært åpenbart at dette er den viktigste oppgaven i angrep. Likevel ønsker vi å understreke at denne tanken, ønsket om og viljen til å score mål, bør styre spillerne i angrep. Noen ganger kan det virke som om enkelte trenere og spillere ikke har en slik forståelse. Det er så mye annet som blir fokusert på som viktig og sentralt. I et komplekst spill som fotball er det lett å gå i den «fella». Å score mål er overordnet alt annet i fotball, og dette bør også styre valg av aktiviteter på trening.

Spillerne må få oppleve å score ofte. I tillegg mener vi det er viktig at spillerne ofte får trening i å bevege seg inn i scoringsposisjon, samt å slå sistepasningen før avslutning.

For å score mål i fotball er man avhengig av å oppnå gjennombrudd, og scoringen er det totale gjennombruddet. Gjennombrudd er å spille ballen forbi en eller flere av motspillerne i banens lengderetning. Mottas pasningen av en medspiller, er gjennombruddet vellykket. For å score mål er man altså avhengig av å skape og oppnå gjennombrudd. Å oppnå gjennombrudd blir derfor en viktig oppgave i angrep. Vi sier:

Bruk øvelser som utvikler spillernes forståelse for hvordan de kan skape og oppnå gjennombrudd.

For å oppnå gjennombrudd er spillerne avhengig av å skape og/eller utnytte et rom bak en eller flere av forsvarerne. Noen ganger er det likevel mer hensiktsmessig å utnytte rom som ikke gir gjennombrudd. Er ballføreren feilvendt og hardt presset, vil det å utnytte et rom bakover på banen ved hjelp av en støttepasning til en medspiller være en god løsning. Blir det trangt og små rom å spille i på en side av banen, kan det være hensiktsmessig å vende spillet ved hjelp av en crosspasning. I begge tilfellene kan mottakeren i neste trekk spille ballen framover på banen og oppnå gjennombrudd. Uavhengig av ballførerens klima, vil det til enhver

tid være en viktig oppgave i angrep å skape og utnytte rom. Vi skisserer følgende retningslinjer:

Gi spillerne øving i å utnytte de rommene som finnes.

La spillerne få erfaring med og forståelse for hvordan rom kan skapes og utnyttes gjennom bevegelse.

Rom kan altså skapes og utnyttes ved hjelp av bevegelse. Men hvordan skal bevegelsen utføres? Skal man bevege seg i dybde eller bredde, med liten eller stor fart? Og når bør bevegelsen skje? Alle disse faktorene er situasjonsavhengige, og derfor sier vi:

Bevegelsens tidspunkt, retning og hastighet er situasjons-avhengig, og spillerne må få anledning til å gjøre egne erfaringer for å mestre de ulike kravene som stilles.

Mens det er én hovedoppgave i angrep, forteller spilleprinsippmodellen oss at det er to hovedoppgaver i forsvar. Man skal selvfølgelig *hindre motstanderlaget i å score mål*, men i mange situasjoner er det viktigere å *vinne ballen*. Under disse to hovedoppgavene er det verdt å merke seg at forsvarerne også skal *hindre gjennombrudd*. Dette innebærer at spillerne i forsvar veksler mellom ulike oppgaver. I den sammenheng er det viktig at spillerne lærer seg hvilken oppgave som bør prioriteres i ulike spill-situasjoner. Gode forsvarsspillere kjennetegnes av at de er veldig flinke til å vurdere hvilken oppgave som er viktigst i hver enkelt situasjon. Vi sier derfor at treneren bør:

Gi forsvarspillerne øving i å vurdere hvilken oppgave som er den viktigste i den aktuelle spillsituasjonen. La også spillerne få trene på hvordan de kan vinne ballen, hindre mål og hindre gjennombrudd.

Innenfor hver av disse tre oppgavene er det sentralt å vite hvordan man kan vinne ballen, hindre mål og hindre gjennombrudd. Vi sier derfor:

Gi spillerne øving i å avgjøre når det er hensiktsmessig å forsøke å vinne ballen. La også spillerne øve på hvordan de kan vinne ballen.

La spillerne øve på hvordan de kan hindre mål.

Gi spillerne øving i å oppdage når det er viktig å hindre gjennombrudd. La i tillegg spillerne trene på å avgjøre hvilke gjennombrudd det er viktig å hindre. Og sist, men ikke minst: Gi spillerne øving i hvordan de kan hindre gjennombrudd.

På høyt nivå er «pumping» et forsvarsmoment som er sentralt når laget skal vinne ballen, hindre mål og hindre gjennombrudd. Et godt kollektivt forsvarsspill er ofte det som fører til at en av forsvarsspillerne for eksempel vinner ballen. Er du trener på høyt nivå, må du derfor:

Gi spillerne øving i å rygge når ballføreren ikke er presset og det utføres løp mot rommene bak dem. Gi også spillerne trening i å vurdere når presset på ballføreren er slik at det lønner seg å rykke fram.

Siden «pumping» er et sentralt forsvarsmoment *på høyt nivå*, vil du bare finne øvelser og læringsmomenter knyttet til dette på det vi kaller ferdighetsnivå 3 i øvelsesbanken (se s. 290 og 466 for forklaring).

Individ

Den siste situasjonsbetingelsen som påvirker handlingsvalg og handling i spillsituasjoner, er individet. Den enkelte spilleren velger og handler ut fra hva han eller hun kan. De teknikkene spilleren behersker, og spesielt de teknikkene spilleren behersker svært godt, vil oftere bli valgt enn andre. Det blir derfor viktig at spillerne utvikler et godt teknisk repertoar, slik at teknikk sjelden blir en begrensing når de havner i ulike spillsituasjoner. Fordelene med et velutviklet teknisk repertoar er åpenbare:

Et velutviklet teknisk repertoar gir spilleren flere valgmuligheter i spillsituasjonen. Spilleren trenger lite tid og rom, og kan samtidig utnytte flere av rommene. I tillegg har spilleren bedre muligheter til å beholde ballen.

I denne forbindelse er det viktig å påpeke at det er forskjell på et «velutviklet» og et «omfattende» teknisk repertoar. Et «velutviklet» teknisk repertoar kjennetegnes først og fremst ved at spilleren besitter teknikk som gjør at han eller hun i enhver situasjon kan gjøre et

hensiktsmessig valg og har teknikk til å utføre løsningen. Dette betyr ikke at spilleren behersker utallige teknikker, men at det tekniske repertoaret er tilpasset de situasjonene spilleren kommer opp i. Det kan være mer riktig å spesialisere seg på noen få teknikker framfor å kunne mange teknikker sånn passe. Et «omfattende» teknisk repertoar betyr at man behersker mange ulike teknikker, uten at man trenger å beherske alle disse teknikkene spesielt godt. For spillere som havner i en rekke *ulike* situasjoner i løpet av en kamp, vil et slikt repertoar være mer nyttig enn for spilleren som stort sett havner i *relativt like* situasjoner gang på gang. Det beste er selvfølgelig om en spiller behersker utallige teknikker svært godt, men dette er svært krevende.

Når man skal trene opp det tekniske repertoaret, er det viktig å gjøre dette på en effektiv måte.

For det første er det viktig at utviklingen av det tekniske repertoaret ikke skjer uavhengig av utviklingen av handlingsvalg. Handlingsvalg og handling bør være med samtidig, siden de opptrer samtidig i kamp. Ren teknisk trening bør overlates til egentrening. På fellestrening bør øvelser legges opp etter følgende retningslinjer:

- **La spillerne øve i ulike aktiviteter hvor det gis mulighet til å variere mellom forskjellige teknikker.**
- **Aktivitetene bør stille krav til variasjon når det gjelder retning og bruk av kraft.**
- **Gi spillerne mulighet til å utføre mange repetisjoner med så høy kvalitet som mulig.**

La spillerne få øve mange ganger i spillsituasjoner som ligner hverandre, og gi på den måten spillerne anledning til å prøve ut alternative løsninger og lære og forsterke hensiktsmessige valg og handlinger.

Aktivitetene på trening må gi den enkelte spilleren mange ballberøringer.

Også i spillaktiviteter på fellestreninger kan man utvikle det teknisk repertoaret, men det er forskjell på hvor god påvirkning de ulike spillaktivitetene gir. Følgende er likevel sikkert:

Grunnspillet, fire mot fire pluss målvakter, er en god spillaktivitet uansett ferdighetsnivå. Grunnspillet ivaretar fotballspillets dynamikk gjennom med- og motspillere og tids- og romforhold. Grunnspillet er fotball i fortettet form – med høyere intensitet, flere scoringer og flere involveringer for hver enkelt spiller enn i det ordinære fotballspillet.

I all form for utvikling blir kvalitet et nøkkelbegrep. Kvalitet i fotball er et uklart begrep, og i forbindelse med ferdighetsutvikling er det mange som forstår kvalitet som synonymt med «god teknisk utførelse». Dette er en for snever forståelse av kvalitet. Det er flere punkter du som trener bør ta hensyn for å vurdere kvaliteten på treningen.

Å vurdere kvaliteten på aktiviteten handler om ta stilling til:

1 Grad av kamplikhet
Det gjelder både aktivitetene på trening og «temperaturen» under øvelsene.

2 Spillerens handlingsvalg og handlinger – «treffprosent»

A Prestasjon: I hvilken grad spilleren utfører den best mulige løsningen (helheten i valg og handling) i en gitt situasjon

B Ferdighet: I hvilken grad spilleren utfører den best mulige løsningen igjen og igjen, spillerens «treffprosent» i spillaktiviteter, øvelser og kamper

3 Spillerens handling – teknisk utførelse
Årsakene til at spilleren lykkes i å utføre den best mulige løsningen eller ikke

For at ferdighetsutviklingen skal preges av god kvalitet, er derfor følgende viktig for deg som trener:

La spillerne øve i kamplike spillsituasjoner.

Gi spillerne øving i å finne den beste løsningen i den aktuelle situasjonen, og la spillerne vurdere kvaliteten på egne og andres handlingsvalg og handlinger.

Kapittel 3 – hvordan og hvorfor



Innhold >



Kunsten å legge til rette for ferdighetsutvikling

Innhold >

Kunsten å legge til rette for ferdighetsutvikling

Innledning

Tre forhold er særs sentrale når man skal legge til rette for ferdighetstrening. Dette er *valg av aktiviteter, hvordan organisere aktivitetene,* og sist, men ikke minst *hvordan treneren opptrer* sammen med spillerne. En dyktig trener er bevisst på disse tre forholdene.

Aktivitetene

Tilrettelegging vil alltid handle om valg av aktiviteter. Hvilke kriterier bør ligge til grunn for valg av aktivitet? Hva kjennetegner en god treningsøvelse? I tillegg, og ikke mindre avgjørende: Hva ønsker du som trener å oppnå med hver enkelt aktivitet? Hvilke øvelser er det hensiktsmessig å bruke i arbeidet med et bestemt tema? Hvordan introduserer du dette temaet, og hvilke aktiviteter egner seg best for øving eller videreutvikling av spillernes fotballferdighet? Dette kan vi kalle *læringsaspektet* ved valg av aktiviteter.

Det er imidlertid også viktig å være klar over at spillerne møter på trening med forventninger til det som skal foregå; det skal være spennende og morsomt å spille fotball. De ulike aktivitetene har kvaliteter som ligger på siden av den fotballfaglige hensikten treneren har som utgangspunkt. Aktivitetene kan sies å ha egenverdi, og hvilke øvelser som oppleves meningsfulle, kan variere fra spiller til spiller og fra gruppe til gruppe. For å bevare og forsterke spillernes trivsel og motivasjon bør du som trener velge aktiviteter som også står i forhold til de ønsker og forventninger spillerne har når de møter til trening. Dette kaller vi *opplevelsesaspektet* ved valg av aktiviteter.

En trener skal *alltid* spørre seg: Hvor meningsfull er denne aktiviteten ut fra et læringshensyn, og hvor meningsfull er aktiviteten ut fra et opplevelseshensyn? Den gode treneren finner ofte aktiviteter som tilfredsstiller begge disse hensynene.

Organisering

Det andre hovedpunktet er organisering av treningen. Hvordan kan treneren skape gode treningsøkter for seg og spillerne? Er antallet

aktiviteter hensiktsmessig, i hvilken rekkefølge bør de gjennomføres, og hvor lang tid bør settes av til hver enkelt aktivitet? Organiseringen virker på denne måten inn på de valgte aktivitetene.

Organisering dreier seg om hvordan du som trener disponerer tiden i forhold til spillernes utgangspunkt, forutsetninger og behov. På hvilken måte kan du administrere spillergruppa for at du og spillere skal få mest mulig ut av hver aktivitet og hver treningsøkt?

Trenerrollen

For det tredje handler tilretteleggingen om trenerens rolle. Hvordan påvirker trenerens atferd spillernes prestasjonsutvikling og trivsel?

Som trener er det avgjørende at du vet mye om hvordan spillerne reagerer på deg. Hvilke konsekvenser har dine handlinger for gruppas og enkeltspillernes ferdighetsutvikling? Og kanskje enda viktigere: Hvordan er din opptreden med på å skape trivsel, som er en forutsetning for at både spilleren og laget skal utvikle seg?



Til tross for at samtlige spørsmålsstillinger ovenfor er av stor betydning, vil dette kapitlet i hovedsak handle om valg av aktiviteter på trening. Vi vil bruke relativt mye tid på å skissere kriterier som bør ligge til grunn når du bestemmer deg for hvilke aktiviteter og øvelser du vil benytte. Kapitlet om tilrettelegging handler derfor om rammefaktorer som bør være til stede i de aktivitetene du velger når du planlegger treningsøkter for spillerne dine.

Spørsmålsstillingene knyttet til organisering og trenerrollen blir fulgt opp i kapittel 4.

3.1 Valg av aktivitet

I valg av aktivitet må utgangspunktet være fotballkampen. Varierende omgivelser og oppgaver, med stadig skiftende krav til spillerens ressurser og tekniske repertoar, er forhold spillerne møter i kamp. Det er disse betingelsene spilleren lever under, det er disse spilleren skal mestre. Når du som trener velger aktivitet, gjelder det derfor å skape maksimal likhet i betingelser, gjenskape de omgivelsene og oppgavene individet møter i kamp. Ut fra dette kan vi utlede følgende hovedregel for valg av aktivitet:

Som trener må du velge aktiviteter som i størst mulig grad gjenskaper de situasjonsbetingelsene spillerne opplever i kamp. Aktivitetene må i tillegg inneholde alternativer for spillerne å velge mellom. Dette betyr at spillerne må gis mulighet til å gjøre valg og benytte ulike teknikker i spillsituasjoner hvor omgivelsene og oppgavene tilsvarer det spillerne møter i kamp.

Vi understreker imidlertid at dette kravet til valg av aktivitet ikke må hindre deg som trener i å prioritere. Det er ofte hensiktsmessig å endre og tilpasse betingelsene for å understreke et tema. Innskrenkning i banestørrelse, reduksjon i antall med- og motspillere, utelukkende spill i lengderetning eller restriksjoner i antall berøringer er eksempler på slike tilpasninger. Vårt poeng er at disse endringene må begrunnes ut fra den hensikten du som trener har med den enkelte aktiviteten.

Dette må heller ikke hindre deg i å prioritere spillernes trivsel. *Trivsel* er faktisk et mål i seg selv. I dette kapitlet viser vi hvordan treneren kan velge og prioritere aktiviteter som gir spillerne framgang. Målet med aktivitetene er altså at de skal ha læringseffekt på gruppa og den enkelte spilleren. Trivsel, framgang og læring henger imidlertid nøye sammen. En spiller som trives, har gode forutsetninger for å få framgang, og spilleren som ser at det går framover, trives bedre. Vi understreker derfor at det *skal* være spennende og morsomt å møte til trening. At fotball «bare er en lek», blir fort en floskel i dagens resultatorienterte, profesjonaliserte og kommersialiserte fotballvirkelighet. Vi vil understreke at i møte med barn og ungdom skal «fotball er bare en lek» være en viktig ledetråd. Dersom treneren må lempe på kravet om spesifisitet for at treningsøkta fortsatt skal være lystbetont, er det riktig å gjøre dette.

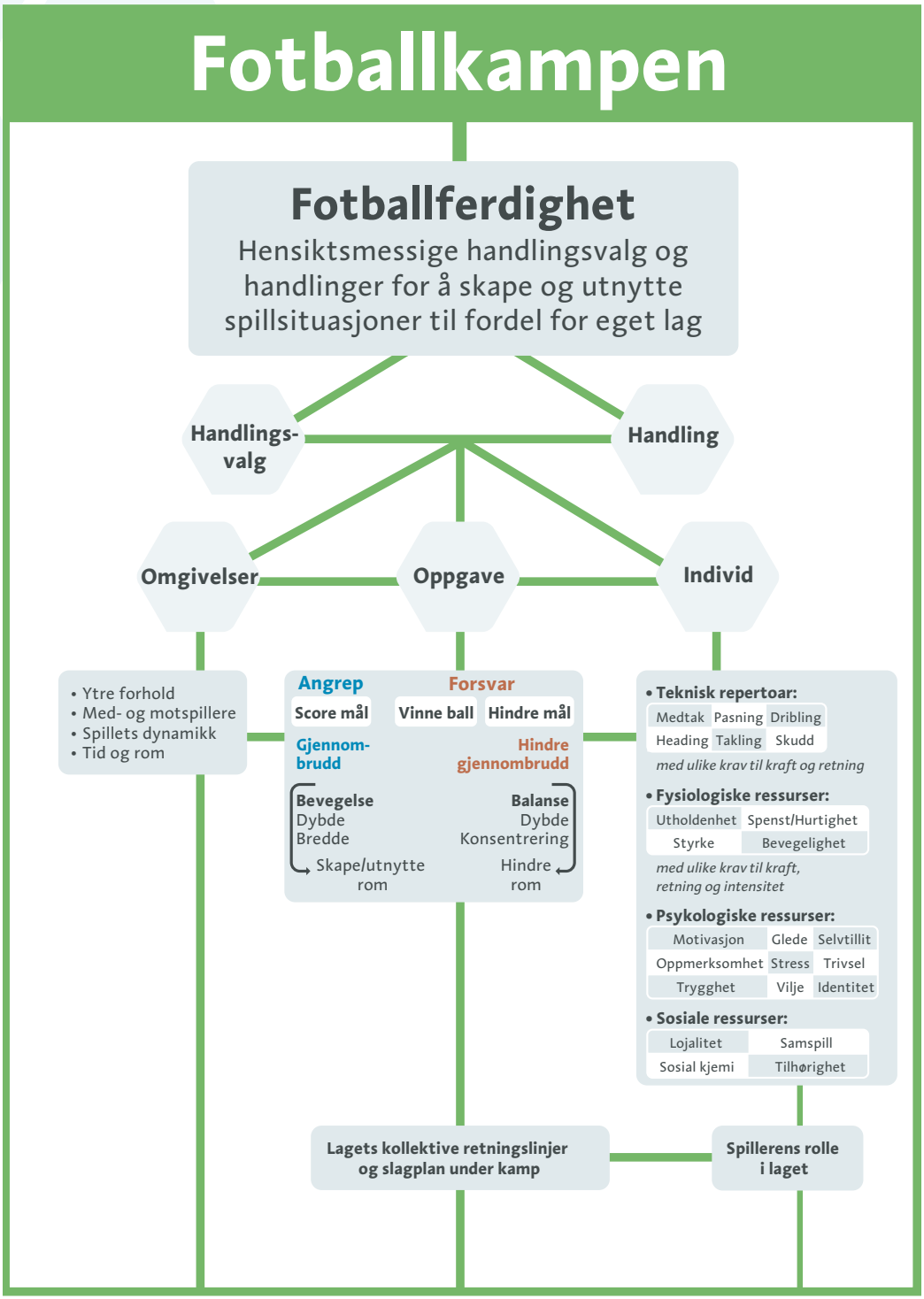
Husk likevel at spesifisitet er å trene på den eller de ferdighetene man ønsker å utvikle. Det må være samsvar mellom trening og kamp. Derfor må kampsituasjonen alltid være utgangspunktet, og i tillegg er det en forutsetning at spillerne gis mulighet til å velge. Uavhengig av om du velger spill eller øvelser, er det din oppgave som trener å sørge for at det er samsvar mellom de situasjonsbetingelsene spillerne møter i kamp og på trening.



På alle nivåer er det viktig med lystbetonte treninger. Her leker nederlandske landslagsspillere seg i en «firkant».

Situasjonsbetingelser

I forrige kapittel oppsummerte vi spillets egenart ved hjelp av en modell. Modellen skisserer rammefaktorer, eller situasjonsbetingelser, som er til stede i en fotballkamp. I tillegg framstiller modellen sammenhengen mellom fotballkampen og ferdighetsbegrepet. Denne sammenhengen kommer framfor alt til uttrykk når vi utdyper hvordan betingelsene i kampsituasjonen er med på å bestemme spillernes handlingsvalg og handlinger.



Figur 3.1 *Sammenhengen mellom fotballferdighet og situasjonsbetingelser som er med på å bestemme spillerens handlingsvalg og handling*

Modellen understreker nettopp kampsituasjonens betydning i og med at omgivelsene og oppgaven i den aktuelle situasjonen er med på å bestemme hva spilleren velger å gjøre. I tillegg vil individet, spillerens forutsetninger, være med på å styre handlingsvalget og handlingen.

Som det går fram av modellen, differensieres situasjonsbetingelsene i tre kategorier med tilhørende underpunkter. Disse kategoriene har vi valgt å kalle *omgivelser*, *oppgave* og *individ* (etter Newell, 1986 og Jordet 1996, 1998).

Gjensidig påvirkning

Disse situasjonsbetingelsene påvirker hverandre. Innenfor kategorien omgivelser finner vi faktorene ytre forhold, med- og motspillere, spillets dynamikk og tid og rom. Disse faktorene påvirker hverandre og er på samme tid en konsekvens av hverandre. På samme måte vil faktorer som hører hjemme under kategorien omgivelser, virke inn på faktorer under kategoriene oppgave og individ. Omgivelsene er med på å definere oppgavene og stiller krav til spillerens ressurser og tekniske repertoar. Følgende eksempel beskriver dette:

En fotballkamp som foregår på ujevnt underlag, er ofte annerledes enn kamper som spilles på en kortklipt og jevn gressmatte. Det er vanskeligere å kontrollere ballen på dårlig underlag, og kamper under slike forhold er ofte preget av mange dueller. På den måten virker underlaget inn på spillets dynamikk, og spillerne får ofte mindre tid og rom til rådighet når de har ballen. Baneforholdene påvirker fotballkampen og oppgavene endres i takt med omgivelsene.

I slike kamper skjer det flere ganger at ingen av lagene har ballkontroll, og den viktigste oppgaven vil i mange situasjoner være å vinne ballen. Dette kan igjen føre til at det stilles bestemte krav til spillernes tekniske repertoar og fysiologiske og psykologiske ressurser. Den viljesterke, robuste, taklings- og duellsterke spilleren står ofte fram. Samtidig virker denne spilleren inn på omgivelsene, bidrar til å definere med- og motspillernes oppgaver, og preger på den måten situasjonsbetingelsene.

Selv om det er viktig å være klar over det gjensidige forholdet mellom underpunktene innenfor hver kategori og mellom kategoriene, velger vi i dette kapitlet kun unntaksvis å kommentere dette. Når det i teksten likevel vil være en overlapping mellom ulike situasjonsbetingelser, har dette å gjøre med at spillet er dynamisk. Endring i noen betingelser vil hele tiden påvirke andre.

Nå skal vi gjøre rede for de kriteriene som bør ligge til grunn for valg av aktivitet. Dette gjør vi ved å skissere situasjonsbetingelser som bør være til stede i de aktivitetene du velger. Det er disse spillerne møter i kamp, og situasjonsbetingelsene er med på å bestemme hva spilleren velger å gjøre.

Det er ikke nok at disse kun er til stede i aktivitetene, de er i tillegg faktorer treneren bør sette fokus på under treningen.

For å systematisere stoffet i dette kapitlet gjør vi bruk av modell 3.1 (se s. 140) og strukturerer innholdet rundt denne. Vi legger særlig vekt på situasjonsbetingelsene, faktorene som påvirker spillerens handlingsvalg. Disse omtales i den rekkefølgen de kommer til uttrykk i modellen. Det vil si at vi først beskriver de rammene omgivelsene i kampsituasjoner utgjør. Deretter skisserer vi oppgaver spilleren møter i kamp, før vi til slutt retter søkelyset mot individet.

3.2 Omgivelser

Uavhengig av om du bruker ulike øvelser eller velger å la spillerne spille på trening, blir det viktig å gjenskape de omgivelsene spillerne møter i kamp.

Spill er den viktigste aktiviteten på trening. Likevel vil det ofte være naturlig å bryte spillet ned i enkeltdeler og lage egne øvelser eller bruke aktiviteter du kjenner fra før og er trygg på. En *øvelse* er derfor en aktivitet hvor betingelser fjernes fra eller legges til en gitt spillsituasjonen i den hensikt å gjøre det lettere eller vanskeligere for spillerne å oppnå mestring. Hvis man fjerner noen situasjonsbetingelser og gir spillerne større rom enn de opplever i ordinære spillsituasjoner, vil det bli lettere å lykkes. Treneren kan også gjøre mulighetene for å lykkes i øvelsen mindre, ved å tilpasse situasjonsbetingelsene i øvelsen på en slik måte at det stilles enda strengere krav til den enkelte spilleren. Innskrenkning i banestørrelse og et begrenset antall berøringer er eksempler på slike tilpasninger.

Å bruke øvelser kan imidlertid være hensiktsmessig også av andre årsaker. Ofte velges øvelsene for å understreke et tema, for å fokusere på ulike læringsmomenter eller for å skape variasjon på treningen. Det kan også være fornuftig for å øke antallet ballberøringer og repetisjoner for den enkelte spiller.

Et argument for å bryte spillet ned i deler og øve på disse, er at dette gjør det enklere for spilleren å lykkes. Når treneren fjerner ulike situasjonsbetingelser, får spilleren færre faktorer å forholde seg til, og på den måten større mulighet til å mestre situasjonen. Det er imidlertid viktig å være klar over at bruk av øvelser under trening automatisk fører til en reduksjon i de situasjonsbetingelsene spillerne opplever i kamp. Derfor må øvelsen treneren lager eller velger, *alltid* ta utgangspunkt i spillet, en situasjon fra fotballkampen. Ut fra dette kan vi formulere følgende rettesnor til treneren som lager og gjør bruk av øvelser:

En øvelse som gir situasjoner spillerne ofte opplever i kamp, er langt på vei en god øvelse. Omgivelsene i en gitt øvelse bør i så stor grad som mulig tilsvare det spillerne møter i kamp.

Omgivelsene påvirker handlingsvalget, de er viktige referansepunkter for spillerne, og det er i tillegg faktorer i omgivelsene du som trener bør fokusere på. Vi vil nå ta for oss de ulike faktorene under kategorien omgivelser.

Ytre forhold – klima, underlag, banestørrelse

Det er lite å gjøre med vær og vind, og mange trenere for unge spillere opplever nok at det også er lite å få gjort med underlaget. Unge fotballspillere må altfor ofte nøye seg med dårlige baner og treningsfelt. Å øve ofte, på et best mulig underlag, er en viktig forutsetning for å utvikle spillere med gode ferdigheter. I en potetåker dyrkes poteter, ikke trivsel eller fotballspillere, og derfor kan vi ikke annet enn oppmuntre fotballtrenere og -ledere til å sette i gang prosesser og bidra til å utvikle bedre fotballanlegg for unge spillere her til lands.



Dårlige baner forringer ferdighetsutviklingen.

Banestørrelse

Et minstekrav er at unge spillere har plass nok til rådighet. Det området spillerne dine har til disposisjon, bør være stort nok til at det er mulig å gjennomføre kamper. Som hovedregel bør samtlige spillere kunne være med i spillet, to lag mot to mål, uten at noen må være innbyttere. Er det så mange spillere på trening at dette blir vanskelig, kan du organisere trelagsspill, eventuelt vurdere å dele treningsgruppa i to. Hvordan treneren utover dette disponerer området, styres i stor grad av aktivitetene som velges, men det finnes generelle retningslinjer å ta hensyn til.

Å avgrense området

Som trener bør du alltid avgrense det området gruppa disponerer. Det gjør det enklere og mer oversiktlig å være trener. Treneren bør også avgrense aktivitetsområdet når hele området laget disponerer ikke er i bruk. Når gruppa er samlet, er det lettere å gi spillerne tilbakemelding, så vel kollektivt som individuelt.



Figur 3.2 *Hensiktsmessig avgrensing av områder på grunnlag av aktivitet og disponibel plass*

Retningsbestemt aktivitet

Det har klare pedagogiske fordeler å markere området laget disponerer, i tillegg til at det kan virke positivt på spillernes tilhørighet til gruppa. Å tilpasse banestørrelsen til aktiviteten er imidlertid enda viktigere under spill. Fotballspillet foregår innenfor et avgrenset område, og det er av den grunn totalforbud mot å drive spillaktivitet uten tydelig avmerkede side- og mållinjer. Dette har først og fremst sammenheng med at banens begrensninger, i tillegg til med- og motspillernes posisjoner, definerer rom- og tidsforhold i spillet.

En av drivkreftene i fotballspillet er å score mål. Gjennombruddet er en forutsetning for scoring, og det gjelder å skape eller utnytte rom som gjør det mulig å oppnå gjennombrudd. Banestørrelsen vil være med på å bestemme hvor disse rommene oppstår, hvor store de er, og hvordan de kan utnyttes. I tillegg er det avgjørende at aktiviteten, spillet, foregår i en bestemt retning. Når man avgrenser og retningsbestemmer aktivitetene, må spillerne orientere seg i banens lengderetning og får øving i å oppdage og gjenkjenne hvilke rom det er hensiktsmessig å utnytte for å oppnå gjennombrudd. I en aktivitet uten retning faller dette bort, og det vil være likegyldig for spillerne om det spilles gjennombruddspasning, i støtte eller

på tvers. Den enkleste måten å retningsbestemme aktivitet på er naturlig nok å spille mot to mål, og på bakgrunn av dette kan vi utlede følgende kjøreregel:

For at treningen skal gjenskape de forholdene spillerne opplever i kamp, bør all aktivitet foregå innenfor et avgrenset område og som regel være retningsbestemt.

Dette betyr ikke at spillerne uansett skal spille på full bane. Det avgjøres av antall spillere på hvert lag i spillsekvensen, og det kan gjerne spilles sju mot sju på tvers av banen eller tre mot tre innenfor straffesparkfeltet. Det betyr heller ikke at det nødvendigvis må scores på normal måte. Scoring ved kontrollert føring over motstandernes mållinje, eller inn i et område bak motstanderlaget, kan noen ganger være like hensiktsmessig som to målbur med målvakter.

Med- og motspillere

I tillegg til å avgrense og gi aktivitetene retning bør du gjennomgående sørge for at spillerne øver med og mot andre spillere. Dette har sammenheng med at med- og motspillere er med på å bestemme tid og rom i fotballspillet, men det er også viktig av andre årsaker.

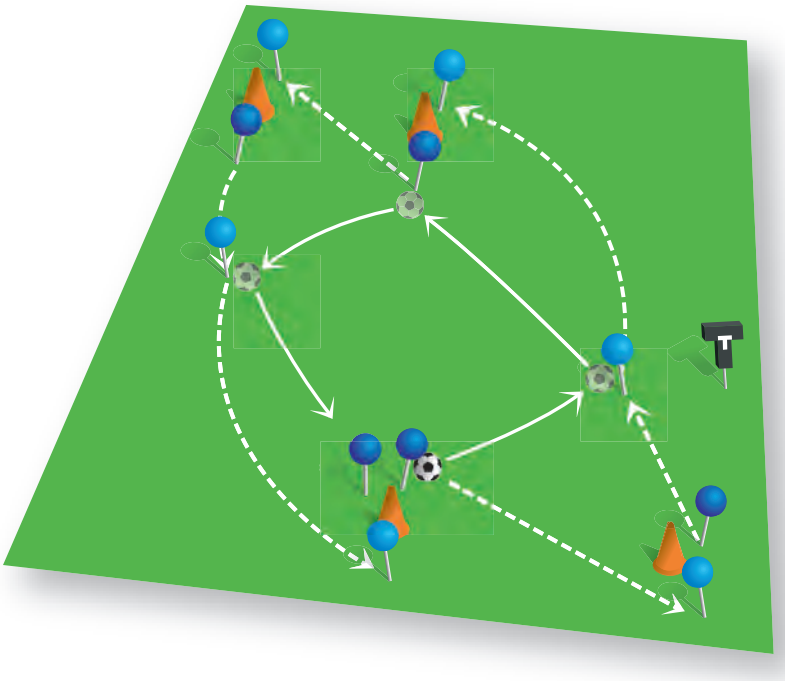


Med- og motspillere er en viktig del av fotballspillet, og bør derfor inngå i treningsøvelser.

Medspillere og samhandling

Begrepet samhandling har blitt brukt i norsk fotball i mange år, og viser til den relasjonelle dimensjonen av fotballferdigheten. I kapittel 1 så vi hvordan de ulike dimensjonene ved fotballferdigheten i et historisk perspektiv har vært satt opp mot hverandre. I forbindelse med ferdighetsutvikling rettes ofte søkelyset ensidig mot enkeltspilleren, og den relasjonelle og den strukturelle dimensjonen ved fotball-ferdigheten blir utelatt.

Selvsagt er enkeltspillerens evne til å behandle ballen viktig i fotball. Dette er likevel ikke til hinder for at man samtidig retter oppmerksomheten mot det to eller flere spillere gjør sammen, den relasjonelle ferdighetsdimensjonen. Hvordan man kan fokusere på dette, går fram av følgende eksempel hentet fra øvelsesbanken:



Figur 3.3 *Medløpsøvelsen (øvelse 8, ferdighetsnivå 1, se s. 324)*

I denne aktiviteten kan du som trener gi spillerne konkrete oppgaver knyttet til pasning og medtak. Be spillerne legge merke til lagkameratens «godfot» og la dem eksperimentere med å spille ballen «på fot» eller «i rom» slik de vet lagkameraten liker å få ballen. Øvelsen vil på den måten stille krav til enkeltspilleren om å variere pasnings- og medtaksteknikken.

Den aktuelle situasjonen avgjør hvilken del av foten som brukes. Når er det naturlig å bruke innside-, vrist- eller utsidepasning? I og med at avstanden mellom spillerne hele tiden varierer, må spillerne også justere kraft og retning på pasningen ut fra medspillerens bevegelse. Videre er situasjonen med på å bestemme hvilken kroppsdel som skal benyttes i medtaket og om det er hensiktsmessig å bruke én, to eller flere berøringer. På den måten blir øvelsen nærmest selvinstruerende, og det gir i tillegg treneren gode muligheter til å forsterke en hensiktsmessig løsning.

For at spillerne skal lykkes i denne øvelsen, er det avgjørende at treffpunktet på ballen er riktig, og at pasningen spilles med hensiktsmessig retning og kraft. I tillegg stiller aktiviteten krav til måten spillerne tar imot ballen på. For at pasningsspillet skal foregå hurtig og presist, er et kontrollert, retningsbestemt medtak også en forutsetning, og det er disse forutsetningene vi ønsker at spillerne skal utvikle gjennom øving. Som trener kan du derfor velge å gi tilbakemelding på relasjonen mellom pasningslegger og mottaker, eller på enkeltspillerens tekniske utførelse.

Det er altså ingen motsetning mellom å velge aktiviteter med fokus på samhandling og det å påvirke spillernes individuelle ballbehandling. Snarere tvert imot. Etter vårt syn vil det som oftest være mer gunstig å benytte seg av øvelser som fokuserer på ferdigheter spillerne besitter sammen, enn aktiviteter hvor kun enkeltspillerens utførelse står i sentrum. Dette til tross for at antallet repetisjoner med ball kan bli noe lavere i medløpsøvelsen enn når spillerne for eksempel spiller ballen mellom seg to og to.

Fotballferdighet inneholder en relasjonell dimensjon, noe som særlig kommer til uttrykk i pasningsspillet. Forholdet mellom pasningslegger og mottaker er så sentralt at det vil være galt utelukkende å fokusere på enkeltindividet når pasnings- og medtaksferdighet skal utvikles. I medløpsøvelsen på forrige side vil mottakerens bevegelse være med på å bestemme *når, hvor* og *med hvilken kraft* pasningen skal spilles. Pasningsleggeren får i tillegg umiddelbart svar på om pasningen ble slått riktig i forhold til bevegelsen, og eventuelt hva som kunne vært gjort bedre. Vi kan si at øvelsen er *selvinstruerende*. Mottakerens bevegelse bidrar til å utløse pasningen, og pasningsleggeren må velge teknikk, bestemme retning og tilpasse kraften etter mottakerens initiativ. Dette er faktorer som har liten betydning hvis spillerne parvis slår pasninger mellom seg. Mottakeren bidrar da kun til å bestemme *hvor* ballen skal spilles. Etter vårt syn vil denne aktiviteten i for liten grad påvirke den relasjonelle dimensjonen av fotballferdigheten, til tross for at du som trener selvsagt kan sørge for variasjon i avstander og styre spillerens valg av pasningsteknikk. Vi understreker derfor følgende:

Treneren må så ofte som mulig legge til rette for aktivitet hvor spillerne gis mulighet til å utvikle fotballferdighet sammen med andre. Aktivitetene bør langt på vei være selvinstruerende.

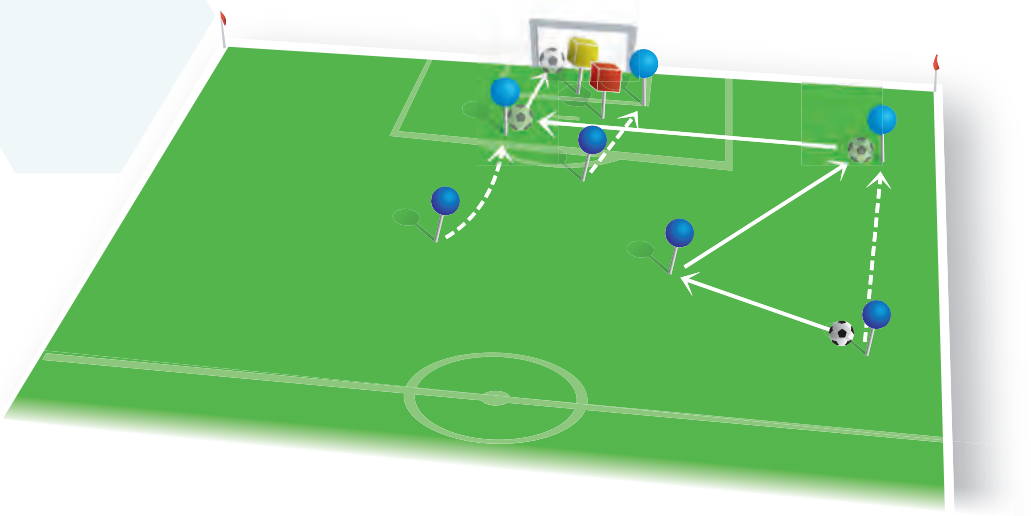
Motspilleren

I en øvelse fjernes ofte ulike betingelser fra spillsituasjonen i den hensikt å gjøre det enklere for spillerne å oppnå mestring. Det er på samme tid avgjørende at man ikke fjerner viktige faktorer som spillerne må forholde seg til, og som det går fram av forrige avsnitt, er medspillernes posisjoner og bevegelser med på å bestemme hva spilleren velger å gjøre. Medspillerne er med andre ord viktige faktorer i omgivelsene som påvirker spillernes handlingsvalg i en fotballkamp. Det samme er tilfellet med motspillerne, og vi slår fast:

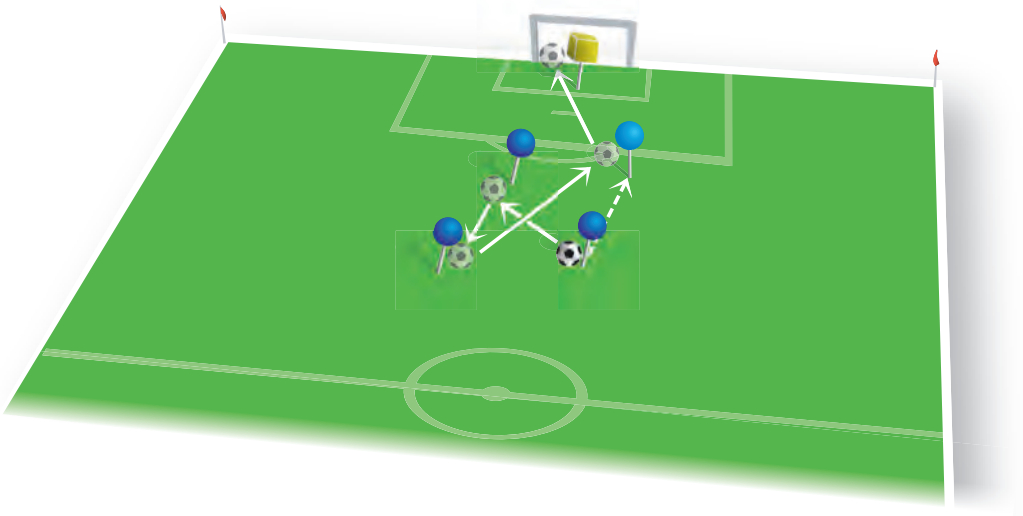
Treneren bør sørge for at spillerne ofte har medspillere til stede i en aktivitet. I tillegg bør aktiviteten ofte inkludere motspillere.

En konsekvens av dette er at også grunnleggende ferdighetsøvelser så ofte som mulig bør foregå mot en motstander. Velger treneren for eksempel delferdigheten dribling som tema for en økt, bør spillerne tidlig gis mulighet til å utføre disse mot forsvarsspillere. Motstanderen er så sentral for angriperens vurdering av når og hvordan driblingen skal utføres, at det blir lite hensiktsmessig å utelate denne. Særlig er avstanden til førsteforsvareren avgjørende for tidspunktet driblingen bør utføres på, det vi kaller timing. I tillegg er forsvarerens kroppsstilling og balanse med på å bestemme hva angriperen velger å gjøre. Disse faktorene faller bort dersom spillerne får i oppgave å drible kjegler.

Det samme er tilfellet når du arbeider med å utvikle spillernes avslutningsferdighet. Til tross for at angrepsavslutningen er i fokus, bør aktivitetene så ofte som mulig foregå mot målvakt og forsvarsspillere. Vi understreker at avslutning mot mål med målvakt alltid vil være bedre og mer effektivt enn «å skyte på blink». Aktivitetene på neste side er eksempler på hvordan dette kan gjøres.



Figur 3.4 *Avslutning etter innlegg*



Figur 3.5 *Avslutning etter gjennombrudd sentralt*

Spillets dynamikk

Motstanderne er viktige av flere årsaker, særlig fordi forholdet mellom spillerne på de to lagene bidrar til å skape dynamikken i fotballspillet.

Det kan nok synes underlig for noen at vi betrakter spillets dynamikk som en situasjonsbetingelse. Dette har for det første med motsetningsforholdet mellom de to lagene å gjøre. Fordi begge lag ønsker å vinne, vil lagene aktivt prøve å hindre motstanderlagets forsøk på å prestere, noe som gjør sitt til at spillsituasjonene hele tiden er i endring. En annen årsak til at vi ser på spillets dynamikk som en situasjonsbetingelse, er spennings- eller motsetningsforholdet mellom angrep og forsvar innad i et lag.

Å angripe for å score mål innebærer risiko. Dersom vi skal nå områder på banen som det er mulig å score fra, betyr det at vi må flytte laget fram på banen. På den måten gir vi motstanderne mulighet til å utnytte rommet bak oss hvis de erobrer ballen, noe som garantert skjer før eller siden. Vår evne til å omstille oss blir umiddelbart satt på prøve når overgangen finner sted. Når vi i tillegg vet at fotballspillet i stor grad består av overganger, er det uproblematisk å betrakte spillets dynamikk som en situasjonsbetingelse. Stadig veksling mellom angrep og forsvar er et særtrekk ved enhver fotballkamp, også i de kampene der ett lag er overlegent.

Med utgangspunkt i spesifisitetsprinsippet er det derfor avgjørende at spillerne får erfaring med dynamikken i spillet. For å kunne mestre dynamikken må spillerne gis mulighet til å øve på dette, og vi lanserer derfor følgende retningslinje:

Fotballaktivitet bør så langt det er mulig inneholde den stadige vekslingen mellom å være i angrep og å være i forsvar.

I tillegg bør du som trener fokusere på de mulighetene som er et resultat av dynamikken i spillet. Et resultat av spillets dynamikk er angrepet som starter med ballerobring i spill der ubalansen i motstanderlaget skapes og/eller utnyttes under angrepets gang. Det er denne angrepstypen vi kjenner som et *breakdown-angrep*. I *Effektiv fotball* (1994) sier forfatterne at vi i en ballerobringssituasjon befinner oss midt i selve konfrontasjonen mellom lagene, og det er situasjonen der og da, med valg knyttet til denne, som er avgjørende for utfallet av angrepet.

Spillets dynamikk – overgangsfasene

Overgangsfasen fra forsvar til angrep er uproblematisk å gjenkjenne og sette fokus på, og like synlig er overgangen fra angrep til forsvar. Ofte er

det også lett for treneren å se gode alternativer og løsninger i disse situasjonene, og av den grunn vil det være relativt enkelt å gi tilbakemelding til spillerne på gode eller mindre hensiktsmessige løsninger i disse overgangene.

Dette betyr naturlig nok at vi må spille ofte og mye på trening. I spillaktiviteter fire mot fire (grunnspillet), seks mot seks eller åtte mot åtte vil situasjonene være der hele tiden, og treneren kan gripe inn rett før eller idet ballerobringen skjer. Spillerne og treneren kan sammen se på potensialet i angrepet og diskutere løsninger.

I *Effektiv fotball* sier forfatterne også at trening på slike angrep vil utvikle spilleren. Det meste av en spillers fotballferdighet blir prøvd ved slik trening. Hun eller han må se sammenhengen mellom angrep og forsvar, se muligheter før de er der, eller før det er for sent. Samtidig stilles det store krav til spillernes pasningsferdighet, blant annet fordi pasningene ofte må slås i forhold til spillere som er i bevegelse. For å utnytte slike spillsituasjoner til lagets fordel må spillerne hurtig utføre handlingsvalg samtidig som det stilles krav til den tekniske utførelsen.

Det er derfor viktig å være klar over at spenningsforholdet mellom lagene forsvinner dersom du bryter spillet ned i en øvelse. Det kan være morsomt å telle antall mål i en avslutningsøvelse, eller bedømme lengde og presisjon på pasninger, men den viktigste drivkraften i fotball er og blir å vinne over et motstanderlag. I tillegg fjernes ofte motsetningsforholdet mellom angrep og forsvar i en øvelse. Det blir ingen risiko forbundet med å angripe, og mulighetene som oppstår som følge av godt forsvarsspill, går tapt.

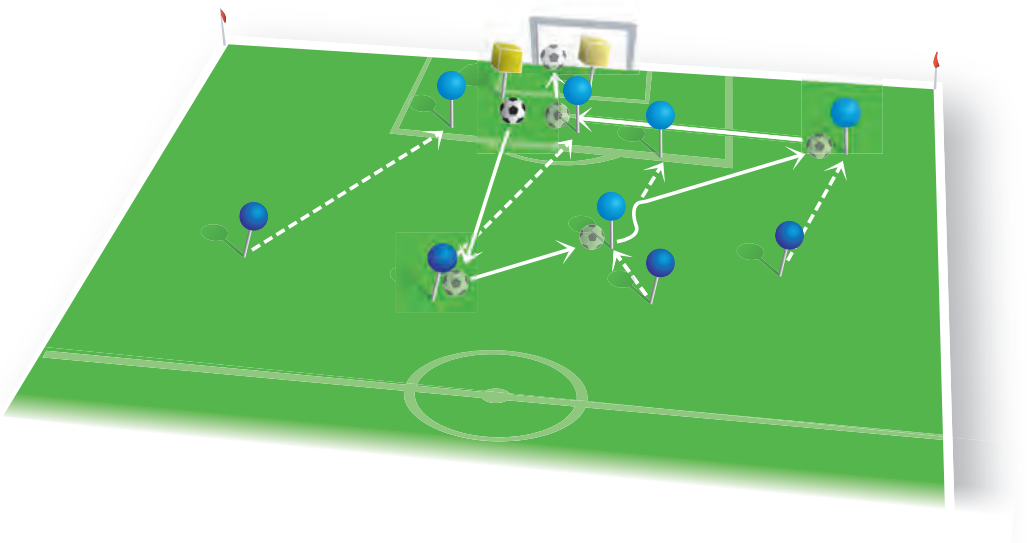
Å være «i spillet»

Av den grunn bør spillerne ofte få mulighet til å spille med to lag mot hverandre på trening. Dette gjelder også for de yngste spillerne. I den forbindelse kommer vi med en påstand: Idet du som trener gir spillerne beskjed om at «dere er forsvarere» og «dere er angripere», kan du bidra til å ødelegge dynamikken i spillet.

Med det mener vi at selv blant våre yngste spillere er dynamikken framtredende. Til tross for at høyden over havet er liten og støtteapparatet må knytte skolisser, er det stor aktivitet og bevegelse ute på banen. Årsaken er at ballen og motstandermålet til de grader er i fokus. Idet treneren gir spillerne spesifikke posisjoner på banen, reduseres dynamikken og spillet blir ofte statisk. Til trenere, lagledere og foreldre vil vi derfor komme med følgende oppfordring: La ungene være «i spillet», la dem eksperimentere og selv finne ut om og hvordan det lønner seg å fordele oppgavene på banen. Forklar ungene at alle er i angrep når laget har ballen, og at alle er i forsvar når motstanderlaget har ballen. Dessuten bør du la de ulike rollene rullere mellom spillerne når du fordeler oppgaver.

Øvelser og dynamikk

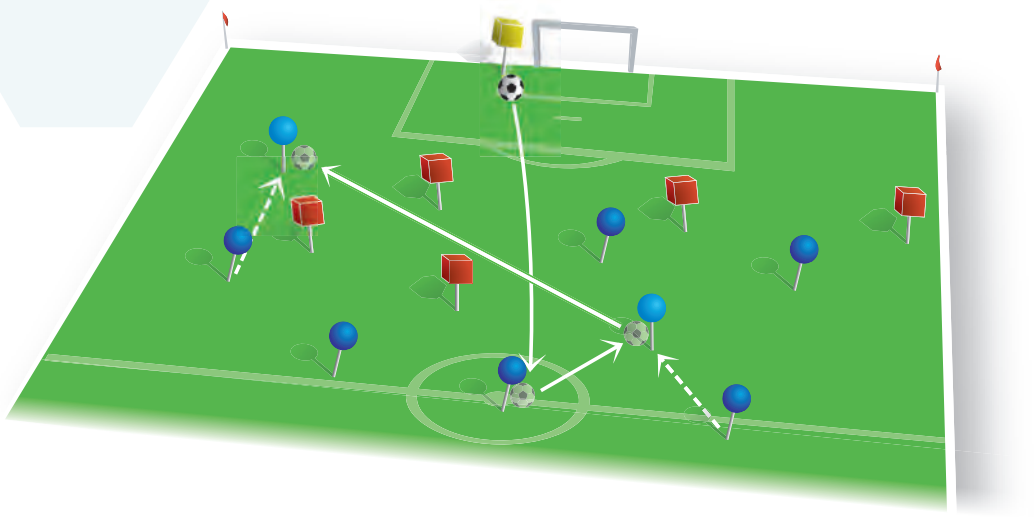
Nå er det sjelden slik at hele treningsøkta brukes til spill. Når du lager øvelser for å understreke et tema eller ulike momenter, bør disse aktivitetene i størst mulig grad ta hensyn til dynamikken i spillet. Dette er ikke nødvendigvis komplisert, noe som går fram av øvelsen under. Øvelsen starter med en spillsituasjon etter ballerobring i midtbanesonen, og foregår med to målvakter og fire angrepsspillere. Når en gruppe spillere har avsluttet angrepet, angriper en ny gruppe i tilsvarende situasjon.



Figur 3.6 *Øvelse hvor fire angrepsspillere angriper etter ballerobring i midtbanesonen etter målspark fra målvakten*

En av målvaktene setter spillet i gang med et langt målspark, for deretter å gå inn som forsvarsspiller. Den andre målvakten fungerer som normalt. For angriperne gjelder det å få kontroll over ballen og deretter score mål. I figur 3.6 forsøker angriperne å oppnå dette gjennom et innlegg fra kantspilleren, men de kunne gjerne valgt andre løsninger. En så enkel aktivitet gir treneren gode muligheter til å fokusere på ulike temaer med tilhørende momenter. Pasnings- og avslutningsferdighet er to eksempler, i tillegg til at målvaktene øver både på målspark og feltarbeid.

Øvelsen kan lett videreutvikles, det er bare å supplere med flere forsvars- og angrepsspillere, noe som går fram av figuren nedenfor. Aktiviteten egner seg til bruk i arbeid med samhandlingen i den bakre fireren, eller for å gi spillerne i midtbane- og frontleddet øving i å utnytte en overgang fra forsvar til angrep.



Figur 3.7 *Øvelse hvor seks angrepsspillere angriper mot fem forsvarsspillere og målvakt etter ballerobring i midtbanesonen. Spillet settes i gang med målspark fra målvakten.*

Denne øvelsen er god først og fremst fordi den tar utgangspunkt i spillet. At et lag vinner ballen i midtbanesonen, er ikke uvanlig i en fotballkamp. Snarere tvert imot. Situasjonen dukker ofte opp i kamp, og av den grunn er det enkelt for spillerne å gjenkjenne den. Gjennom repetisjon og øving vil spillerne hurtigere kunne oppdage lignende situasjoner når de neste gang inntreffer, og forutsetningene for å mestre disse vil være bedre.

Videre gjenskaper aktiviteten de situasjonsbetingelsene spillerne opplever i kamp ved at den er retningsbestemt og foregår innenfor et avgrenset område, i dette tilfellet full banebredde og halve lengde. I tillegg har spillerne flere alternativer å velge mellom i og med at medspillere er til stede i aktiviteten. De kan løse oppgaver i fellesskap, og derigjennom utvikle og utnytte egen ferdighet sammen med andre.

Øvelsen ivaretar også hensynet til dynamikken i spillet ved å inkludere motspillere og ved å la ballerobringen inngå i aktiviteten, og samtlige av faktorene ovenfor er med på å bestemme tid og rom i fotballspillet.

Tid og rom

Tid og rom er avgjørende for hvilke valg og handlinger som vil være hensiktsmessige i ulike situasjoner, og er derfor tema for dette avsnittet. Vi skal innlede med å beskrive en kampsituasjon.

Som det går fram av figur 3.8, har dommeren dømt hjørnespark til fordel for rødt lag, og dette hjørnesparket er nettopp blitt tatt. Målvakten har imidlertid ballen i fast grep etter en vellykket inngripen ute i straffesparkfeltet. Overgangen fra forsvar til angrep har akkurat funnet sted, og målvakten er ballfører. Blått lag er med andre ord i angrep, og slik spillsituasjonen framstår, finnes det flere tenkelige alternativer for hvordan den kan utvikle seg. Vi skal se nærmere på noen av disse.



Figur 3.8 *Spillsituasjon hvor målvakten har ballkontroll etter hjørnespark*

Målvakten kan velge å roe spillet ned ved å holde ballen i fast grep og på den måten gi lagkameratene mulighet til å bevege seg til nye posisjoner. Ved å bruke tid kan laget reorganisere seg etter hjørnesparket, og målvakten får tid til å velge blant flere handlingsalternativer. Regelverket tillater målvakten å holde ballen i maksimalt 6 sekunder.

Det kan være flere årsaker til at målvakten foretrekker å ta seg god tid. Blant annet kan dette ha sammenheng med stillingen i kampen eller kampens klima. Det vil ofte være naturlig for spillerne på et lag å bruke tid når laget leder eller er under sterkt press. Hensikten kan være å få ned tempoet i kampen, spare krefter eller bruke tiden til å organisere laget i situasjoner hvor dette er mulig. I slike tilfeller er kampuret «på din side»,

og det vil være viktig å få tida til å gå. Når målvakten tar seg god tid, får imidlertid også motstanderlaget mulighet til å reorganisere seg.

En annen årsak finner vi i den strukturelle dimensjonen ved fotballferdighet. Det kan ligge føringer i lagets retningslinjer som gjør at målvakten i en kamp eller en kampfase velger å roe spillet ned. Andre forklaringer kan ha sammenheng med spillernes evne til samhandling, og ikke minst med den individuelle dimensjonen ved ferdigheten. Målvakten som mangler en god kastarm eller gode utspill med fot, vil vanskeligere kunne utnytte det potensialet som ligger i spillsituasjonen i figur 3.8 (s. 155). På samme måte får ikke laget utnyttet muligheten dersom målvakten er alene om å se den. For å kunne starte en kontring er målvakten avhengig av initiativ fra medspillerne.

For oss er det imidlertid interessant også å se på andre tenkelige løsninger som framkommer av figur 3.8 (s. 155). I et utviklingsperspektiv vil det være riktig å oppmuntre målvakten og utespillerne til å gjøre noe annet enn å roe ned spillet i en slik situasjon. Ved å beskrive alternative handlingsforløp i spillsituasjonen fra figuren, vil vi kunne avdekke ulike sider ved situasjonsbetingelsene tid og rom. Samtidig kan dette utdype sammenhengen mellom fotballferdighet og tids- og romforhold i spillet.

En hurtig kontring – «i rom»

Som det går fram av figur 3.8 (s. 155), har det forsvarende laget (rødt lag) flyttet mange spillere langt fram på banen før hjørnesparket blir tatt, og kun beholdt to spillere rundt midtstreken. Disse spillerne har til oppgave å demme opp for en eventuell overgang imot, og de har derfor posisjonert seg i nærheten av midtspissen til laget som angriper (blått lag). For å hindre at denne spilleren skal kunne brukes i en hurtig kontring, har forsvarsspillerne plassert seg på en slik måte at en av dem øyeblikkelig kan presse angriperen ved en eventuell pasning mot denne. Den andre forsvarsspilleren vil i en slik situasjon kunne opptre som sikringsspiller. I tillegg har målvakten plassert seg 18–20 meter ut fra eget mål for å kunne løpe opp en eventuell langpasning i området bak de to forsvarsspillerne. Rødt lag har med andre ord tatt sine forholdsregler i tilfelle blått lag skulle vinne ballen etter hjørnesparket, og det er dette som kalles *offensiv markering*. Offensiv markering, eller markering på offensiven, vil si at motspillere markeres selv om vårt lag er i angrep. Dette gjør vi for å kunne forsvare oss bedre dersom laget mister ballen.

Til tross for at rødt lag har forberedt seg på en overgang imot, kan blått lag likevel utnytte spillsituasjonen etter ballerobringen. Målvakten kan skape en gunstig situasjon for laget sitt ved hjelp av et langt utspill mot bakrommet. Dersom midtspissen oppfatter målvaktens hensikt og starter en bevegelse i retning av bakrommet, vil disse spillerne sammen kunne skape en spillsituasjon hvor spissen befinner seg alene med motstandernes

målvakt, slikt det er vist i figur 3.9. En rekke andre forhold vil imidlertid være avgjørende for at denne løsningen skal bli hensiktsmessig.



Figur 3.9 *Målvakten og midtspissen skaper og utnytter en spillsituasjon til fordel for eget lag. Begge spillerne oppfatter muligheten for å bruke bakrommet. Midtspissen starter inn i rommet, og målvakten treffer midtspissen med et presist utspill.*

For det første stiller situasjonen krav til målvaktens evne til å oppfatte det ledige området på motstandernes halvdel. Målvakten må også ta hensyn til størrelsen på dette området. Er det så stort at det er sannsynlig at lagkameraten når ballen først? En slik vurdering vil nødvendigvis ha sammenheng med midtspissens posisjon og bevegelse på det aktuelle tidspunktet. Deretter må målvakten velge teknikk for å kunne spille ballen i riktig retning og med hensiktsmessig kraft. Og ikke minst må dette foregå hurtig, ellers vil forsvarerne øyeblikkelig gjøre mulighetene mindre. Tilsvarende krav stilles til midtspissen.

Som tilfellet var for målvakten, må spissen også oppfatte det ledige området på motstanderlagets halvdel. Hvor aktuelt det er å utnytte dette området, vil imidlertid være avhengig av flere forhold. For det første må spilleren forstå målvaktens plan, og samtidig oppfatte sin egen posisjon i forhold til det aktuelle området, i dette tilfellet bakrommet. I tillegg må spissen vurdere størrelsen på dette rommet for å kunne avgjøre om det er interessant å forsøke å utnytte. Videre stiller situasjonen krav til spillerens bevegelse og hurtighet. Bevegelsen må være slik at spissen ikke løper i offside, men også så hurtig at forsvarerne ikke klarer å henge med når pasningen er spilt. Sist, men ikke minst, stiller situasjonen krav til spillerens tekniske repertoar. Spissen må velge hensiktsmessig teknikk for hurtig å få kontroll på ballen dersom hun eller han skal lykkes i å overliste motstanderne.

Fotballferdighet – tid og rom

Dette handlingsforløpet viser hvordan målvakten og midtspissen kan skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag. Imidlertid er hensikten med eksemplet i like stor grad å illustrere situasjonsbetingelsene tid og rom. Dersom angriperne lykkes i spillsituasjon i figur 3.9, er det riktig å si at spillernes handlingsvalg og handlinger er hensiktsmessige under de tids- og romforhold som eksisterer slik situasjonen utvikler seg. Spillerne velger og handler med andre ord ut fra de rommene som finnes og den tiden de har til disposisjon for å kunne utnytte situasjonen. I denne spillsituasjonen beskriver tid og rom derfor følgende sammenhenger:

For laget i angrep handler rom *i denne situasjonen* om ledige områder på banen og størrelsen på disse. Er rommene store nok til å kunne oppnå det gjennombruddet vi ønsker? I dette tilfellet vil naturlig nok størrelsen på bakrommet være det mest aktuelle.

For laget i forsvar handler rom om de samme områdene, men problemstillingen er den motsatte. Har vi så god kontroll på disse rommene at vi kan hindre et vellykket gjennombrudd? Slik *denne* situasjonen er, vil naturlig nok størrelsen på bakrommet være utslagsgivende. I tillegg vil angripernes evne til hurtig å utnytte dette rommet være avgjørende for om laget i forsvar har kontroll eller ikke. Det siste har i første rekke sammenheng med situasjonsbetingelsen tid.

For laget i angrep handler derfor tid *i dette eksemplet* om spillernes muligheter til å utnytte bakrommet. For det første vil målvaktens og spissens evne til å *oppfatte og vurdere situasjonsbildet* bli satt på prøve. Dersom laget i angrep skal oppnå gjennombrudd, er det avgjørende at de to spillerne er i stand til å oppfatte størrelsen på bakrommet og muligheten dette gir. For målvakten blir det også viktig å kunne oppfatte midtspissens posisjon og bevegelse, og disse faktorene vil være en forutsetning for å oppnå et vellykket gjennombrudd.

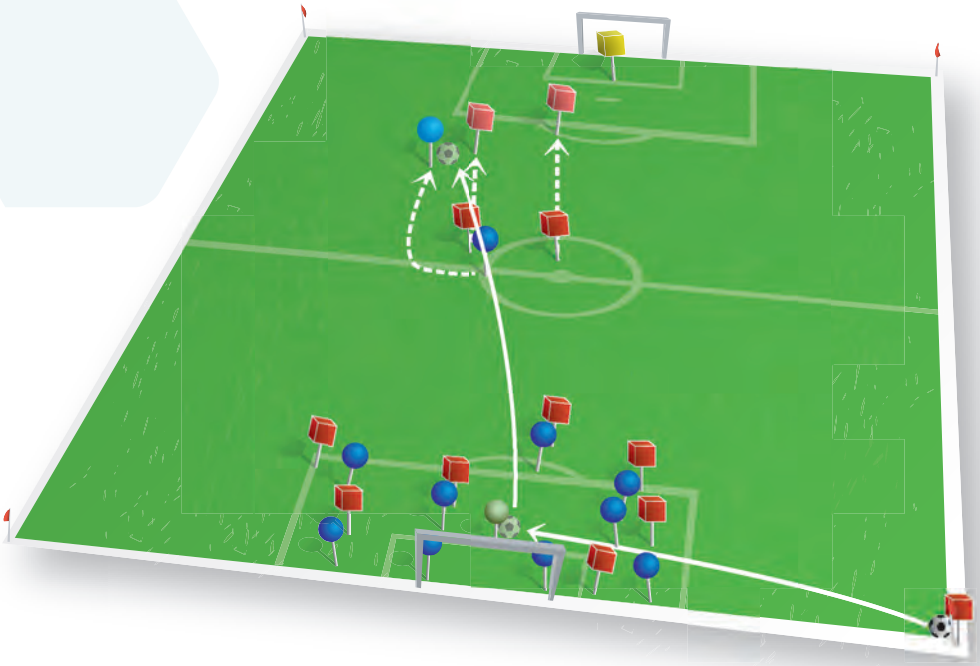
I tillegg stiller denne situasjonen krav til midtspissen. Spilleren må oppfatte hvor hun eller han befinner seg i forhold til det rommet som kan utnyttes, og ta initiativ til et løp inn i dette rommet. Spillerens *posisjon* og *bevegelse* blir på den måten faktorer som faller inn under situasjonsbetingelsen tid.

For det tredje stiller situasjonen krav til spillernes *tekniske repertoar.* Uten et teknisk repertoar som inkluderer hensiktsmessig tilslagsteknikk for langpasning, er det umulig for målvakten å nå bakrommet. Gjennombruddet vil heller ikke bli vellykket dersom midtspissen ikke er i stand til å kontrollere ballen i mottaket. Målvakten må også spille langpasningen på riktig tidspunkt og med hensiktsmessig retning og kraft dersom midtspissen skal kunne være først på ballen. Spissens løp inn i bakrommet må times i forhold til målvaktens utspill, og derfor handler tid i aller høyeste grad også om spillernes *samhandling*. For midtspissen handler det dessuten om å nå ballen først. I denne spillsituasjonen betyr det at spilleren må vinne en løpsduell mot to forsvarsspillere, og spillernes *fysiologiske ressurser* påvirker av den grunn tid i fotball.

Sist men ikke minst må alt dette foregå på riktig tidspunkt, ikke for tidlig og ikke for sent. Et vellykket gjennombrudd oppnås ikke dersom målvakten spiller ballen inn i bakrommet for tidlig, før midtspissen har rukket å starte eller kan nå fram. Det samme er tilfellet dersom målvakten er for sent ute. Går det for lang tid etter ballerobringen før ballen spilles i retning av bakrommet, vil det forsvarende laget bruke tiden til å organisere seg og gjøre rommene mindre og trangere. Derfor vil motstanderlagets balanse ofte påvirke mulighetene for et vellykket gjennombrudd, og *balanse* beskriver med andre ord også tid i fotball.

For laget i forsvar handler tid om samtlige punkter ovenfor, men slik *denne spillsituasjonen* utvikler seg, dreier det seg først og fremst om å skaffe seg kontroll. Laget forsøker derfor hele tiden å være i så god balanse som mulig. Et lag i balanse er et forsvar med god kontroll, og balanse beskriver derfor situasjonsbetingelsen tid.

Slik situasjonen er, har laget i forsvar tatt sine forholdsregler før hjørnesparket blir tatt, og har sørget for å stå igjen med to spillere og egen målvakt idet motstanderne vinner ballen. Å ha like mange eller flere spillere enn motstanderlaget mellom ballen og eget mål er ett kjennetegn ved et lag i god balanse, men å være i *overtall* eller ha nok spillere på «riktig» side av ballen er kun et hjelpemiddel for lettere å kunne være i god balanse. Balanse handler i første rekke om *ballføreren* og om å hindre motstanderne *rom* å spille i.



Figur 3.10 *Forsvarsspillerne skaper og utnytter spillsituasjonen ved at en spiller går i løpsduell, mens den andre sikrer bak. Målvakten har funnet en god posisjon.*

Når målvakten spiller langpasningen, er det derfor naturlig for forsvarerne at den ene spilleren engasjerer seg i løpsduellen med spissen for å nå ballen først. Den andre forsvarsspilleren forsøker samtidig å posisjonere seg slik at hun eller han kan gripe inn i situasjonen hvis førsteforsvareren ikke lykkes og blir løpt fra eller passert. Samtidig plasserer forsvareren seg slik at spilleren i så stor grad som mulig kan dekke rommet foran eget mål sammen med målvakten.

På tilsvarende måte som for laget i angrep må dette foregå på riktig tidspunkt. Selvsagt gjelder det for forsvarsspillerne å være tidlig ute og i forkant av situasjonen, men iverksetter forsvarerne sine tiltak for tidlig, vil midtspissen kunne utnytte dette. Dersom den ene forsvarsspilleren for tidlig går tett opp i ryggen på motspilleren, er det ikke utenkelig at midtspissen bruker forsvareren til å vende opp på. I så fall vil angriperen i neste øyeblikk befinne seg i løpsduell med en ensom forsvarer uten sikring av andre enn målvakten.

Klarer imidlertid de to forsvarsspillerne å hindre eller nekte midtspissen rom å motta ballen i, vil mulighetene for å hindre gjennombrudd og vinne ballen være gode dersom det lange utspillet kommer. I tillegg kan målvakten bli tvunget til å bruke tid på å se etter eller velge andre alternativer.

Oppnår laget i forsvar at angriperne bruker tid, får laget selv mulighet til å reorganisere seg, og dermed kan faren være over for denne gangen. Uansett vil det være riktig å si at forsvarsspillerne *i dette tilfellet* i figur 3.10 foretar hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte en spillsituasjon til fordel for sitt lag. Foretar disse spillerne i tillegg hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger over tid, fra én situasjon til en annen og fra kamp til kamp, vil vi også kunne si at spillerne viser god fotballferdighet.

Ferdighetsutvikling – tid og rom

Uavhengig av om forsvarslaget eller angrepslaget lykkes i de handlingsforløpene vi har beskrevet, vil spilleren som hurtig oppfatter situasjonen, og som trenger lite tid og rom, ha et godt utgangspunkt for å foreta hensiktsmessige valg og handlinger. Derfor vil det også være et mål for treneren å utvikle spillere som så hurtig som mulig, med lite plass til disposisjon, skaper og utnytter spillsituasjoner til fordel for eget lag. En spiller som trenger lite tid og rom, vil i tillegg ha gode forutsetninger for å foreta valg og handlinger når rommene er større og hun eller han har bedre tid. Hva må du som trener gjøre for å skape slike spillere?



Den gode fotballspilleren behersker situasjoner med lite tid og rom til disposisjon.

I sin doktoravhandling sier Rune Giske (2001) at spillere med et omfattende teknisk repertoar har visse fortrinn sammenlignet med spillere som har tilegnet seg færre teknikker. Spilleren med det beste repertoaret vil blant annet kunne få mer tid til disposisjon, og i tillegg vil spilleren bedre kunne utnytte de rommene som finnes. I dette tilfellet viser spillerens «tekniske repertoar» til de teknikkene hun eller han har innøvd og er i stand til å utføre relativt stabilt. Viktigere enn å beherske mange teknikker er det å kunne beherske noen få teknikker ekstremt godt. De beste spillerne behersker relativt mange teknikker, men kjennetegnes først og fremst ved at de behersker noen av disse teknikkene ekstremt godt og har evnen til å velge rett teknikk til rett tid. Å velge rett teknikk til hver situasjon er en kunst.

Denne sammenhengen understreker hvor viktig det er å utvikle spillernes tekniske repertoar for å gjøre dem i stand til å foreta hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger i ulike spillsituasjoner. Dette vil vi komme tilbake til senere i kapitlet. Samtidig styrker det oss i troen på at spillernes innlærte teknikker i enda sterkere grad kan anvendes hensiktsmessig dersom spillerne blir bevisstgjort på tids- og romforhold i fotballspillet. Vi skisserer derfor følgende retningslinje:

Som trener må du så ofte som mulig la spillerne få erfaring med tids- og romforhold som de vil oppleve under kamp. Dette betyr at spillerne må få trening i å gjenkjenne tid og rom i spillet, og i tillegg øve på hvordan disse forholdene best kan utnyttes.

Før vi utdyper hvordan treneren kan gå fram for gi spillerne slik øving, skal vi imidlertid stoppe opp et øyeblikk og se nærmere på begrepet *rom*.

Rom – ledige områder

Når begrepet rom har fått gjennomslag blant norske trenere og spillere, har dette i første rekke sammenheng med engelsk påvirkning på fotballspillet her til lands. Allan Wade (1967) beskriver prinsippene «create space» og «deny space» i sin modell over spilleprinsippene, og i *Fotballforståelse* (1978) erstatter Morisbak de engelske begrepene med norske. Forfatteren skisserer prinsippene om å skape og nekte rom for henholdsvis angrep og forsvar, og benevnelsen rom har blitt en del av treneres og spilleres dagligtale. I *Fotballforståelse* brukes imidlertid også begrepene *luke*, *plass* og *alburom* for å forklare hva som menes med rom, og i tillegg blir begreper som *areal*, *åpninger*, *flater* og *avstand til motspiller(e)* brukt av trenere for å beskrive samme fenomen.

I denne boka har vi imidlertid snakket om rom som *ledige områder*, og når vi videre i boka omtaler rom, tar vi derfor utgangspunkt i en beskrivelse av

rom som *alle områder på banen i lengde, bredde og høyde der ingen forsvarsspillere oppholder seg*. Begrepet rom beskriver altså samtlige ledige områder innenfor banens begrensninger.

Selv om angrepsspillere bevisst og ubevisst både kan skape og ødelegge rom for hverandre på ulike måter, er det først og fremst spillerne på det forsvarende laget som avgjør hvor på banen det finnes ledige rom å utnytte. Derfor tar vi utgangspunkt i laget i forsvar når vi nedenfor setter navn på ulike rom på banen. Vi gjør oppmerksom på at laget i forsvar nettopp kan ha vært i angrep, og derfor kan romforholdene bli formet ut fra angrepsbevegelsene spillerne på dette laget gjorde like før de mistet ballen. Overgangsfasene i spillet virker på denne måten inn på romforholdene.

I tillegg støtter vi oss på *Effektiv fotball* (1994) og *Godfoten* (1999). Det fotballfaglige arbeidet som kommer til utrykk i disse bøkene, har vært viktig blant annet med tanke på terminologi- og begrepsutvikling i norsk fotball, og vår skjematiske framstilling av forskjellige rom bygger på dette arbeidet.



Figur 3.11 *Skjematisk framstilling av rom i forhold til angrepsretningen og forsvarsspillernes posisjoner*

Denne illustrasjonen framstiller altså rom som ledige områder på banen. Rom finnes med andre ord bak, foran og mellom lagdelene til laget som er i forsvar. I tillegg finnes det rom mellom spillere innenfor samme lagdel og mellom den ytterste spilleren i hver enkelt lagdel og sidelinja. I figuren har rommet mellom forsvarernes sideback og sidelinja fått betegnelsen *rom 1*. Rommet mellom back og midtback er *rom 2*, mens rommet mellom midtbackene kalles *rom 3*. I midtbaneleddet benevnes disse rommene som *rom i midtbaneledd*.

En slik figur framstiller imidlertid ikke rom slik de virkelig framkommer på banen. Fotballspillet er dynamisk, spillsituasjonene er kontinuerlig i endring, og derfor vil også romforholdene hele tiden forandre seg. Kun en sjelden gang vil de framstå som i figuren. Vi understreker likevel at det vil være nyttig å kjenne benevnelsene på ulike rom for å lette kommunikasjonen på trening eller kamp.

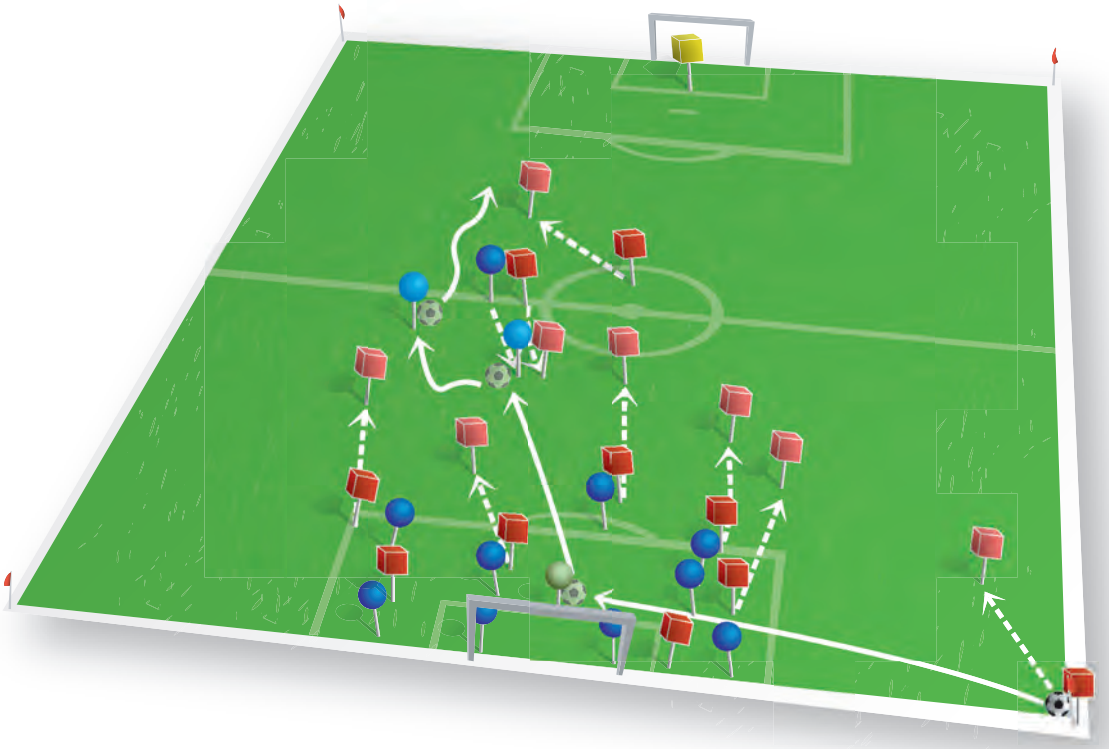
Rom – avstand til motstander(e)

Som følge av banestørrelsen og antall spillere på banen vil det i prinsippet alltid finnes rom for angriperne å spille i. Det vil være umulig for laget i forsvar å ha kontroll på samtlige rom på banen, og derfor vil laget som har ballen, kunne utnytte dette. Problemstillingen er heller hvilke rom det er hensiktsmessig å utnytte, om det er mulig, og i så fall på hvilken måte de kan utnyttes.

For å beskrive dette går vi tilbake til spillsituasjonen i figur 3.8 (s. 155). Denne gangen beskriver vi et annet handlingsforløp, men utgangspunktet er fortsatt målvaktens ballerobring etter hjørnespark.

En hurtig kontring – «på fot»

Istedenfor å starte et løp mot bakrommet velger midtspissen denne gangen å bevege seg i møte med egen målvakt. Denne bevegelsen gjør avstanden mellom de to spillerne kortere, og det er derfor mulig for målvakten å nå spissen ved å kaste ballen «på spilleren».



Figur 3.12 *Midtspissen skaper en spillsituasjon ved å komme imot, og får ballen fra målvakten. Deretter utnytter spissen spillsituasjonen ved å vende bort den ene forsvarsspilleren og utfordre den andre i fart. Flere av de røde forsvarsspillerne sprinter tilbake for å stanse midtspissen.*

Umiddelbart, før og idet ballen er på vei i retning av spissen, begynner laget i forsvar å organisere seg. Forsvarsspilleren nærmest midtspissen følger etter denne spilleren, og når angriperen mottar ballen, er spissen feilvendt og hardt presset bakfra. Det vil si at midtspissen har ryggen mot angrepsretningen, og at avstanden til førsteforsvareren er så kort at spilleren har lite tid til disposisjon dersom hun eller han skal oppnå gjennombrudd eller unngå å miste ballen. Samtidig dekker andre-forsvareren rommet bak spilleren som presser ballføreren, og de øvrige forsvarsspillerne er på vei hjemover mot eget mål.

I en slik situasjon kan spissen velge å ta med seg ballen bakover på banen og inn i rommet mellom seg og forsvarsspillerne som returnerer mot eget mål. Fortsatt ballkontroll kan også oppnås ved å ta med seg ballen ut i ledig rom på flanken eller ved å spille støttepasning til en medspiller. I denne spill-situasjonen nøyer imidlertid ikke spissen seg med dette, og forkaster derfor disse alternativene. For angriperen er ikke de ledige rommene hensikts-messige å utnytte fordi spilleren ønsker å oppnå gjennombrudd og aller

helst score mål. Til dette finnes det rom nærmere motstanderlagets mål som det er mer interessant å utnytte enn alternativene ovenfor. Derfor utnytter spilleren den korte avstanden til førsteforsvareren til å motta ballen og passere forsvareren i én og samme bevegelse. Dersom midtspissen lykkes, vil spilleren i neste øyeblikk befinne seg i en situasjon med ballkontroll, én mot én mot en forsvarsspiller, og med store rom rundt seg som kan utnyttes.

En slik løsning stiller naturligvis store krav til spissens ressurser og tekniske repertoar. Hensikten med eksemplet er imidlertid å beskrive hvordan spissen gjør bruk av den korte avstanden til forsvarsspilleren og skaper en spillsituasjon til fordel for seg og laget sitt.

Tid og rom – en oppsummering

For det første handler rom om mer enn ledige områder. Rom dreier seg like mye om spillerens, og gjerne ballførerens, avstand til motspillerne. Avstanden til forsvarsspillerne vil påvirke både de mulighetene angriperen har for å oppnå gjennombrudd, og den tid spilleren har til disposisjon for å gjøre dette. I tillegg vil avstanden virke inn på mulighetene for fortsatt ballbesittelse i laget.

Beskrivelsen ovenfor viser også at visse rom er mer hensiktsmessige å utnytte enn andre. Hva som er gode rom, vil være situasjonsavhengig, og ikke minst størrelsen på de ledige områdene vil avgjøre hvilke rom det er mest hensiktsmessig å forsøke å utnytte. I spillsituasjonen ovenfor så vi hvordan størrelsen på rommene foran motstanderlagets mål virket inn på det valget spissen gjorde. I tillegg vil en vurdering av hvilke rom som er interessante og gode, være påvirket av om forsvarsspillerne har kontroll på disse rommene eller ikke. Slik situasjonen var, vurderte midtspissen rommene som så store at forsvarsspillerne vanskelig kunne oppnå kontroll dersom spilleren utførte handlingen hurtig og nøyaktig.

Sist, men ikke minst, viser beskrivelsen en faktor ved situasjonsbetingelsene tid og rom som vi bare i liten grad har kommentert foreløpig. Det er derfor på sin plass å framheve en innfallsvinkel til situasjonsbetingelsene tid og rom hvor utgangspunktet er enkeltspilleren. I den forbindelse våger vi den påstanden at enkelte spillere ser ut til å lykkes oftere enn andre når de må utføre bevegelsesløsninger i stort tempo og i trange områder. Det synes med andre ord som om noen spillere «liker seg» godt i situasjoner som andre spillere finner vanskelige, og enkelte spillere eller lag utnytter sin kompetanse aller best i små rom og med lite tid til disposisjon. I spillsituasjonen vi beskriver, er dette tilfellet. Til tross for lite tid til disposisjon og kort avstand til førsteforsvareren, oppnår midtspissen det hun eller han ønsker, og skaper og utnytter situasjonen til sin og lagets fordel. Selv om laget i forsvar ønsker å gjøre rommene minst mulig for det angripende laget, er det ingenting som er verre å forsvare seg

mot enn spillere som behersker slike situasjoner. En angriper som lykkes til tross for lite rom og lite tid, setter forsvarsspilleren i en tilsvarende situasjon. Forsvarsspilleren får minimalt med tid til å rette opp situasjonen.

I forbindelse med ferdighetsutvikling ønsker vi nettopp å påvirke spillerens forutsetninger for å foreta hensiktsmessige valg og handlinger i de situasjonene som oppstår. Det betyr ikke minst å påvirke forutsetningene for å lykkes i situasjoner hvor rommene er trange og spilleren har lite tid. Et velutviklet teknisk repertoar og visse psykologiske og fysiologiske ressurser er noen av disse forutsetningene. Å kunne identifisere situasjonsbetingelsene tid og rom er andre. En slik bevisstgjøring er derfor en viktig oppgave for treneren:

Gi spillerne øving i å oppfatte ledige rom og vurdere størrelsen på disse. For spilleren og laget i angrep handler det også om å avgjøre hvilke rom det er mest hensiktsmessig å utnytte, og på hvilken måte dette kan gjøres.

Å oppfatte ledige rom og vurdere størrelsen på disse vil være viktig også for spilleren og laget i forsvar. Derfor bør du som trener:

Gi spillerne øving i å avgjøre hvilke rom motstanderne ikke bør få mulighet til å utnytte. La også spillerne trene på hvordan de kan nekte motstanderne rom å spille i.

I arbeid med dette vil det være hensiktsmessig å innføre og bruke et felles begrepsapparat i spillergruppa. I så måte kan vår skjematiske framstilling av ulike rom (figur 3.11, s. 163) være et hjelpemiddel. Det er imidlertid ikke nok at spillerne *vet* at for eksempel området mellom det forsvarende lagets bakre ledd og målet kalles *bakrom*. Langt viktigere er det at de blir i stand til å oppfatte dette rommet, og får øving i å vurdere hvorvidt eller på hvilken måte rommet kan utnyttes. Dette medfører at spillerne må få rikelig anledning til å gjøre egne erfaringer ute på banen. Vi understreker derfor at øving *ikke* foregår ved hjelp av taktikktavle på spillermøtet i garderoben før kamp. Øving finner derimot sted i spill og dialog ute på treningsfeltet. Et felles begrepsapparat vil imidlertid gjøre det lettere for treneren å gi konkrete tilbakemeldinger til spillerne sine. I tillegg vil dette også kunne bidra til mer konkret og presis kommunikasjon spillerne imellom både på og utenfor banen.

Selve hensikten med å rette oppmerksomheten mot tids- og romforhold i spillet peker ut over dette. Målet med å gjøre spillerne bevisst på disse

situasjonsbetingelsene er å gi spillerne konkrete holdepunkter å orientere seg etter under spill:

- **Hva** skal jeg se etter?
- **Hvilke** muligheter har jeg?
- **Hvordan** kan jeg oppnå det jeg ønsker med den tiden jeg har til disposisjon?
- **Hvor** stort rom trenger jeg til dette?

I de neste avsnittene skisserer vi slike holdepunkter for henholdsvis angrep og forsvar.

Tid og rom – og spillerne i angrep

For det første vil det være avgjørende for spillerne som er i angrep, å kunne gjenkjenne balanseforholdene i motstanderlaget. En retningslinje for treneren er derfor slik:

Gi spillerne øving i å oppfatte og vurdere graden av balanse i motstanderlaget.

I den forbindelse vil det være hensiktsmessig å rette oppmerksomheten mot

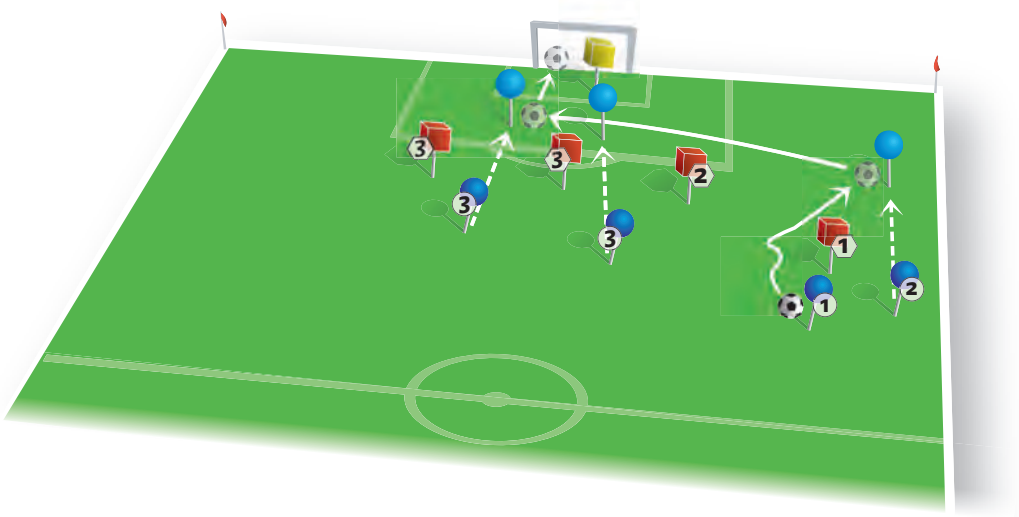
1 overtallssituasjoner
2 førsteangriperens klima
3 sikringsforholdene i det forsvarende laget
4 dekking av rom i det forsvarende laget
5 angripernes posisjoner og bevegelser

1 Overtall

Det er to måter det angripende laget kan komme i overtall på. Den ene er når laget i angrep, som et resultat av hvordan spillerne på de to lagene i utgangspunktet er plassert på banen, har flere spillere i et gitt område av banen enn det forsvarende laget. Vi kan si at laget *har* en overtallssituasjon. Den andre måten å komme i overtall på er at en eller flere angrepsspillere beveger seg til det området av banen hvor ballen er, slik at det i dette området blir flere angrepsspillere enn forsvarere. Vi kan si at spillerne *skaper* overtall.

Overtallssituasjoner, eller numerisk ubalanse i det forsvarende laget, gir store muligheter for angriperne og er uproblematisk for treneren å fokusere på. Det dreier seg i all enkelhet om å forsterke situasjoner som dukker opp under spillets gang, gjennom å berømme den gode løsningen, eventuelt la spillerne utføre denne en gang til. Mindre gode løsninger kan

behandles på lignende måte. Frys spillet, demonstrer overtallet og gi veiledning om hvordan angriperne kan utnytte situasjonen. Et eksempel framkommer i figuren under. Her ser vi hvordan to angripere skaper og utnytter en overtallssituasjon ute på flanken. Ved hurtig å utfordre ytterste forsvarsspiller, skaper førsteangriperen sammen med angriperen utenfor seg en to mot én-situasjon som de utnytter for å komme til innlegg.



Figur 3.13 *Spillsituasjon hvor to spillere skaper og utnytter overtall*

Derfor bør treneren:

Gi spillerne øving i å oppdage, skape og utnytte overtallssituasjoner.

2 Førsteangriperens klima

Balanseprinsippet tar som kjent utgangspunkt i ball og rom, og derfor er forholdene rundt ballføreren sentrale. Vi kaller dette førsteangriperens klima. På den ene siden handler førsteangriperens klima om spillerens kroppsposisjon, som kan være feilvendt, sidevendt eller rettvendt. For det andre vil det være avgjørende i hvilken grad ballføreren er presset av forsvarsspillerne. Alle disse faktorene er med på å bestemme hvilke muligheter ballføreren har, og dette er et viktig signal til alle angrepsspillere uten ball. Derfor bør treneren:

Gi spillerne øving i å lese førsteangriperens klima.

Hvis vi et øyeblikk oppholder oss i meteorologenes verden, er en sammenligning med vindstyrke lett å gripe til. Forhåpentligvis virker det klargjørende for hva vi mener med *klima*, når vi sier at førsteangriperen kan befinne seg i alt fra vind med orkans styrke via stiv kuling og frisk bris til vindstille. På samme måte kan vi skille mellom ulike grader av press og på den måten skissere karakteristika ved førsteangriperens klima.

Førsteangriperen kan være:



A Upresset
Ballføreren har i dette tilfellet god kontroll på ballen og avstanden til nærmeste forsvarsspiller er i utgangspunktet ikke til hinder for å spille en gjennombruddspasning. I dette tilfellet vil det være nærliggende å si at ballføreren har god tid. Hvorvidt det er hensiktsmessig å ta seg god tid, er derimot et annet spørsmål.



B Oppholdende eller løst presset
Ballføreren har fortsatt god kontroll på ballen og relativt god tid. Førsteforsvareren er tydelig, men på en slik avstand til ballføreren at forsvarsspilleren kun i begrenset grad påvirker muligheten for å spille gjennombrudd.



C Hardt presset
Ballføreren har fortsatt kontroll på ballen, men avstanden til førsteforsvareren er så kort at ballføreren har lite tid til disposisjon dersom han eller hun skal unngå å miste ballen. Førsteforsvareren virker sterk begrensende på de mulighetene førsteangriperen har for å oppnå gjennombrudd.



D I duell
Spilleren kan til slutt befinne seg i en duell. I en duell har spillerne som utkjemper duellen, i utgangspunktet de samme mulighetene for å nå ballen først. Duellantenes utgangsposisjoner i forhold til hvor duellen finner sted, er tilnærmet like, og utfallet av duellen er usikkert. Det er derfor vanskelig å avgjøre hvilket lag som er i ballbesittelse.

Innhold >

Disse karakteristiske trekkene ved førsteangriperens klima må sees i sammenheng med ballførerens kroppsstilling. En rettvendt og upresset ballfører kan for eksempel spille gjennombruddspasning på én berøring, noe som er vanskeligere for en feilvendt ballfører, selv om denne er upresset. En sidevendt spiller, derimot, har gode muligheter for å gjøre det ved hjelp av en flikk. På samme måte har en feilvendt og hardt presset ballfører gode muligheter for å spille støttepasning, slik at laget beholder ballkontroll. Er spilleren derimot rettvendt og hardt presset, er risikoen for å bli taklet stor, og muligheten for å miste ballen til motstanderlaget er så absolutt til stede.

Dersom spillerne får øving i å gjenkjenne førsteangriperens klima – spillerens kroppsstilling og presset på ballføreren – vil de ha bedre forutsetninger for å oppdage hva som er hensiktsmessige løsninger i ulike situasjoner. De vil lære seg når det lønner seg å ta et initiativ, bevege seg i retning av de ulike rommene som finnes. Det er dette som menes med *å true rom*. De vil kunne oppdage når det er hensiktsmessig å «gå på løp» forbi ballføreren, og når det er smart å tilby støtte. Lærer spillerne å gjenkjenne og lese en duell med tanke på hvor det er sannsynlig at ballen faller ned, vil de også lettere kunne posisjonere seg deretter.

3 Sikringsforholdene i det forsvarende laget

Forholdet mellom første- og andreforsvareren er sentralt når man skal gi angrepsspillerne trening i å vurdere motstanderlagets balanse. Da bør treneren:

Gi spillerne øving i å vurdere andreforsvarerens posisjon.

Andreforsvareren har til oppgave å sikre rommet bak og ved siden av førsteforsvareren. Dette betyr at andreforsvareren må posisjonere seg på en slik måte at ballføreren ikke kan drible eller spille pasning inn i dette rommet uten å risikere å miste ballen. For angriperne blir det derfor viktig å kunne oppfatte om sikringsspilleren er på plass eller ikke. Dersom sikringen mangler, er det ofte lurt å utfordre og drible. I tillegg er det viktig å kunne vurdere hvorvidt andreforsvareren virkelig har kontroll på rommet han eller hun har ansvaret for, eller om rommet faktisk er mulig å utnytte. Det kan ofte være stor avstand mellom første- og andreforsvareren, selv om laget tilsynelatende ser ut til å være i balanse. Med god bevegelse og presisjon kan dette rommet utnyttes.

Figuren på neste side viser hvordan det angripende laget utnytter rommet ved siden av førsteforsvarer. I stedet for å bruke spilleren utvendig velger ballføreren i dette tilfellet å utfordre forsvarsspilleren, for deretter å slippe ballen til midtbanespilleren som kommer på løp bakfra. Ballen spilles inn i rommet ved siden av førsteforsvareren og det angripende laget oppnår gjennombrudd sentralt.



Figur 3.14 *Spillsituasjon hvor angriperne utnytter rommet ved siden av og bak førsteforsvareren*

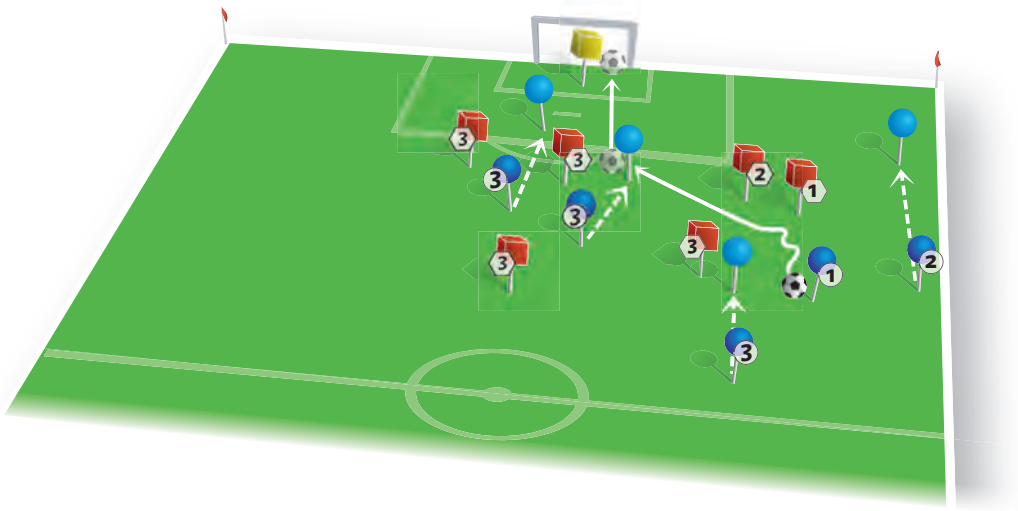
4 Dekking av rom i det forsvarende laget

En siste faktor å rette fokus mot i tilknytning til dette, har å gjøre med de øvrige forsvarsspillerne. Disse har som kjent til oppgave å dekke rom, og for å oppnå dette konsentrerer det forsvarende laget spillerne rundt ballen og dekker de farligste områdene foran eget mål.

I den forbindelse er det to forhold som er særlig interessante sett med angripernes øyne. For det første må de vurdere om disse rommene er dekket på en slik måte at de ikke kan brukes. For det andre vil det være interessant å fokusere på rom som blir ledige som følge av konsentreringen i det forsvarende laget. Derfor bør spillerne trene på å vurdere om forsvarerne virkelig har kontroll på de områdene de prioriterer å dekke. Som trener bør du:

Gi spillerne øving i å vurdere hvorvidt forsvarerne har kontroll på de rommene de ønsker å dekke.

Selv om det forsvarende laget i utgangspunktet synes å være i balanse, kan avstandene mellom forsvarsspillerne være for store, som tilfellet er mellom første- og andreforsvareren i figur 3.14. I figur 3.15 ser vi imidlertid at andreforsvareren har orientert seg etter førsteforsvareren og har posisjonert seg hensiktsmessig i forhold til denne. Midtbacken sikrer rommet bak og ved siden av spilleren som presser ballføreren. Den andre midtbacken har derimot ikke rukket å forflytte seg tilsvarende hurtig, og er ikke i riktig posisjon. Avstanden mellom denne spilleren og andreforsvareren er stor, noe ballføreren utnytter ved å spille en pasning mellom midtbackene. På den måten oppnår det angripende laget et gjennombrudd sentralt.

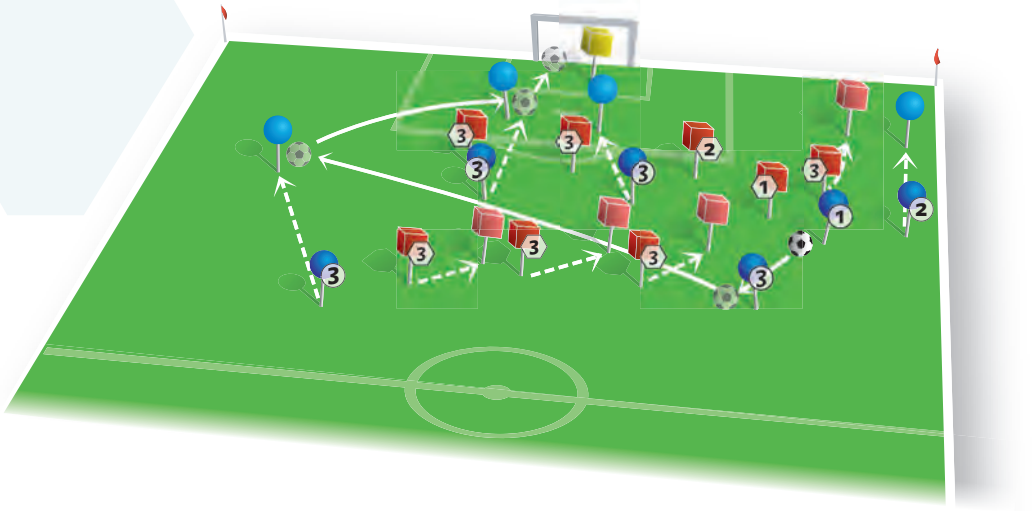


Figur 3.15 *Spillsituasjon der angriperne utnytter rommet mellom andre- og tredjeforsvareren*

I tillegg kan man fokusere på de rommene som blir ledige som følge av motstanderlagets konsentrering. Ofte vil disse rommene befinne seg foran motstanderlaget eller i korridorene. På neste figur er det nettopp disse som blir brukt.

I figur 3.16 er forsvarslaget i ferd med å skaffe seg kontroll over områdene foran eget mål. Dette skjer ved at den bakre fireren faller så langt tilbake på banen at rommet bak dem er vanskelig å bruke. Venstre back presser ballføreren, spilleren har sikring, og de øvrige spillerne i den bakre fireren har posisjonert seg i forhold til ballen og hverandre. Rommene er trange og vanskelige for angriperne å spille i. På samme tid er spillerne i midtbaneleddet i ferd med å falle av, de konsentrerer rundt ballen. Når venstre kantspiller i tillegg dekker rommet utvendig for ballføreren ved å følge løpet til angripernes høyre flankespiller, er det vanskelig å oppnå et kontrollert gjennombrudd.

Ballføreren løser imidlertid denne situasjonen med en kort støttepasning til en medspiller. Den nye førsteangriperen vender hurtig spillet ved hjelp av en crosspasning, slått i forhold til løpet som kommer på motsatt side av banen. Det oppstår altså ledig rom på motsatt flanke som følge av banestørrelsen og at forsvarsspillerne konsentrerer laget rundt ballen for å dekke farlige områder foran eget mål. Det er dette området eller rommet angriperne utnytter.

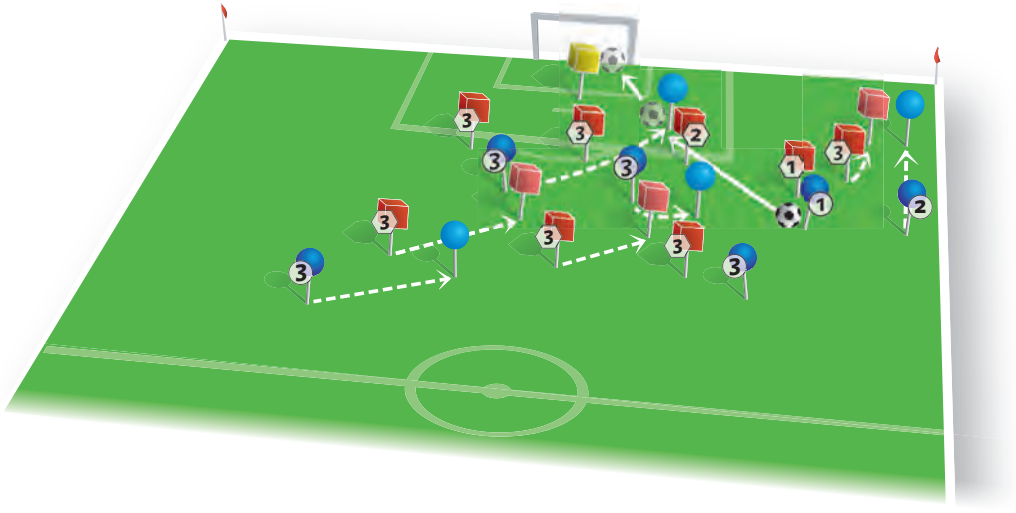


Figur 3.16 *Spillsituasjon der angriperne utnytter rom som oppstår som følge av forsvarslagets konsentrering*

Treneren bør derfor:

Gi spillerne øving i å oppfatte og utnytte rom som oppstår som følge av det forsvarende lagets konsentrering.

Som det går fram av figur 3.16, blir rommene ledige fordi det forsvarende laget prioriterer å dekke områdene foran eget mål. På skissen nedenfor er situasjonen i utgangspunktet identisk, men førsteangriperen velger et annet alternativ for å skape gjennombrudd.



Figur 3.17 *Spillsituasjon hvor førsteangriperen spiller gjennombruddspasning i forhold til medspillernes posisjoner og bevegelse mot bakrom*

Dette har sammenheng med at initiativene foran og rundt ballføreren ikke er de samme. I stedet for å bevege seg mot bakrommet velger den ene spissen å bevege seg i møte med ballføreren inn i det ledige rommet mellom motstandernes bakre ledd og midtbaneleddet. Det er dette vi kaller mellomrommet. Samtidig mangler initiativet på motsatt flanke. Denne spilleren har samme utgangsposisjon, men velger denne gangen å gå innover på banen. Rommet på motsatt side blir dermed lite hensiktsmessig å bruke til tross for at det fortsatt er like stort. Slik spillsituasjonen framstår, kan det synes som om laget i forsvar har god kontroll. Når det angripende laget likevel oppnår gjennombrudd, er dette blant annet et resultat av hvordan angrepsspillerne er posisjonert og hvordan de beveger seg.

5 Angripernes posisjoner og bevegelser

Om det er mulig, hvordan og hvor hurtig angriperne kan utnytte eller skape rom for å oppnå gjennombrudd og gjerne score mål, avhenger altså av hvor på banen angrepsspillere befinner seg. I tillegg vil det være avgjørende i hvilken retning og med hvilken hastighet angriperne beveger seg. Derfor bør treneren:

Gi spillerne øving i å oppfatte og vurdere sin egen og medspillernes posisjoner og bevegelser i forhold til ulike rom. Gi også spillerne trening i å bestemme når og hvordan det lønner seg å bevege seg i retning av de forskjellige rommene.

I figur 3.17 oppnår angriperne gjennombrudd ved at spissen lengst unna ballføreren beveger seg inn i bakrommet. I tillegg spiller første-angriperen ballen inn i rommet så tidlig at spissen ikke løper i offside. Om det er hensiktsmessige valg og handlinger som foretas, kan diskuteres. Spilleren som mottar pasningen, er på vei bort fra målet og vil ha en lite gunstig vinkel å avslutte fra. I tillegg er det mye som tyder på at spissen vil være hardt presset i ballmottaket.

Hvorvidt angriperne kan strekke hendene i været og juble for scoring etter et vellykket gjennombrudd, avhenger imidlertid av en rekke faktorer utover dette. I den forbindelse er det fristende å sitere den markeringsorienterte treneren som uttalte at han aldri hadde sett et «rom» score mål. Det er alltid en spiller som scorer, og som oftest i samspill med en eller flere medspillere. Spillerens tekniske repertoar og fysiologiske og psykologiske ressurser vil derfor påvirke mulighetene for å skape og utnytte rom. Hvor store rom og hvor mye tid den enkelte spilleren har behov for, vil også avhenge av disse faktorene. Vi mener imidlertid at angriperne vil kunne benytte sitt repertoar og sine ressurser på en mer hensiktsmessig måte dersom de er bevisstgjort på

tids- og romforhold i spillet. Ikke minst vil en felles forståelse spillerne imellom muliggjøre den samhandlingen som kreves for å oppnå gjennombrudd og scoring i spillsituasjonen fra figur 3.17 (s. 174). Et tilsvarende resonnement gjør seg gjeldende for laget og spilleren i forsvar.

Tid og rom – og spillerne i forsvar

En forsvarsspiller som hurtig oppfatter tid og rom i spillsituasjonen, vil ha bedre muligheter for å gjøre hensiktsmessige tiltak for å hindre gjennombrudd og i verste fall baklengsmål enn spilleren som bruker lengre tid på dette. På den måten vil også spillerens muligheter til å få brukt sitt repertoar og sine ressurser bli påvirket. For å bevisstgjøre spillerne på situasjonsbetingelsene tid og rom i forsvar, må man gi dem øving i å oppfatte karakteristiske trekk ved ulike spillsituasjoner. Dessuten må treneren la spillerne øve på hvordan de kan oppnå kontroll i ulike kampsituasjoner.

Når vi forsvarer oss, vil det i første rekke være avgjørende for spillerne å kunne vurdere balansen i eget lag. Før vi formulerer mer konkrete holdepunkter for spillerne å orientere seg etter ute på banen, vil vi avklare noen sammenhenger.

For det første vil avsnittet om forsvarsspill være nær knyttet til den delen av kapitlet som handler om tid og rom i angrep. Der konkretiserer vi situasjonsbetingelsene tid og rom og viser hvordan angriperne kan skape og utnytte ulike spillsituasjoner for å oppnå gjennombrudd. For spillerne som forsvarer seg, er oppgaven motsatt. Hensikten med forsvarsspill er å skape og utnytte situasjonene slik at laget vinner ballen og/eller hindrer mål og gjennombrudd. Når vi konkretiserer situasjonsbetingelsene tid og rom og formulerer holdepunkter for spillerne i forsvar, vil disse naturlig nok svare til dem som ble skissert for angriperne. Dette avsnittet må derfor sees i forhold til det foregående, og vi vil også vise til spillsituasjoner og figurer fra den delen av kapitlet.

For det andre er det nødvendig å oppklare sammenhengen mellom forsvarsprinsippet balanse og ulike måter å organisere forsvarsspillet på. I den forbindelse kommer vi inn på forskjellen mellom sone- og markeringsforsvar.

Balanse – sone eller markering?

I denne boka ønsker vi å være så nøytrale som mulig med hensyn til valg av spillestil. Vi ser imidlertid ikke bort fra at en rekke av våre formuleringer og eksempler kan brukes til fordel for et bestemt syn på hva som er en hensiktsmessig og effektiv måte å spille fotball på. Vi understreker at dette ikke er tilsiktet, men slår samtidig fast at det neppe er mulig å være upåvirket av det arbeidet som er gjort i norsk fotball, og impulser fra utlandet.

I norsk fotball er det tradisjon for å skille mellom ulike måter å spille på. Begrepene sone- og markeringsorientering beskriver ulike måter å organisere forsvarsspillet på, og i Norge har soneforsvar vært prioritert i de senere årene. Dette har sammenheng med engelsk og svensk påvirkning på norsk fotball, og ikke minst de norske landslagenes suksess på 90-tallet. Både framstillingen i dette kapitlet og øvelsesbanken som presenteres senere, er preget av dette. Av den grunn er det nødvendig å stoppe opp et øyeblikk for å avklare noen sentrale sider ved forsvarsspill.

Uavhengig av om laget spiller sone- eller markeringsforsvar, vil det for spillerne i forsvar være overordnet å vinne ballen og å hindre mål. Mellom disse ytterpunktene vil det være en glidende overgang avhengig av hvor på banen ballen befinner seg, og situasjonen rundt førsteangriperen. Spillerne i forsvar vil stort sett være opptatt av å vinne ballen, og først når ballen nærmer seg deres mål, vil det å hindre mål bli viktigere. Resepten for å vinne ballen og å hindre mål eller gjennombrudd, er å ha god balanse i laget. Det vil riktignok være store forskjeller i måten spillerne løser forsvarsoppgavene på som følge av ulik forsvarsorganisering, men utgangspunktet er likevel det samme. Balanse er det viktigste hjelpemidlet forsvarsspillerne har for å oppnå kontroll i ulike kampsituasjoner, uavhengig av om organiseringen er markerings- eller soneorientert. Å være i god balanse betyr at forsvarsoppgavene er ivaretatt, og disse tar utgangspunkt i *ballen* og de *rommene* vi ønsker å hindre motstanderne i å utnytte. De ulike forsvarsoppgavene kjenner vi som «press», «sikring» og «markering» eller «dekke rom».

En sammenligning mellom sone- og markeringsforsvar konkluderer med at soneforsvaret vektlegger press på førsteangriper, sikring og dekking av rom, mens markeringsforsvaret prioriterer press og markering. Dette betyr for markeringsforsvaret at sikringsoppgaven gjerne overlates til en bestemt spiller, som i gitte situasjoner har ansvaret for å sikre de øvrige forsvarsspillerne. Fordi forsvarsoppgavene er helt spesielle for denne spilleren, omtales hun eller han ofte som *fjerdeforsvarer* eller *sweeper*.



Eksempel på markering

I figur 3.18 blir denne spilleren gitt benevnelsen fjerdeforsvarer (4). I tillegg viser figuren hvordan spillerne i et markeringsforsvar orienterer seg i forhold til ballens posisjon og motstanderne. Dette skiller seg fra sone-forsvaret, hvor spillerne fortsatt orienterer seg i forhold til ballen, men utover dette tar utgangspunkt i medspillerne sine når de posisjonerer seg. Denne forskjellen framkommer av figur 3.18 og 3.19.



Figur 3.18 *Spillsituasjon som viser hvordan spillerne i et **markeringsorientert forsvar** tar utgangspunkt i ballens posisjon og motspillerne når de posisjonerer seg*



Figur 3.19 *Spillsituasjon som viser hvordan spillerne i et **soneorientert forsvar** tar utgangspunkt i ballens posisjon og medspillerne når de posisjonerer seg*

Markeringsforsvar og soneforsvar er to måter å organisere forsvarsspillet på. Noen lag bruker en tredje tilnærming. De velger å bruke elementer fra beggede to nevnte tilnærmingene i sitt forsvarspill, i en eller annen form for *kombinasjonsforsvar*. Dette er også vårt utgangspunkt i denne boka. Vi bruker elementer fra både markeringsforsvar og soneforsvar når vi skisserer løsninger for forsvarerne i ulike spillsituasjoner.

Ball og rom – førsteforsvareren og de andre forsvarsspillerne

Uavhengig av hvordan laget organiserer forsvarsspillet, vil førsteforsvareren være en sentral forsvarsspiller, både fordi denne spilleren har viktige forsvarsoppgaver å løse selv, og fordi han eller hun gir signaler til alle de andre forsvarsspillerne. Både i sone- og markeringsorientert forsvar har denne spilleren hovedansvaret for å redusere førsteangriperens muligheter og aller helst vinne ballen. Ballføreren skal hindres i å oppnå gjennombrudd, eller i det minste gode gjennombrudd, noe som blant annet betyr at førsteforsvareren så hurtig som mulig må redusere avstanden til førsteangriperen for å gi denne spilleren så lite tid som mulig.

I den forbindelse er det på sin plass å påpeke at førsteforsvareren i et markeringsorientert forsvar hevdes å ha større ansvar for førsteangriperen enn hva tilfellet er ved soneforsvar. Dette har sammenheng med at førsteforsvareren i et soneforsvar ofte sikres av andreforsvareren, noe som sjeldnere inntreffer hos lag som spiller markeringsorientert forsvar. Det sies at førsteforsvarerens ansvar for ballen og ballføreren reduseres i et soneforsvar fordi det nesten alltid finnes sikringsspillere som er klar til å rydde opp dersom førsteforsvareren skulle mislykkes. I et markeringsorientert forsvar vil denne spilleren oftere bli overlatt til seg selv, noe som hevdes å synliggjøre spillerens ansvar. Vi ser ikke bort fra at det kan oppleves slik av spillere og trenere, men vil likevel understreke at dette i prinsippet ikke er tilfelle.

For laget i forsvar er det gunstig å være i så god balanse som mulig for å hindre motstanderne i å utnytte situasjonen og for å vinne ballen slik at laget kan angripe. God balanse er forsvarernes viktigste hjelpemiddel i forsvarsspillet, og rollen som førsteforsvarer er avgjørende for om balansen kan sies å være god eller ikke. Fordi førsteforsvareren har til oppgave å hindre ballføreren i å score eller oppnå gode gjennombrudd, er denne spilleren den viktigste forsvarsspilleren i både sone- og markeringsforsvar. Hvilke tiltak hun eller han skal iverksette for å oppnå ballkontroll eller begrense ballførerens muligheter, vil være situasjonsavhengig. Å redusere førsteforsvarerens ansvar for ballen og førsteangriperen er uansett lite hensiktsmessig med tanke på å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag, og kravene til førsteforsvareren er derfor de samme uavhengig av måten vi organiserer forsvarsspillet på. Det vil imidlertid være relativt store forskjeller i måten de øvrige forsvarsoppgavene løses på som følge av ulik forsvarsorganisering.

Utgangspunktet er likevel det samme: I tillegg til å begrense ballførerens muligheter og aller helst vinne ballen, handler forsvarsspill om å nekte motstanderne rom å spille i. Spillerne i henholdsvis markerings- og soneorientert forsvar vil imidlertid velge og utføre vesensforskjellige handlinger for å oppnå dette.

I et *markeringsforsvar* orienterer som sagt spillerne seg i forhold til motspillerne. Forsvarsspillerne følger hver sin angrepsspiller og sørger for å gi motstanderen lite rom å motta ballen i. Dette oppnår forsvareren ved å holde så kort avstand til motspilleren at hun eller han kan bryte inn, takle eller stjele ballen dersom det blir spilt pasning til den angriperen forsvarsspilleren har ansvar for.

I et *soneforsvar* orienterer spillerne seg derimot etter medspillerne og posisjonerer seg slik at hver forsvarer har ansvar for at bestemte rom ikke blir utnyttet. Hvor tett spillerne posisjonerer seg, avgjøres hovedsakelig av tre faktorer: hvor på banen ballen befinner seg, hvor presset førsteangriperen er, og motspillernes posisjoner og bevegelser. Det er imidlertid viktig å være klar over at angripernes løp som regel ikke blir fulgt. Forsvarerne justerer derimot avstanden mellom seg slik at de er i stand til hurtig å bevege seg inn i de ledige rommene som finnes, for å være først på ballen dersom den blir spilt inn i disse. Dette går fram av figur 3.18 og 3.19 (s. 178), som viser god balanse i henholdsvis markerings- og soneorientert forsvar.

For spillerne i forsvar gjelder det altså å kunne oppfatte og vurdere førsteforsvarerens situasjon, størrelsen på rommene motstanderne ønsker å utnytte, og ikke minst sin egen posisjon i forhold til dette. En slik vurdering vil være avgjørende for forsvarsspillerne med tanke på å velge og iverksette hensiktsmessige handlinger for å vinne ballen og hindre scoring eller gjennombrudd. Spilleren som hurtig identifiserer tids- og romforhold i spillet, vil bedre kunne utnytte sitt tekniske repertoar og sine ressurser for å skape og utnytte spillsituasjoner til lagets fordel også i forsvar, og framfor alt vil en felles forståelse mellom forsvarsspillerne muliggjøre den samhandlingen som kreves i et kollektivt forsvarsspill. Vi formulerer derfor følgende retningslinje for treneren:

Gi spillerne øving i å oppfatte og vurdere graden av balanse i eget lag.

I den forbindelse vil det være hensiktsmessig å rette oppmerksomheten mot

1 situasjoner hvor forsvarsspillerne er i overtall, liketall og undertall
2 karakteristika ved førsteforsvarerens situasjon
3 sikringsforholdene i laget og dekking av rom
4 motspillernes posisjoner og bevegelser

1 Overtall – liketall – undertall

Hvilke valg og handlinger som kan sies å være hensiktsmessige i en bestemt situasjon, vil ofte være avhengig av om det forsvarende laget har like mange eller flere spillere enn motstanderne mellom ballen og eget mål. Hvilke krav som stilles til forsvarsspillerne, vil variere etter hvor mange forsvarsspillere som er «på rett side» i den enkelte spillsituasjonen, og dette vil også være med på å bestemme hvilke tiltak forsvarsspillerne bør iverksette. I den forbindelse er det verdt å merke seg at *overtall* eller *liketall* kun er ett av flere kjennetegn på et lag med god balanse i forsvar. Det er viktig å være klar over at laget ikke automatisk er i god balanse selv om laget har «nok spillere på riktig side av ballen». *Numerisk balanse*, som beskriver over- eller liketall i forsvar, vil imidlertid kunne være et hjelpemiddel for lettere å oppnå god balanse. Når forsvarsspillerne er i *undertall*, blir det med en gang vanskeligere, og derfor bør treneren:

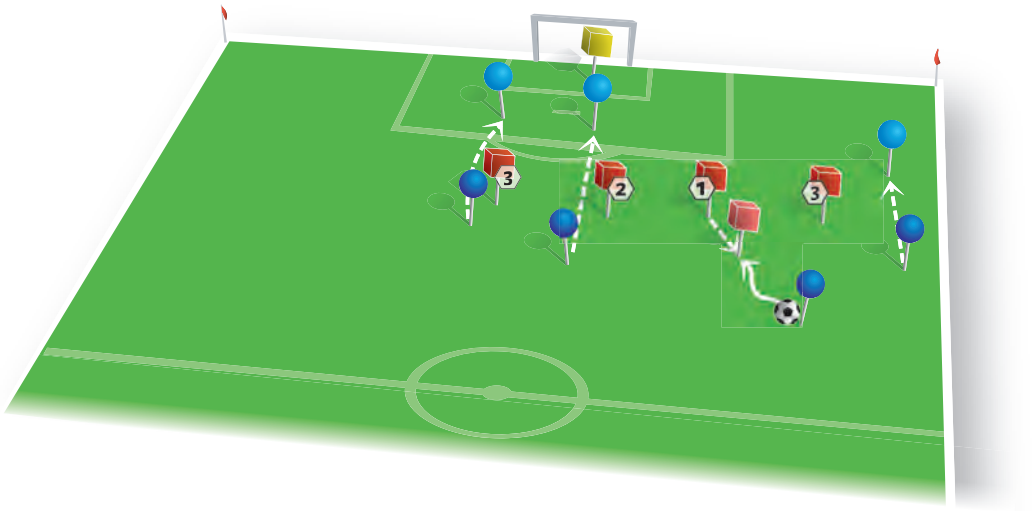
Gi spillerne øving i å oppdage situasjoner hvor de er i over-, like- eller undertall, og gi dem trening i å løse slike situasjoner.

Dette kan treneren gjøre ved å forsterke situasjoner under spill gjennom å stoppe spillet og berømme de gode løsningene. Treneren kan også framheve årsakene til at forsvarerne lykkes i å vinne ballen eller hindre gjennombrudd, og ellers gi veiledning når resultatet kunne vært bedre.

Husk imidlertid at ballerobring er den beste belønningen forsvarsspillerne kan få. Vær derfor varsom med å stykke opp spillet for mye, og unngå så langt det er mulig å fryse en overgang etter en gunstig ballerobring.

For å gi spillerne trening i å løse situasjoner hvor de er i over-, like- eller undertall, vil det også være hensiktsmessig å benytte seg av ulike øvelser. Det vil være særlig aktuelt å sørge for at spillerne får øving i undertallssituasjoner. Disse er ofte de vanskeligste, og de stiller store krav til samhandling. Eksempler på slike øvelser finner du i øvelsesbanken, og i dette avsnittet nøyer vi oss derfor med å skissere noen generelle retningslinjer for ulike spillsituasjoner spillerne vil befinne seg i.

I overtallssituasjoner i forsvar vil det være hensiktsmessig så hurtig som mulig å oppnå *posisjonell balanse* for å vinne ballen. I undertall vil det imidlertid være viktigere å oppholde motstanderen for å vinne tid og etter hvert få hjelp av flere forsvarsspillere, eller for å få motstanderne til å gjøre feil. Er det like mange forsvarsspillere som angripere, blir det viktig å unngå at motstanderne klarer å skape overtall. I figur 3.20 ser vi hvordan forsvarerne fordeler forsvarsoppgavene mellom seg på en måte som gjør at de unngår en to mot én-situasjon ute på flanken. Spillsituasjonen tilsvarer den som ble vist i figur 3.13 (s. 169), men denne gangen skaper laget i forsvar en spillsituasjon som i større grad er til deres fordel.



Figur 3.20 *Spillsituasjon hvor forsvarsspillerne hindrer angriperne i å skape overtall*

2 Førsteforsvareren

Vi har allerede understreket at førsteforsvareren er den viktigste forsvarsspilleren. Dette har for det første sammenheng med at ballføreren er den angrepsspilleren som umiddelbart eller i nær framtid kan score mål eller oppnå gjennombrudd. For å hindre dette og aller helst vinne ballen må førsteforsvarerens valg og handling være hensiktsmessig ut fra situasjonen hun eller han befinner seg i. En rettvendt ballfører i stor fart stiller helt andre krav til førsteforsvareren enn en førsteangriper som har ryggen mot målet som skal forsvares. Spilleren som hurtig er i stand til å oppfatte sin egen situasjon, vil bedre kunne vurdere hvordan hun eller han best kan legge hindringer i veien for ballføreren. På den måten vil spilleren ha bedre forutsetninger for å gjøre det som er mest hensiktsmessig i den aktuelle spillsituasjonen. Spillerens ressurser og tekniske repertoar vil naturlig nok være med på å bestemme om spilleren lykkes, men det er også viktig at førsteforsvareren er i stand til å oppdage sentrale sider ved den situasjonen hun eller han befinner seg i.

Førsteforsvareren er også viktig fordi denne spilleren er med på å bestemme hva de øvrige forsvarsspillerne foretar seg. I et soneforsvar vil sikringsspilleren posisjonere seg i forhold til førsteforsvareren med en avstand tilpasset situasjonen hun eller han er i, og i tillegg orienterer de øvrige forsvarsspillerne seg etter hverandre. Av den grunn blir det avgjørende for spillerne i forsvar å kunne oppfatte og vurdere den situasjonen førsteforsvareren befinner seg i. Treneren bør derfor:

Gi spillerne øving i å lese førsteforsvarerens situasjon.

På samme måte som vi kunne skille mellom ulike grader av press på ballføreren i avsnittet om førsteangriperens klima, kan vi skissere karakteristika ved ulike spillsituasjoner førsteforsvareren kan befinne seg i. Disse situasjonsbeskrivelsene inneholder også generelle retningslinjer for førsteforsvareren i ulike spillsituasjoner og må derfor sees i sammenheng med avsnittet om førsteforsvarerferdighet senere i kapitlet og øvelsesbanken i kapittel 5. I tillegg vil de ulike situasjonene kunne rangeres etter vanskelighetsgrad. I vår punktvise beskrivelse av situasjoner førsteforsvareren blir stilt overfor, skisseres de vanskeligste situasjonene først. Deretter beskrives situasjoner som i større grad er slik forsvarsspillerne ønsker de skal være, noe som først og fremst har å gjøre med balansen i laget, men som naturlig nok også kan inntreffe som følge av feil fra motstanderne. Som førsteforsvarer kan du:



A Måtte ta igjen en ballfører som har passert deg
I enkelte situasjoner vil laget i forsvar være i så stor ubalanse at ingen av forsvarsspillerne på «riktig side» velger å gå opp i press; de velger i stedet å falle av og dekke rom og motspillere nær eget mål. I slike situasjoner er *returløpet* svært viktig. Det å kunne komme seg tilbake på rett side, og enten få taklet eller oppholdt ballføreren, vil bedre balansen i laget betraktelig. Dette er en krevende oppgave. Du må som regel sprinte for å ta igjen ballføreren, og må deretter ha krefter igjen til å takle eller oppholde denne spilleren.



B Møte en rettvendt ballfører i stor fart
Førsteangriperen har i dette tilfellet store rom å utnytte, og førsteforsvareren er uten sikring. Laget i forsvar er i *ubalanse*, og en slik situasjon er særlig kritisk når den inntreffer i bakre ledd. Førsteforsvareren må vinne tid ved å sinke og lede ballføreren. Han eller hun tar av fart på angriperen med posisjonsforflytninger og løp hjemover. Ofte må førsteforsvareren rygge mens hjelpen kommer, og oppgjøret med angriperen tas ikke før sikringen er til stede eller det er fare for at ballføreren kan score.



C Møte en rettvendt ballfører

I denne situasjonen rekker ikke førsteforsvareren innpå ballføreren tidsnok. For førsteforsvareren gjelder det så hurtig som mulig å komme så tett på ballføreren som situasjonen tillater. For å begrense ballførerens muligheter er det viktig for førsteforsvareren å gjøre pasningsskyggen så stor som mulig. Hvor hardt ballføreren bør presses, må vurderes opp mot risikoen for å bli passert, noe som blir viktigere jo lenger bak på banen førsteforsvareren befinner seg. Ved fare for scoring bør førsteforsvareren gå i duell eller takle uansett. Dette kan være hensiktsmessig også i andre tilfeller, men bestemmes av medspillernes posisjoner og sikringsforholdene i laget.



D Holde ballføreren feilvendt

Ballføreren har i dette tilfellet ryggen mot mål, men førsteforsvareren rekker ikke å snappe ballen og kan vanskelig takle fordi motstanderen skjermer ballen. Førsteforsvareren bør komme tett innpå ballføreren og holde presset, og situasjonen krever særlig årvåkenhet hos backer og midtbacker som skal hindre skudd eller innlegg. Det er også viktig for førsteforsvareren å være tålmodig, slik at hun eller han unngår å gi motstanderne unødige frispark. Balansen i laget er fortsatt avhengig av sikringsforholdene og medspillernes posisjoner, men forutsetningene for å være i god balanse er bedre så lenge ballføreren er hardt presset og ikke er i bevegelse i retning av målet som skal forsvares.



E Vinne duell / takle motstander

I en duell har spillerne som utkjemper duellen de samme mulighetene til å nå ballen først, og det er derfor vanskelig å avgjøre hvilket lag som eier ballen. Det vil likevel være hensiktsmessig å betrakte duellspilleren som førsteforsvarer fordi spillerens oppgave er å vinne ballen. Førsteforsvareren rekker imidlertid ikke å snappe ballen og dermed unngå duell, men erobrer derimot ballen idet motstanderen mottar den. I en taklingssituasjon er det derimot enklere å avgjøre hvilket lag som er i ballbesittelse, men ballføreren er så hardt presset at muligheten for scoring, gjennombrudd eller fortsatt ballkontroll er sterkt begrenset. Avstanden til førsteforsvareren er så kort at ballføreren har lite tid til disposisjon for å unngå å miste ballen. Forutsetningene for å være i god balanse som følge av det tette presset vil være enda bedre, men balansen i laget påvirkes fortsatt av om sikringen er på plass og om øvrige rom dekkes.



F Snappe ballen / bryte foran motstander
Situasjonen oppstår oftest når det forsvarende laget er i *god balanse* og fungerer godt kollektivt, men kan også oppstå fordi førsteforsvareren er dyktig til å forutse ballførerens neste trekk. I slike tilfeller leser førsteforsvareren klimaet rundt motstandernes ballfører og timer sin inngripen på en slik måte at hun eller han oppnår å snappe ballen før pasningen når fram til mottakeren eller rett etter et mottak eller en dribling. For å lykkes i dette må førsteforsvareren kamuflere sin inngripen. Ofte vil førsteforsvareren også kunne bryte foran en motstander som følge av manglende nøyaktighet eller etter feil fra motstandernes side. Det å snappe ballen bringer laget direkte i angrepssituasjoner og er derfor svært viktig i midtbaneleddet. Det vil det også være i bakre ledd, men en feilvurdering vil kunne få store konsekvenser. Spillere langt framme på banen, gjerne i frontleddet, bør imidlertid ta store sjanser fordi gevinsten er stor og risikoen er liten dersom de mislykkes.

En siste ting som kan være verdt å merke seg her, er at man som førsteforsvarer møter den samme spilleren om og om igjen i løpet av en kamp. Da kan det være gunstig å legge merke til styrker og svakheter ved denne spilleren tidlig i kampen, og så bruke dette til egen fordel hver gang denne spilleren er ballfører og man selv er førsteforsvarer.

Av flere årsaker er det viktig å rette oppmerksomheten mot karakteristiske trekk ved ulike situasjoner førsteforsvareren kan befinne seg i. For det første vil dette kunne bidra til at spillerne utvikler forståelse for hvordan de bør opptre som førsteforsvarer i aktuelle kampsituasjoner. For det andre vil fokusering på dette bidra til at spillerne lærer å posisjonere seg hensiktsmessig når en lagkamerat er førsteforsvarer.

Spillerne bør derfor få rikelig anledning til å skaffe seg erfaringer som førsteforsvarer, og slik øving kan foregå i spill eller i ulike øvelser. I tillegg bør spillerne få trening i situasjoner hvor en medspiller har denne rollen. Spilleren som er i stand til å oppfatte og vurdere førsteforsvarerens situasjon, vil ha gode forutsetninger for å gjøre gode valg og dermed påvirke hvor effektivt det kollektive forsvarsspillet blir. I øvelsesbanken presenteres forslag til aktiviteter med tilhørende læringsmomenter.

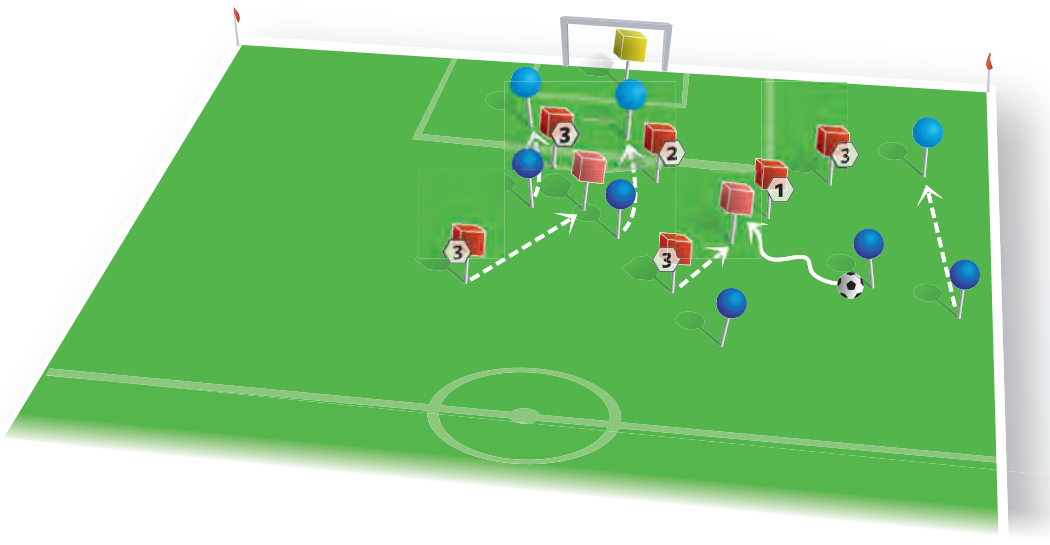
3 Sikring og dekking av rom

Neste punkt handler om forholdet mellom førsteforsvareren og de andre spillerne i laget som forsvarer seg, en sammenheng det er viktig å sette fokus på når spillerne skal få øving i å vurdere balansen i laget. Som trener bør du:

Gi spillerne øving i å oppfatte og vurdere sikringsforholdene i laget og om øvrige rom er dekket. La også spillerne øve på hvordan de kan sikre førsteforsvareren og nekte motstanderne rom å spille i.

Som kjent er andreforsvarerens oppgave å posisjonere seg på en slik måte at ballføreren ikke kan drible eller spille pasning inn i rommet bak og ved siden av førsteforsvareren. Det er dette som menes med *sikring*. I *Effektiv fotball* (1994) sier forfatterne at det er vanlig å operere med ca. 6 meter som riktig sikringsavstand, noe som i visse situasjoner kan være fornuftig. I andre situasjoner kan imidlertid så vel 1 meter som 12 meter være riktig avstand. Dette har blant annet sammenheng med farten til ballføreren, noe vi understreket i forrige avsnitt. At spillerne får øving i å vurdere dette, blir derfor sentralt. Situasjonen førsteforsvareren befinner seg i, påvirker også de øvrige forsvarsspillerne, tredjeforsvarerne.

I figur 3.21 skisseres en spillsituasjon hvor ballføreren er rettvendt og har stor fart. Laget i forsvar har ennå ikke rukket å legge press på ballføreren og befinner seg av den grunn i en vanskelig situasjon. Laget er ikke i balanse, og i figur 3.14 (s. 172) dro laget i angrep nytte av en tilsvarende situasjon ved å utnytte rommet ved siden av og bak førsteforsvareren. I figur 3.21 har imidlertid forsvarsspillerne foretatt valg og handlinger som er mer hensiktsmessige for å skape en situasjon hvor de har bedre kontroll.



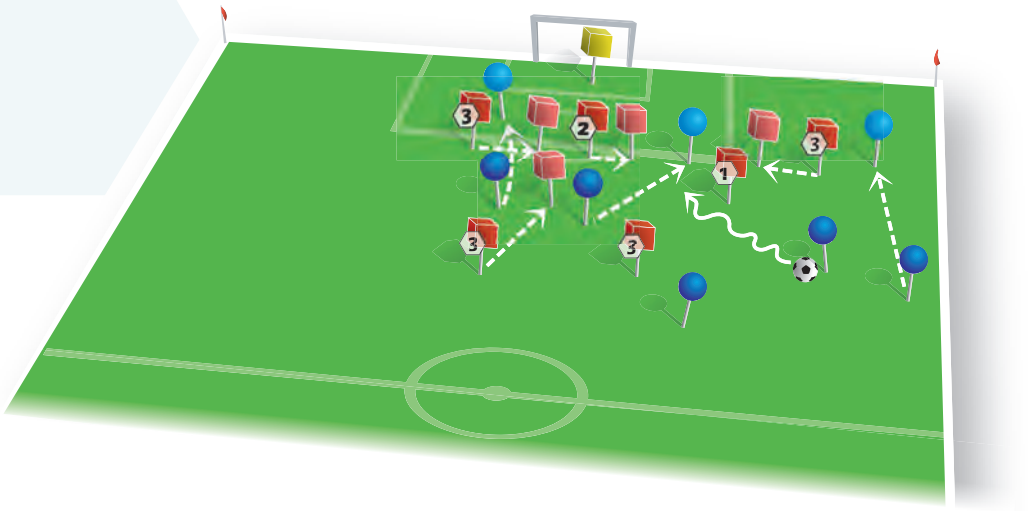
Figur 3.21 *Spillsituasjon som viser hvordan forsvarsspillerne kollektivt har skaffet seg kontroll over situasjonen ved å sikre førsteforsvareren og dekke rom*

Som det går fram av figuren, har bakre ledd falt av til ca. 18–20 meter for å ha kontroll på bakrommet, og dersom ballføreren spiller ballen inn i dette rommet, vil forsvarsspillerne ha kortere vei til ballen enn motstandernes spisser. Bakrommet dekkes også av målvakten, som kan rykke ut og snappe ballen ved en gjennombruddspasning. Venstre midtback er førsteforsvarer og i ferd med å legge press på ballføreren, mens høyre midtback har rollen som andreforsvarer. Rommet, eller avstanden mellom disse spillerne, er imidlertid relativt stort som følge av at førsteforsvareren møter en rettvendt ballfører i stor fart. Når andreforsvareren posisjonerer seg som hun eller han gjør, er dette ut fra en vurdering av muligheten for å kunne bryte en pasning som spilles inn i rommet bak førsteforsvareren, eller overta rollen som førsteforsvarer dersom venstre midtback blir passert. Slik andreforsvareren vurderer situasjonen, vil hun eller han også kunne få hjelp av venstre back til dette.

Venstrebacken dekker i utgangspunktet rommet utenfor førsteforsvareren for å hindre at løpet utvendig skal kunne brukes. Spilleren har imidlertid posisjonert seg på en slik måte at hun eller han også kan bidra dersom ballføreren foretar en avdribling utover på banen. Venstrebacken har imidlertid valgt å posisjonere seg utenfor førsteforsvareren fordi ballføreren ville hatt gode muligheter til å utnytte løpet utenfor seg dersom venstrebacken tok oppgaven med å være førsteforsvarer. Dersom ballføreren sammen med spilleren som overlapper får anledning til å skape en to mot én-situasjon, vil sannsynligheten for å komme til avslutning eller scoring etter innlegg være relativt stor med gode løp inn i straffesparkfeltet. For å hindre dette dekker venstre back rommet utenfor seg samtidig som de øvrige forsvarsspillerne er på vei hjemover for å gjøre rommene rundt ballføreren mindre. I tillegg har returløpene til hensikt å skaffe det forsvarende laget overtall i rommet foran straffesparkfeltet, der motstandernes spisser befinner seg. Det siste har sammenheng med neste punkt som vi må rette oppmerksomhet mot for å gi spillerne øving i å oppfatte balanseforholdene i eget lag: motstandernes posisjoner og bevegelser.

4 Motstandernes posisjoner og bevegelser

I figur 3.21 så vi at det er hensiktsmessig å ha forholdsvis stor sikringsavstand når førsteforsvareren møter en rettvendt ballfører i stor fart. En annen årsak til at andreforsvareren valgte å holde rommet mellom seg og førsteforsvareren relativt stort, var at det ikke ble foretatt løp inn i dette rommet. I neste spillsituasjon, figur 3.22, kommer imidlertid et slikt løp.



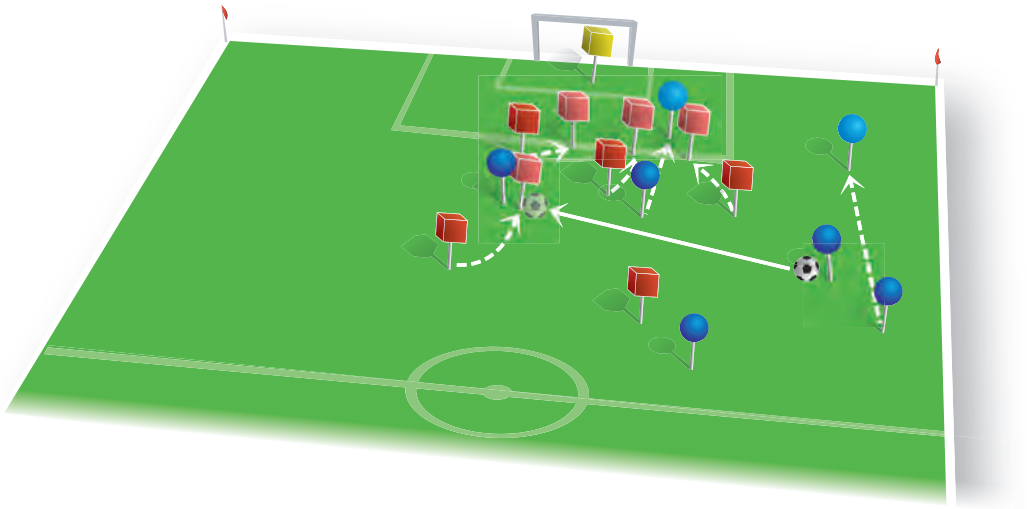
Figur 3.22 *Spillsituasjon som viser hvordan andreforsvareren reduserer sikringsavstanden i forhold til spissens bevegelse. Forsvarsspillerne sørger også for å gjøre rommene mindre ved å forflytte seg mot ballføreren (konsentrering).*

For at laget i forsvar skal være i god balanse, er det helt avgjørende at forsvarsspillernes posisjoner står i forhold til angripernes posisjoner og bevegelser. Dersom motstanderne utfører løp eller posisjonerer seg mellom forsvarerne, bør dette få konsekvenser for avstanden mellom forsvarsspillerne. Dette gjelder både for andre- og tredjeforsvarerne. Treneren bør derfor:

Gi spillerne øving i å vurdere og justere avstandene seg imellom ut fra motstandernes posisjoner og bevegelser.

I figur 3.22 ser vi at spissen nærmest ballføreren beveger seg mot bakrommet gjennom rommet andreforsvareren har til oppgave å sikre. Andreforsvareren reduserer derfor avstanden til førsteforsvareren for å hindre at løpet utnyttes. Uavhengig av om midtspissens løp blir brukt, vil spillerens bevegelse likevel gi angriperne muligheter. Dersom høyre back ikke justerer sin posisjon tilsvarende, blir rommet rundt motsatt spiss større. En pasning til *denne* spilleren vil kunne gi høyrebacken problemer. Dette unngår imidlertid forsvarerne ved å holde avstanden til andreforsvareren kort, og dette betyr at høyrebacken må forflytte seg i samme retning som midtbacken. Legg også merke til hvordan høyrebacken har posisjonert seg på «ballsiden» av angriperen. Spilleren er fortsatt posisjonert innenfor og bak midtspissen, og har derfor kortest mulig vei til bakrommet. I tillegg har backen kortest mulig vei for å bryte en eventuell pasning før midtspissen rekker fram. Dersom spilleren ikke lykkes med dette, vil imidlertid høyrebacken øyeblikkelig kunne overta som førsteforsvarer hvis ballen spilles i retning av spissen. Som følge av korte avstander vil spilleren hurtig kunne bli sikret av høyre midtback.

I figur 3.23 har pasningen nettopp blitt spilt, og vi ser hvordan forsvarsspillerne hurtig omstiller seg til den nye sitasjonen. Fordi de ledige rommene er trange og avstandene mellom spillerne i forsvar er kort, vil forsvarerne hurtig kunne innta hensiktsmessige posisjoner for å skaffe seg kontroll over situasjonen. I tillegg utnytter det forsvarende laget offsideregelen til sin fordel. Spissen som har beveget seg inn i bakrommet, kan ikke brukes for å oppnå gjennombrudd uten å bli avblåst for offside. Dette fordi forsvarsspillerne ikke fulgte spillerens løp inn i bakrommet, men derimot justerte posisjonene sine etter hverandre og i forhold til angriperens bevegelse.



Figur 3.23 *Spillsituasjon som viser hvordan forsvarsspillerne ved hjelp av korte avstander seg imellom, er hensiktsmessig posisjonert når situasjonen endrer seg*

Når det handler om å gi spillerne øving i rollen som første- og andreforsvarer, kan dette foregå både i spill og i mer avgrensede øvelser. Med hensiktsmessig veiledning vil spillerne også få trening i å oppfatte og vurdere balansen i laget, og tredjeforsvarerne får øving i hvordan de kan nekte motstanderne rom å spille i. Treneren kan rette oppmerksomheten mot én lagdel av gangen i spill mot ett mål. Seks angripere mot fire spillere i bakre ledd og målvakt er eksempel på en aktivitet som er velegnet til dette. Vær imidlertid oppmerksom på at det også vil være hensiktsmessig å arbeide med to eller flere lagdeler sammen, og gjerne i spill mot to mål. Særlig kan angrepsspillere som utfører løp «i dybden» skape problemer. Når bevegelsen starter langt tilbake på banen, er det ofte vanskelig å dekke rom, noe som stiller strenge krav til forsvarsspillerne både for å ha kontroll på bakrommet og for å justere avstandene seg imellom ut fra motstandernes posisjoner og bevegelser. I tillegg vil slik aktivitet ivareta dynamikken i spillet, samtidig som kravet til samhandling mellom alle involverte forsvarsspillere øker. Spillerne må hurtig omstille seg til nye situasjoner og fordele forsvarsoppgavene, og i neste avsnitt skal vi se nærmere på disse. Vi innleder imidlertid med oppgaver i angrep.

3.3 Oppgaver

Det er selvsagt umulig å skissere samtlige oppgaver en fotballspiller kan møte under en fotballkamp. Til det er spillet for uforutsigbart. Oppgavene den enkelte spiller møter og må løse, vil variere fra situasjon til situasjon, og derfor vil vi her ta utgangspunkt i de overordnede oppgavene spillerne møter i kamp. Et eksempel på dette er å score mål. Dette betyr imidlertid ikke at oppgaver som blir utelatt, er uvesentlige. Årsaken er derimot at mange av disse oppgavene er situasjonsavhengige.

Derfor vil vi oppfordre deg som trener til å velge hvilke oppgaver du synes er de viktigste utover dem vi gjør rede for i dette kapitlet. Det blir altså et spørsmål om prioritering. De oppgavene vi har valgt ut, er likevel så sentrale for spillet at de fortjener stor oppmerksomhet.

På samme måte som omgivelsene er med på å styre spillerens handlingsvalg, utgjør oppgavene i hver enkelt situasjon viktige betingelser som påvirker valget. Derfor bør treneren også sørge for at oppgavene i aktivitetene som velges, så ofte som mulig tilsvarer de spillerne opplever i kamp. Disse er å regne som referansepunkter for spillerne når de velger hva de gjør fra situasjon til situasjon. Vi konkretiserer dette ved å se nærmere på følgende oppgaver:

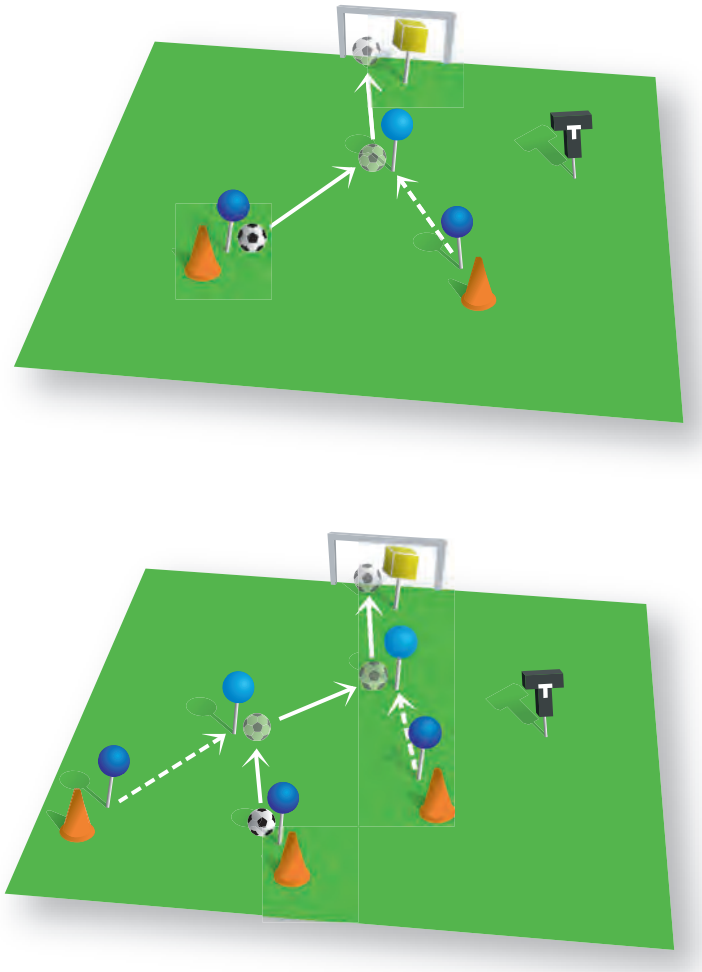
- Score mål
- Gjennombrudd
- Skape og utnytte rom gjennom bevegelse
- Vinne ballen – hindre mål og gjennombrudd
- Hindre rom

Score mål

I tillegg til å være den mest sentrale oppgaven for det angripende laget, kan scoringen også betraktes som den viktigste drivkraften i spillet. Fotballkampen er en interessekonflikt hvor begge lag ønsker å vinne over motstanderen. Å score flere mål enn motstanderlaget er en forutsetning for å vinne fotballkampen. Motsetnings- eller spenningsforholdet mellom lagene er en av de kreftene som forårsaker den aktiviteten og bevegelsen som utspiller seg på banen, og scoringen er midlet for å gå seirende ut av konflikten. Den viktigste oppgaven for fotballspilleren er derfor å score mål, og aktivitetene på trening bør:

Gi spillerne anledning til å score mål så ofte som mulig.

Selv de enkleste øvelser kan med fordel inkludere avslutning mot mål. Aktivitetene nedenfor, hentet fra øvelsesbanken, viser hvordan grunnleggende pasningsøvelser utmerket godt kan kombineres med skudd mot mål.



Figur 3.24 a og 3.24 b *To pasningsøvelser med avslutning mot mål, hentet fra kapittel 5 (øvelse 2 og 3, ferdighetsnivå 1, s. 310 og s. 312)*

Noen tips og retningslinjer

Som trener bør du sørge for å oppmuntre spillerne dine til aldri å la en anledning til avslutte gå fra seg. Legg også til rette for at det scores mange mål på trening. Scores det lite, er det antakelig noe feil med tilrettelegginen.

God tilrettelegging for ferdighetsutvikling inneholder nemlig store mengder avslutningssituasjoner for hver enkelt spiller, både gjennom spill og i øvelser. Skal en spiller bli en dyktig avslutter, kreves det et høyt antall avslutninger mot mål hver uke.

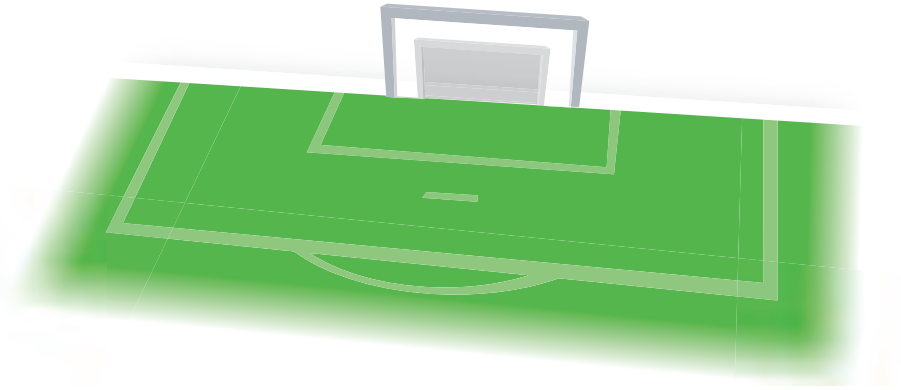
Noen avslutningsøvelser er bedre enn andre. Det er viktig at øvelsen ikke blir for vanskelig for spillerne.

Spillerne må få oppleve å score ofte. I tillegg mener vi det er viktig at spillerne ofte får trening i å bevege seg inn i scoringsposisjon, samt å slå sistepasningen før avslutning.

Hvilken type pasning som benyttes før avslutningen, bør varieres – og det samme bør avstanden og vinkelen det avsluttes fra.

Det er i tillegg viktig at spillerne får øve mot mål i den størrelse som brukes i deres egen konkurranseklasse. Dette betyr at i spill og annen aktivitet hvor det scores på normal måte, bør alle lag som spiller kamper på full bane, trene mot store mål, og aller helst med målvakt til stede. Hvorvidt unge spillere burde spille på stor bane med store mål, er en annen diskusjon. Formålet er imidlertid å understreke at situasjons-betingelsene i så stor grad som mulig bør tilsvare dem spillerne møter i kamp. Det betyr også korrekt størrelse på målburene.

Hva gjør man så dersom det ikke finnes nok målvakter i gruppa, eller når disse er fraværende? Selvsagt kan du la utespillere skifte på målvaktjobben, men det finnes også andre løsninger. Å score ved kontrollert føring over kortlinja etter «touchdown-prinsippet» er ett alternativ i en slik situasjon. Et annet er å plassere femmetersmål inne i de store målene. Scoring godkjennes ved treff utenfor stolpene og tverrliggeren i det lille målet, men innenfor den store rammen.



Figur 3.25 *Figuren viser hvordan et lite målbur kan plasseres inne i et ordinært fotballmål. Scoring i det lyse området i figuren godkjennes.*

Gjennombrudd

Den åpenbare hensikten med et angrep er å score mål, og dette formålet får konsekvenser for hvordan vi ser på gjennombrudd. I og med at gjennombruddet er en forutsetning for scoring, er dette en av de mest sentrale oppgavene for det angripende laget. Å oppnå eller skape gjennombrudd er en oppgave spillerne må løse i kamp. Det er trenerens oppgave å veilede spillerne slik at de forstår hvordan de kan lykkes med dette. Gjennombrudd er et takknemlig tema å ta utgangspunkt i. Først og fremst handler det om å velge aktiviteter hvor gjennombrudd skjer hyppig. Spillerne må få gjøre egne erfaringer, og derfor anbefaler vi:

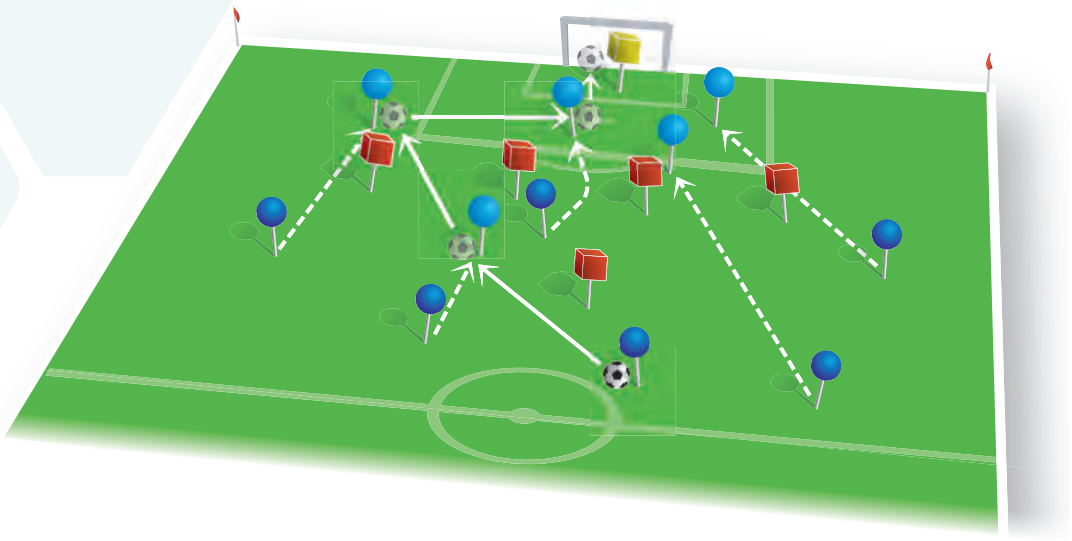
Bruk øvelser som utvikler spillernes forståelse for hvordan de kan skape og oppnå gjennombrudd.

Den enkleste måten å gjøre dette på er ved normal spillaktivitet mot to mål. Spill vil medføre utallige gjennombrudd og forsøk på å oppnå gjennombrudd. Det blir din oppgave som trener å plukke ut hensiktsmessige løsninger og forsterke disse. På samme måte kan du forsøke å luke bort mindre heldige valg ved å fryse enkelte situasjoner. Skisser alternative løsninger, og ta gjerne en diskusjon med spillerne om hvordan de vurderte situasjonen. Hvilken hensikt hadde den løsningen som ble valgt?

Mange trenere velger å legge betingelser eller føringer på spillet når temaet er gjennombrudd. Et eksempel på dette er utelukkende å tillate pasninger framover på banen. Dette kan i noen tilfeller være en god måte å styre spillet på, men å dømme frispark etter en støttepasning er ikke alltid hensiktsmessig. Noen ganger er denne pasningen det beste alternativet. Det er viktig at treneren finner passende betingelser, eller skisserer retningslinjer og holdepunkter for spillerne. Retningslinjene kan være ganske enkle og ta utgangspunkt i at førsteangriperen er den spilleren som har hovedansvar for å oppnå gjennombrudd. Gjennom øving i spill kan spillerne utvikle et pasningsspill hvor gjennombruddet er overordnet.

I visse sammenhenger kan det også være aktuelt å bryte spillet ned. Hensynet til intensitetsstyring eller ønske om variasjon kan være årsak til dette, men som oftest brukes en øvelse for å understreke et tema eller ulike momenter under dette. Så også med gjennombrudd.

I figur 3.26 skisserer vi en øvelse fra øvelsesbanken hvor det angripende laget i spill seks mot fem pluss målvakt har som mål å oppnå gjennombrudd ved hjelp av pasning eller føring/dribling.



Figur 3.26 *Øvelse med seks angripere i spill mot fem forsvarsspillere og målvakt. Øvelsen er hentet fra kapittel 5 (øvelse 9, ferdighetsnivå 3, s. 388).*

Neste oppgave for treneren er å se på hvordan spillerne kan skape og utnytte rom.

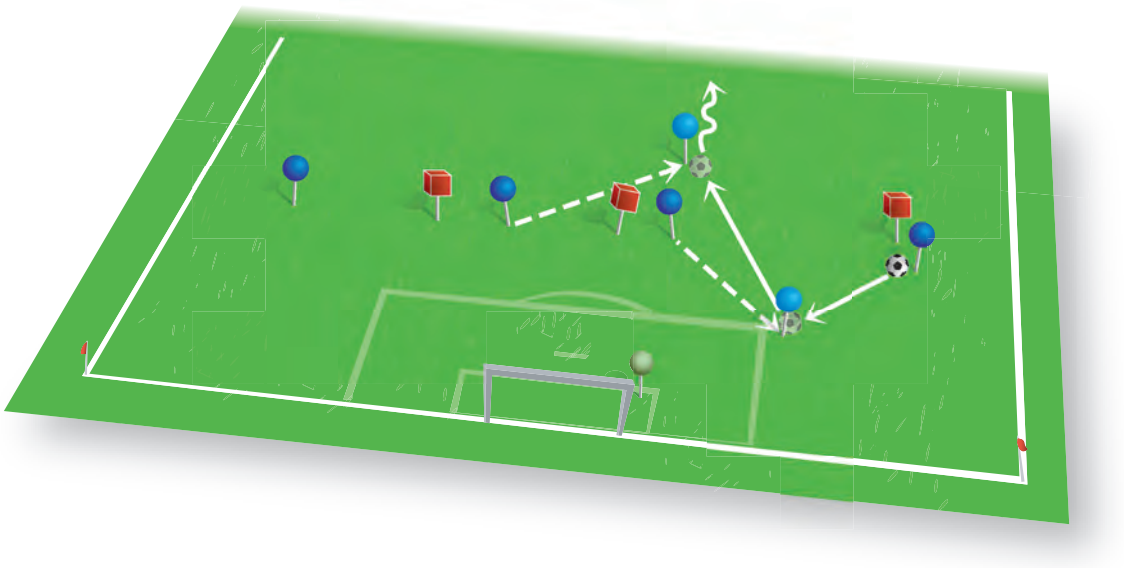
Skape og utnytte rom

Som følge av banestørrelsen og antall motspillere vil det alltid finnes ledige områder – rom – på banen. Spørsmålet er om spillerne er i stand til å utnytte dem, og om det finnes rom der de er av størst interesse, i nærheten av motstandermålet. Er disse små, trange og vanskelige å bruke, må spillerne forsøke å gjøre dem større og mulige å bruke. Det er dette som menes med å skape rom.

Å score mål i fotball kan være en vanskelig oppgave. Å oppnå et vellykket gjennombrudd er heller ikke av det enkleste. Særlig blir oppgaven vanskelig når angriperne nærmer seg motstandernes straffesparkfelt. Trenerens jobb blir å gi spillerne forståelse for hvordan de kan skape og utnytte rom i den hensikt å oppnå gjennombrudd og aller helst scoring. Treneren må derfor:

Gi spillerne øving i å utnytte de rommene som finnes.

Vi skal eksemplifisere dette med en aktivitet fra øvelsesbanken. Utgangspunktet for øvelsen er frispillingsfasen i lagets bakre ledd.



Figur 3.27 *Øvelse hvor fire angripere og målvakten utnytter rom i spill mot tre forsvarsspillere. Øvelsen er hentet fra kapittel 5 (øvelse 6, ferdighetsnivå 3, s. 382).*

Hensikten med øvelsen er å påvirke spillerne slik at de forstår hvordan de kan bevege seg med ballen forbi motstandernes fremste pressledd. På den måten tar det angripende laget med seg både ballen og et overtall når de møter neste pressledd. Kanskje har du lignende øvelser på lager. Bruk dem og rett søkelyset mot spillernes løsninger. La spillerne eksperimentere og demonstrer gjerne årsakene til at spillerne lykkes.

I eksemplet ovenfor utnytter angriperne rom ved hjelp av god bevegelse. Denne delen av kapitlet vil derfor hovedsakelig handle om bevegelses-prinsippet. Dersom spillerne skal løse den vanskelige oppgaven det er å skape og utnytte rom, er bevegelse uten ball det viktigste hjelpemidlet. Å gjøre hensiktsmessige bevegelser er i seg selv en oppgave.

Bevegelse

Som trener må du legge til rette for at spillerne utvikler forståelse for hvordan de kan skape og utnytte rom for seg selv og andre gjennom hensiktsmessige bevegelser. Derfor bør du som trener:

La spillerne få erfaring med og forståelse for hvordan rom kan skapes og utnyttes gjennom bevegelse.



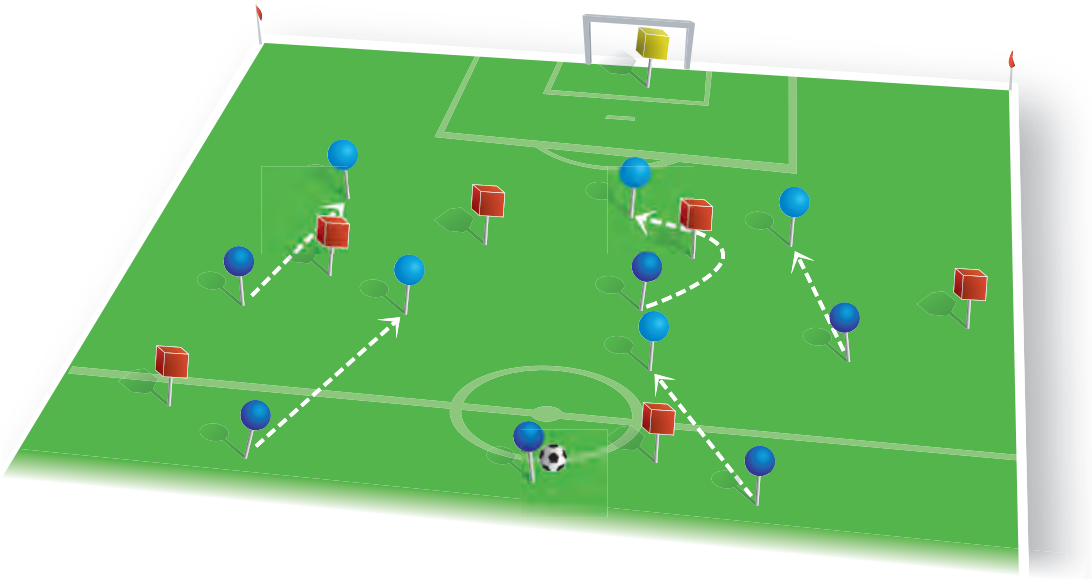
Bevegelse er helt avgjørende for å lykkes i angrepsspillet.

I dette avsnittet skal vi forsøke å bli enda mer konkrete når vi skisserer retningslinjer som treneren kan jobbe etter, men vi tar ikke mål av oss til å liste opp samtlige typer bevegelser spillerne kan benytte seg av for å skape og utnytte rom. I et så komplekst spill som fotball er det kanskje ikke mulig. Vi skal imidlertid beskrive noen holdepunkter treneren kan orientere seg etter når hensikten er å påvirke spillernes forståelse for prinsippet om bevegelse.

1 Bevegelse – tidspunkt og retning

Dette punktet berører spørsmålet om når og hvor en bevegelse bør finne sted. Hvilke rom skal trues av hvilke spillere og til hvilken tid?

Dette finnes det ikke noe entydig svar på, men figur 3.28 kan tjene som et eksempel på hvordan du som trener kan angripe problemområdet. Situasjonen viser en overgangsfase. Laget har akkurat erobret ballen og angriper.



Figur 3.28 *Spillsituasjon som viser angrepsspillernes posisjon og bevegelse like etter ballerobring*

Spørsmålet du bør stille deg selv og spillerne dine, er: Hvilke bevegelser er hensiktsmessige i en gitt situasjon? Mot hvilke rom bør initiativ finne sted? Samtidig kan dette eksemplet illustrere neste punkt.

2 Bevegelse – hastighet

Man må også vurdere hvor hurtig bevegelsen bør utføres. Hastigheten må være tilpasset situasjonen og hensikten med bevegelsen. For spillerne på skissen er kravene til hastighet ulike, avhengig av hvor de i utgangspunktet befinner seg. For midtbanespillerne utenfor ballføreren, gjelder det så hurtig som mulig å passere denne for å tilby seg selv som alternativer å spille til. For spissen, derimot, er kravet annerledes. Med et hurtig løp rett fram, setter spissen seg selv ut av spillet ved å gå i offsideposisjon. I vårt tilfelle unngår spissen dette ved å gjøre et bueløp. Utføres bevegelsen for langsomt, rekker forsvarerne imidlertid å konsentrere og falle av, med det resultat at mulighetene blir mindre. Det samme er tilfellet for flankespillerne.

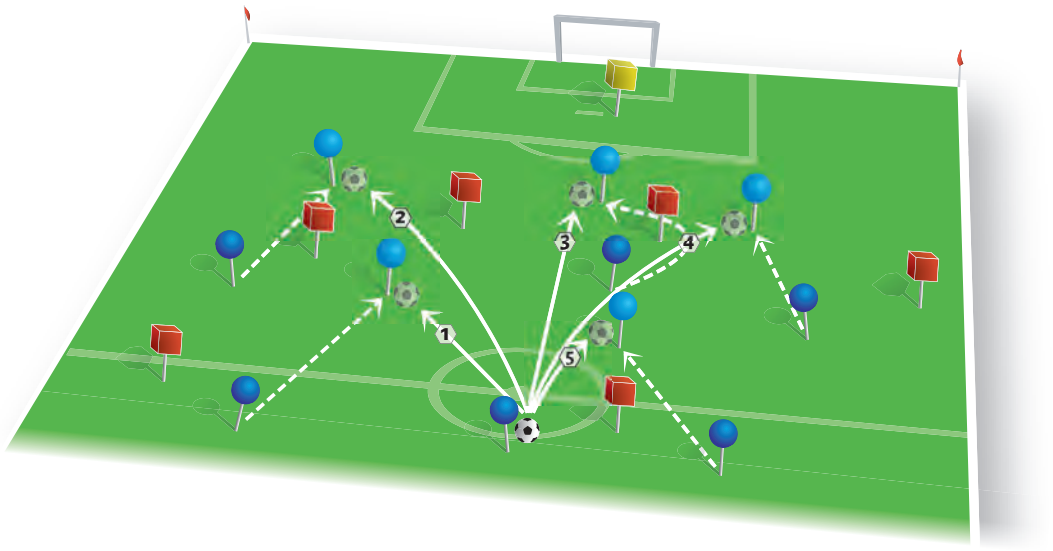
Mange trenere har forsøkt å utforme generelle retningslinjer for hvordan og med hvilken hastighet det lønner seg å bevege seg som spiller. Det sies at dersom hensikten er å utnytte rom ved overgang, bør bevegelsen foregå som sprint. Når hensikten derimot er å dra med seg en forsvarsspiller og skape rom for andre, bør bevegelsen foregå i moderat fart. Dette er for at forsvarsspilleren skal oppfatte bevegelsen og rekke å bli med på løpet. Vi ser ikke bort fra at dette stemmer i noen situasjoner. Likevel tror vi det er vanskelig å skissere mer konkrete retningslinjer enn denne:

Bevegelsens tidspunkt, retning og hastighet er situasjonsavhengig, og spillerne må få anledning til å gjøre egne erfaringer for å mestre de ulike kravene som stilles.

Å rekke fram tidsnok, time ankomsten for å være først på ballen eller unngå offside, krever mye øving med rettledning. Til tross for dette vil nok fotballspilleren ved en rekke anledninger ikke nå fram i tide, eller bli vinket av og avblåst for offside.

3 Bevegelse – avstand og vinkel

Et tredje punkt under avsnittet om bevegelse beskriver hvordan denne bør utføres i forhold til ballføreren. I figuren under kjenner vi igjen situasjonen. Denne gangen ber vi deg legge merke til avstander og vinkler mellom førsteangriperen og de øvrige angrepsspillerne.



Figur 3.29 *Spillsituasjon som viser avstander og vinkler mellom førsteangriperen og de øvrige angrepsspillerne*

For det første innebærer en *god vinkel* at pasningen kan spilles i banens lengderetning, og som det går fram av figur 3.29, har førsteangriperen flere alternativer framover på banen. Å spille en pasning mot en av medspillerne lenger framme på banen, er først og fremst hensiktsmessig for å oppnå gjennombrudd, men en pasning framover vil være en fordel også av andre grunner. Den viktigste grunnen er at spilleren som slo pasningen, vil være på forsvarssiden av ballen dersom pasningen blir

brutt. Skulle førsteangriperen i figur 3.29 velge å spille tversoverpasning mot midtbanespilleren til høyre og denne pasningen brytes, vil motstanderen umiddelbart kunne passere begge spillerne idet hun eller han vinner ballen. Brytes en pasning som spilles framover på banen, vil i det minste pasningsleggeren befinne seg på riktig side av ballen.

Ballen bør derfor som regel spilles framover på banen, men sjelden rett fram. En pasning som går rett framover, vil være enklere å møte for forsvarsspillerne, og de vil kunne bryte foran mottakeren og snappe ballen. I tillegg vil en slik pasning ofte være vanskeligere å kontrollere for mottakeren. Spilleren må møte pasningen feilvendt, med andre ord med ryggen mot motstandermålet, og vil som regel være hardt presset. Hun eller han kan riktignok oppnå gjennombrudd med en stuss eller en flikk, men tvinges ofte til å bruke tid på å kontrollere ballen eller vende opp. I mange situasjoner vil spilleren derfor velge å spille støttepasning, som i de fleste situasjoner også bør spilles med vinkel.

Som oftest velger en spiller å spille støttepasning fordi hun eller han er hardt presset. Dersom denne pasningen spilles rett bakover på banen, vil førsteforsvareren hurtig kunne komme tett på den nye ballføreren og samtidig beholde spilleren som spilte støttepasningen i sin pasningsskygge. Derfor bør spilleren som støtter ballføreren, innta en posisjon som gjør det mulig å spille en vinklet pasning. I en slik situasjon må motspilleren forandre retning for å kunne bli førsteforsvarer, og samtidig forlate spilleren som valgte å spille i støtte. Dette gir den nye ballføreren bedre tid og gjør det mulig for forrige ballfører å unngå å bli værende i pasningsskyggen. Ofte vil det være mulig umiddelbart å spille gjennombruddspasning tilbake til denne spilleren.

Som det går fram av dette, handler en *god vinkel* om forholdet mellom spilleren med ballen og medspillernes bevegelser. Et ideelt forhold mellom pasningsleggeren og mottakerens bevegelse gjør det mulig for ballføreren å spille ballen framover med 45° vinkel i forhold til banens lengderetning. I tillegg spilles pasningen i forhold til et løp hvor vinkelen framover også er 45°. Som det går fram av figur 3.29, er vinklene mellom ballføreren og midtbanespillerne til høyre og venstre for førsteangriperen tilnærmet ideelle.

Vi understreker imidlertid at en slik beskrivelse er teoretisk. I ulike spillsituasjoner måles naturligvis ikke vinkler. Hva som er hensiktsmessig vinkel og avstand mellom pasningslegger og mottakerens bevegelse i et gitt tilfelle, vil nødvendigvis variere og er i aller høyeste grad situasjonsavhengig. Når laget skal oppnå gjennombrudd, og aller helst scoring, vil imidlertid vinklene mellom spillerne i laget som angriper være et viktig hjelpemiddel for å skape og utnytte rom. Ute på banen viser *de gode vinklene* seg ved at spillerne beveger seg på en slik

måte at de på samme tid kan se både ballføreren og motstandermålet. På den måten har de gode forutsetninger for å kunne observere når lagkameraten spiller ballen fra seg, og vil i tillegg kunne ta med seg ballen i retning av motstandermålet dersom de blir valgt som mottaker.

I figur 3.29 har kanskje spissen det vanskeligste utgangspunktet. Spilleren skaffer seg likevel en brukbar vinkel gjennom først å søke bort fra ballføreren idet bueløpet utføres. Pasningen det er vanskeligst å lykkes med, vil likevel være denne. Årsaken er at vinkelen ikke er like god som ved de andre alternativene, en annen årsak er at avstanden er relativt stor. Faren for at ballen ender hos målvakten, er absolutt til stede, og det kreves en presis pasningsfot for at spissen skal komme alene med målvakten. Legg imidlertid merke til hvordan midtbanespillerne søker innover på banen, mot ballføreren. Å spille en pasning til disse vil være relativt enkelt. Begge disse spillerne vil deretter ha gode muligheter for å skape ubalanse i motstanderlaget gjennom overtallssituasjoner tre mot to eller to mot én.

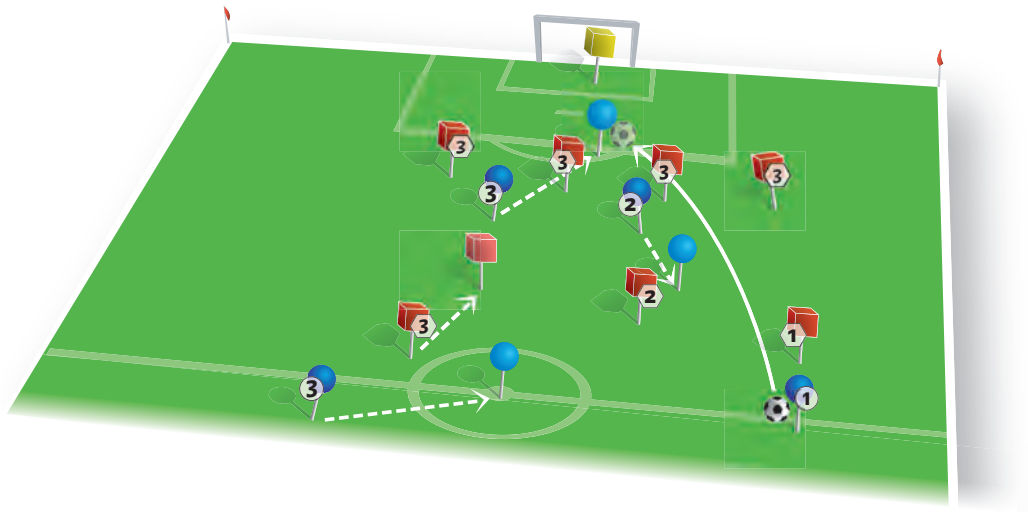
4 Bevegelse – eksempler på samhandling

Vi avslutter avsnittet om bevegelse med å skissere noen eksempler som beskriver hvordan tre spillere sammen kan skape og utnytte rom. Det første eksemplet tar utgangspunkt i det som kalles loven om motsatte bevegelser. Det neste viser hvordan en spiller kan skape rom som medspilleren utnytter, uten at bevegelsene nødvendigvis går i hver sin retning. Vi kaller dette sammenhengen mellom første- og andrebevegelsen. I det tredje eksemplet vises et såkalt tredjemannsløp.

A Motsatte bevegelser
Loven om motsatte bevegelser lyder slik:

Når én spiller møter, bør en annen spiller stikke.

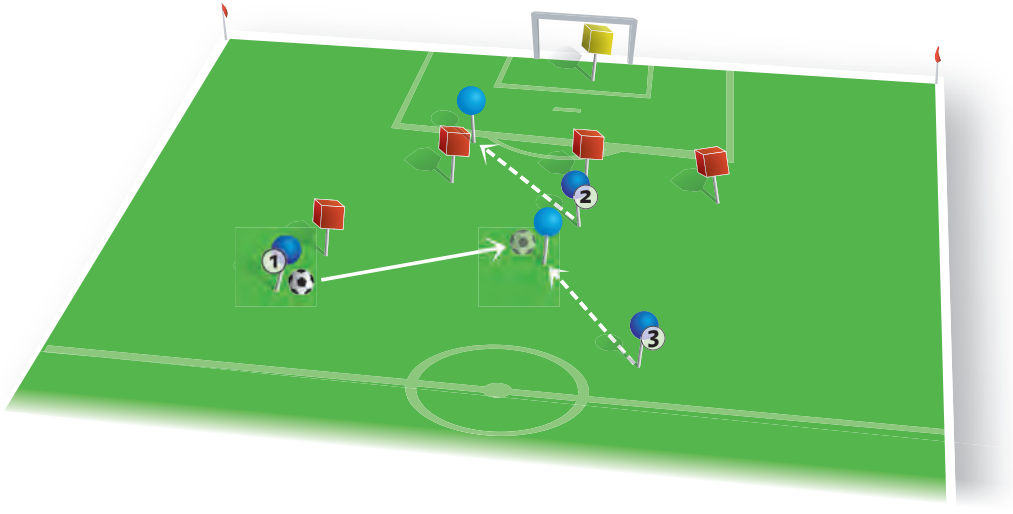
I figur 3.30 illustreres dette, og vi ser hvordan de to spissene utfører motsatte bevegelser når spissen nærmest ballføreren møter i mellomrommet. Dersom midtbacken velger å bli med på denne bevegelsen, har førsteangriperen mulighet til å spille gjennombruddspasning i retning av motsatt spiss. Denne spilleren har benyttet anledningen til å stikke inn i bakrommet idet makkeren beveger seg imot førsteangriperen. Skulle midtbacken velge å forholde seg rolig, og lar være å følge bevegelsen inn i mellomrommet, kan ballføreren relativt uhindret spille gjennombrudd mot spilleren i dette rommet.



Figur 3.30 *Spillsituasjon som viser motsatte bevegelser mellom de to spissene. Den nærmeste spissen møter i mellomrommet, mens den andre spissen stikker inn i bakrommet.*

B Første- og andrebevegelsen

Vi har tidligere beskrevet en lignende situasjon relativt utførlig (figur 2.24, s. 114). Derfor nøyer vi oss her med kort å gjennomgå de mest sentrale sidene ved situasjonen i figur 3.31.

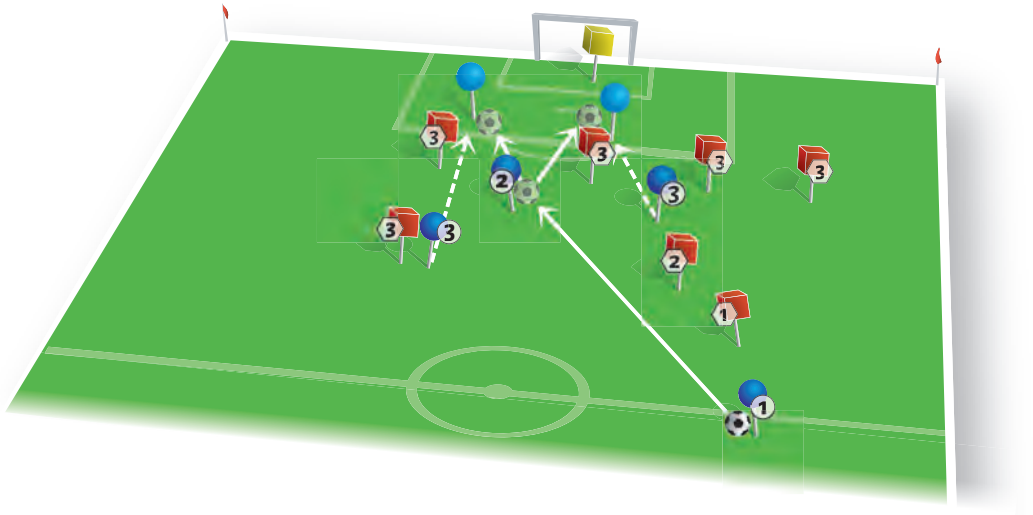


Figur 3.31 *Spillsituasjon som viser sammenhengen mellom første- og andrebevegelsen*

I figuren ser vi at bevegelsen går i samme retning, noe som skiller denne situasjonen fra den vi så i forrige figur. Det som imidlertid er verdt å merke seg, er hvordan andreangriperen (2) ved å bevege seg fra ett rom til et annet, skaper et ledig rom for tredjeangriperen (3). Rommet spissen forlater, blir ledig, samtidig som forsvarsspillerne ofte vil konsentrere seg om førstebevegelsen, altså spilleren som er i bevegelse mot bakrom. Første- og tredjeangriperen kan derfor utnytte det ledige rommet like utenfor straffesparkfeltet.

C Tredjemannsløp

Begrepet tredjemannsløp beskriver situasjonen der en tredje spiller (tredjeangriper) utfører et løp *mens* ballen er på vei mellom to andre medspillere. I figur 3.32 ser vi hvordan den nærmeste spissen utfører en slik bevegelse mens ballen er på vei mellom førsteangriperen og den andre spissen. I tillegg utfører midtbanespilleren et tredjemannsløp mot bakrommet.



Figur 3.32 *Spillsituasjon som viser hvordan den ene midtspissen og midtbanespilleren utfører tredjemannsløp mens ballen er på vei mellom førsteangriperen og motsatt spiss. Denne spilleren blir ny førsteangriper og har mulighet til å spille gjennombrudd i forhold til disse løpene.*

Som tilfellet var for oppgaven gjennombrudd, vil normal spillaktivitet mot to mål være en hensiktsmessig aktivitet når formålet er å gi spillerne øving i å skape og utnytte rom gjennom bevegelse. For treneren gjelder det å forsterke hensiktsmessige valg og handlinger og understreke årsakene til at spillernes løsninger ble vellykket. Det vil i tillegg lønne seg å være konkret i beskrivelsen av hvilke bevegelser som er hensiktsmessige i en bestemt situasjon, og vi advarer derfor mot det diffuse tilropet «Bevegelse!», som kan være lett å ty til fra sidelinja. Bruk heller tiden på treningsfeltet til en innføring i ulike måter spillerne kan bevege seg på i

forhold til hverandre. Å arbeide med å skape forståelse blant spillerne for hvordan de kan utføre motsatte bevegelser, utnytte forholdet mellom første- og andrebevegelsen eller tredjemannsløp, kan derfor også foregå i mer avgrensede øvelser. I den forbindelse viser vi til øvelsesbanken. Her skal vi derimot bevege oss i retning av de oppgavene laget i forsvar møter.

Vinne ballen – hindre mål og gjennombrudd

Vi presiserte tidligere at den mest sentrale oppgaven for laget i angrep var å *score mål*. Like opplagt er ikke hensikten med forsvarsspill. I *Effektiv fotball* (1994) sier forfatterne at spillerne i store deler av en fotballkamp vil være mer opptatt av å *vinne ballen* enn å *hindre mål* når laget forsvarer seg. Først når ballen nærmer seg eget mål, vil det å *hindre mål* være den viktigste oppgaven for forsvarsspillerne. I tillegg understreker forfatterne at skillet mellom angrep og forsvar ikke er helt uproblematisk i fotball. Det kan være vanskelig å avgjøre hvilket lag som er i angrep eller forsvar i tette dueller eller når ballen er høyt oppe i lufta. Dette gjør at laget som i utgangspunktet var i angrep, i mange situasjoner vil ha som oppgave å vinne ballen, og gjerne etter at laget for et øyeblikk har mistet ballkontroll. Dersom laget som i utgangspunktet forsvarte seg, heller ikke kan sies å oppnå ballkontroll i spillsituasjonen, kalles dette gjerne en *andreball*. Skulle en spiller på laget i angrep vinne ballen tilbake etter en slik situasjon, omtales dette ofte som en *gjenvinning*. Et eksempel på dette inntreffer gjerne etter et langt utspill fra målvakten eller etter en langpasning. Selv om en forsvarsspiller skulle få en fot eller hodet på ballen i en tett duell, er det ikke klart hvem som har ballen. Hvilket lag som kan sies å være i angrep, avgjøres derimot av hvilket lag som vinner ballen etter duellen. Dette laget vil være i angrep, og derfor vil oppgaven å vinne ballen også kunne defineres som en oppgave for spilleren i angrep. Til tross for dette er det likevel naturlig å betrakte det å vinne ballen som en oppgave knyttet til forsvarsspill, noe som for øvrig kommer til uttrykk i øvelsesbanken.

Sammenfallende interesser?

Effektiv fotball (1994) fastslår altså at posisjonen på banen og situasjonen rundt ballføreren avgjør hvilken oppgave som framstår som den mest aktuelle. Dersom ballføreren er i scoringsposisjon, vil det naturligvis dreie seg om å *hindre mål*. Er motspilleren i nærheten av egen mållinje, handler det om å *vinne ballen*. Mellom disse ytterpunktene vil det ifølge forfatterne være en gradvis overgang, og i mange situasjoner vil den viktigste oppgaven være å *hindre gjennombrudd*. Laget i forsvar vil være særlig opptatt av å hindre *gode* gjennombrudd. Mange lag legger som kjent ikke hindringer i veien for motstanderne når de vil oppnå gjennombrudd etter en langpasning bakfra. De lar ballføreren være i fred på egen halvdel, og ingen hindrer spilleren i å spille gjennombruddspasning før hun eller han er i posisjon til å oppnå et godt gjennombrudd.

Vi kan si at de oppgavene laget har i forsvar, på mange måter er sammenfallende. Laget som vinner ballen, hindrer samtidig scoring eller gjennombrudd. Dette er naturligvis korrekt, men et lag som hindrer scoring eller gjennombrudd vinner ikke nødvendigvis ballen. Vi bør også merke oss at man kan velge feil oppgave i en situasjon. Spilleren som forsøker å vinne ballen uten å lykkes i en spillsituasjon hvor det er viktigere å hindre et farlig gjennombrudd, skaper ikke en spillsituasjon til fordel for laget sitt. Spillerens valg og handling utgjør derimot en risiko. Av den grunn er det påkrevd at forsvarsspilleren kan avgjøre hvilken oppgave som er den viktigste i den aktuelle situasjonen hun eller han befinner seg i. En slik vurdering vil kunne bidra til at spilleren foretar handlingsvalg og handlinger som er hensiktsmessige for laget. Hvorvidt spilleren har øving i å oppfatte og vurdere balanseforholdene i eget lag, vil naturligvis påvirke dette, men treneren bør også:

Gi forsvarsspillerne øving i å vurdere hvilken oppgave som er den viktigste i den aktuelle spillsituasjonen. La også spillerne få trene på hvordan de kan vinne ballen, hindre mål og hindre gjennombrudd.

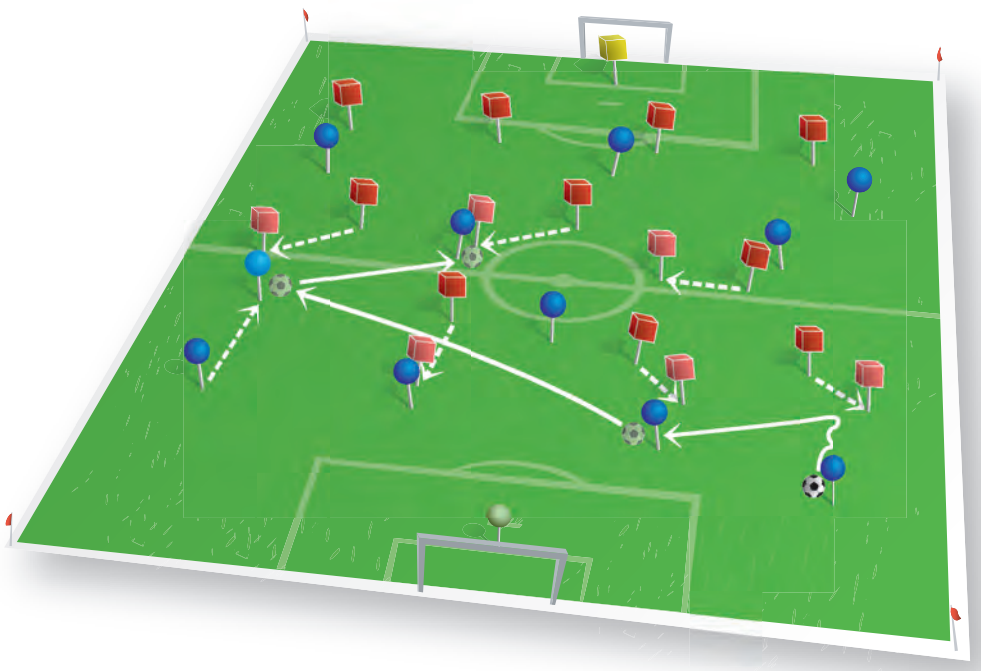
I avsnittet som følger, skal vi derfor illustrere oppgavene i forsvar gjennom spillsituasjoner som konkretiserer disse. Vi presiserer imidlertid at dette må sees i sammenheng med avsnittet «Tid og rom – og spillerne i forsvar» (s. 176). For øvrig vil leseren finne mer om dette emnet når vi senere omtaler førsteforsvarerferdigheten (se s. 224). Sist, men ikke minst, beskriver kapittel 5 ulike aktiviteter og læringsmomenter tilknyttet dette.

Vinne ballen

I og med at en fotballkamp inneholder mange situasjoner hvor spillerens oppgave er å *vinne ballen,* sier det seg selv at spillerne må få øving i dette. Aktivitetene på trening bør derfor:

Gi spillerne øving i å avgjøre når det er hensiktsmessig å forsøke å vinne ballen. La også spillerne øve på hvordan de kan vinne ballen.

I figur 3.33 ser vi at laget i forsvar er i god balanse. Samtlige spillere er på riktig side av ballen, og laget ønsker å vinne ballen. Derfor satser de tre frontspillerne på enten å vinne ballen selv eller å framtvinge en upresis pasning, slik at en medspiller kan vinne ballen. Som det går fram av figuren, klarer ikke frontspillerne selv å vinne ballen, og laget i angrep klarer å frispille sin venstre back. Forsvarslaget har imidlertid kollektivt forflyttet seg mot ballføreren, og siden avstanden mellom spillerne i front- og midtbaneleddet er så kort, klarer en av midtbanespillerne hurtig å komme i press på ballføreren. Dette framtvinger en pasning innover på banen mot en angriper som er hardt presset. Etter en takling vinner laget ballen.



Figur 3.33 *Spillsituasjon som viser hvordan de tre frontspillerne hos laget i forsvar sammen forsøker å vinne ballen. Ballerobringen finner sted etter en takling fra lagets sentrale midtbanespiller.*

I og med at laget er i god balanse og ballen befinner seg langt fra eget mål, må det sies å være liten risiko for at motstanderne skal oppnå gode gjennombrudd. Faren for gode gjennombrudd er heller ikke overhengende dersom en spiller i frontleddet skulle bli passert fordi hun eller han satser alt på å vinne ballen. Det vil derfor være hensiktsmessig å fokusere på slike og lignende situasjoner når spillerne får øving i å vurdere når det lønner seg å satse på ballerobring.

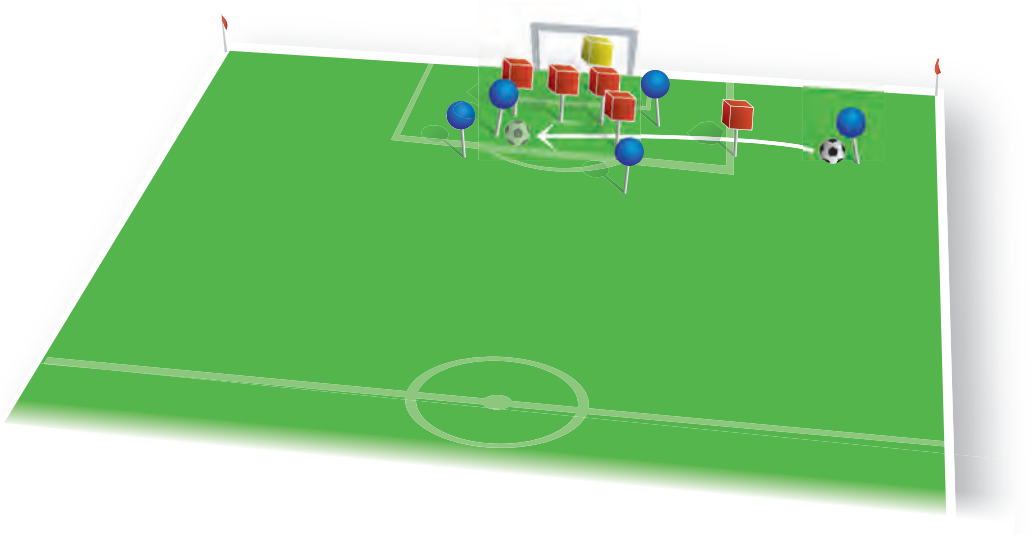
Lignende situasjoner i spill gir for øvrig god øving i å velge hensiktsmessig handling for å vinne ballen. I situasjonen i figur 3.33 valgte spilleren å takle, noe som viste seg å være gunstig.

Ellers kan man i mer avgrensede øvelser trene på hvordan det lønner seg å vinne ballen. Dette vil være hensiktsmessig med tanke på å øke antall gjentakelser. I den forbindelse advarer vi imidlertid mot utelukkende å bruke øvelser i arbeidet med dette. Det er viktig å være oppmerksom på at mange spillere har blitt dyktige «ballvinnere» i øvelser én mot én, to mot to eller i spill fire mot fire på liten bane. I en fotballkamp er gjerne avstandene eller rommene større, og av den grunn gjentar vi at aktivitetene i så stor grad som mulig bør gjenskape de situasjonsbetingelsene

spillerne møter i kamp. Spillerne må derfor ofte få øve på å vinne ballen i spill, og med en banestørrelse som er tilpasset de forholdene spillerne møter i kamp.

Hindre mål

I en rekke situasjoner er imidlertid oppgaven helt annerledes. I figur 3.34 ser vi at laget i angrep har kommet til innlegg. En angrepsspiller har i tillegg fått kontroll på ballen inne i straffesparkfeltet. I denne situasjonen vil oppgaven for forsvarsspillerne være å *hindre mål*, og det blir avgjørende for forsvarsspillerne å hindre angriperen i å avslutte, blokkere skuddet eller hindre ballføreren i å spille en pasning til en medspiller. Klarer ikke forsvarerne dette, og angriperen får avslutte, blir det viktig å være først på en eventuell retur fra målvakten.



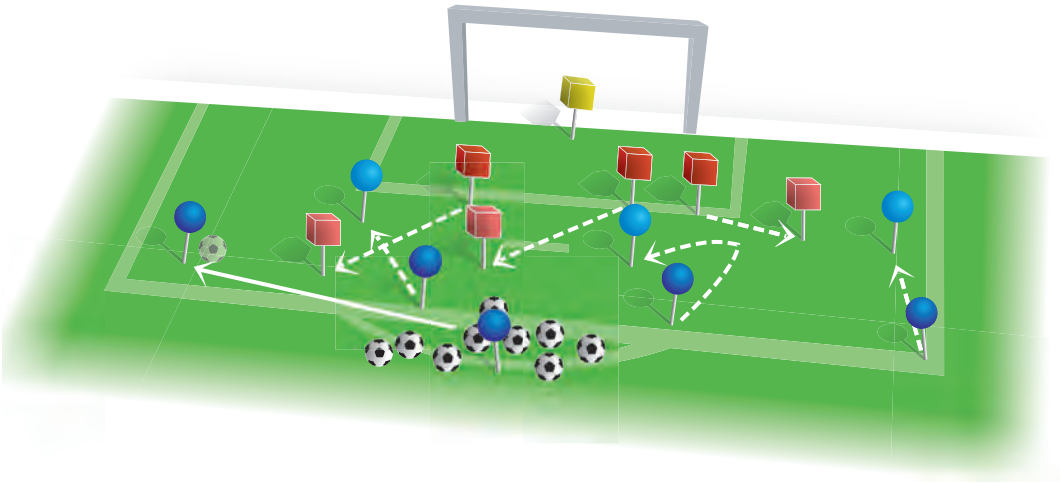
Figur 3.34 *Spillsituasjon etter innlegg i straffesparkfeltet*

De fleste mål scores fra en posisjon innenfor straffesparkfeltet, og det å hindre mål i situasjoner som i figur 3.34 er derfor en oppgave spillerne bør få øve på å løse. Det burde være overflødig å gi spillerne øving i å avgjøre *når* det er nødvendig å hindre mål. I og med at scoringen er en av drivkreftene i spillet, skulle man tro at denne oppgaven framstår som overordnet i situasjoner foran eget mål. Derfor kan man ikke annet enn undres over at spillere tillater seg å «jukse» og overlater oppgaven til en medspiller innenfor straffesparkfeltet. Dette kan selvsagt være et resultat av andre faktorer, og særlig stilles det krav til spillerens psykologiske ressurser. Det kreves nok både motivasjon og vilje for å ofre seg i en slik situasjon. Det kan imidlertid også tenkes at spilleren mangler forståelse for *hvordan* eller på hvilken måte hun eller han kan hindre baklengsmål.

Derfor bør treneren:

La spillerne øve på hvordan de kan hindre mål.

I spill på trening eller i kamp vil slike situasjoner helt sikkert oppstå. Likevel anbefaler vi at treneren også legger til rette for slik øving ved hjelp av ulike øvelser. På den måten får spillerne flere gjentakelser i lignende situasjoner. Figur 3.35 viser en slik øvelse hvor fire angripere møter tre forsvarsspillere innenfor straffesparkfeltet. En lagkamerat, eller treneren, sørger hele tiden for å sette en ny ball i spill, og spillerne kan konkurrere mot hverandre i grupper. Dette kan foregå på tid eller til et bestemt antall baller har vært i spill. Ved å variere antall angripere og antall forsvarere kan treneren synliggjøre situasjoner hvor forsvarsspillerne bør markere hver sin angriper og ikke bli for «ballfokusert», men også situasjoner hvor det er mer hensiktsmessig for forsvarerne å dekke hvert sitt rom foran mål.



Figur 3.35 *Rens straffesparkfeltet! Øvelsen er hentet fra kapittel 5 (øvelse 8, ferdighetsnivå 2, s. 452).*

Hindre gjennombrudd

I figur 3.36 er det imidlertid ikke stor fare for at angriperne umiddelbart skal score mål. Som følge av situasjonen vil dette kreve noe tid, og i tillegg er det mye som tyder på at angriperne må skape et eller flere mindre gjennombrudd før totalgjennombruddet, scoringen, kan komme. Situasjonen i figuren har oppstått som følge av at laget som nå er i forsvar, mistet ballen etter et angrep hvor de flyttet mange spillere fram på banen. Motstandernes midtback vinner ballen etter en feilpasning og spiller deretter gjennombrudd på én berøring til midtbanespilleren. Dette

gjennombruddet er ikke laget i forsvar i stand til å hindre, og laget er derfor i ubalanse. Slik situasjonen er, blir det derfor viktig å *hindre gode gjennombrudd*, og i dette tilfellet vil et gjennombrudd i bakrommet være særlig kritisk.



Figur 3.36 *Spillsituasjon hvor laget i forsvar forsøker å hindre gjennombrudd*

Som det går fram av figuren, hindrer laget i forsvar gjennombrudd i bakrommet ved at backene og venstre midtback hurtig forflytter seg bakover på banen og inntar posisjoner rett foran eget straffesparkfelt. Dette kalles å falle av, og i denne situasjonen er hensikten med dette å hindre angriperne i å oppnå et vellykket gjennombrudd i bakrommet. Ofte har dette førsteprioritet for laget i forsvar. Samtidig forflytter høyre midtback seg opp i ryggen på midtspissen for å kunne snappe en eventuell gjennombruddspasning mot denne spilleren. Skulle pasningen nå fram til spissen uten at midtbacken klarer å bryte den, vil denne posisjonen uansett være hensiktsmessig med tanke på å hindre ytterligere gjennombrudd. Midtspissen vil i så fall være feilvendt og hardt presset.

I tillegg til dette sørger midtbanespillerne på forsvarslaget for at det er vanskelig å oppnå gode gjennombrudd. I figuren ser vi at midtbanespilleren nærmest ballføreren hurtig går i press, samtidig som den andre

midtbanespilleren forflytter seg til en posisjon hvor hun eller han sikrer førsteforsvareren. Dersom dette skjer hurtig og førsteforsvareren leder ballføreren mot sikringsspilleren, vil det være vanskelig for ballføreren å spille ballen framover. På den måten hindrer forsvarsspillerne gjennombrudd og skaper gjennom hensiktsmessige valg og handlinger en spillsituasjon til fordel for eget lag. Sammen løser forsvarsspillerne oppgaven *hindre gjennombrudd*, og naturligvis kreves det mye øving for at spillerne skal tilegne seg forståelse for hvordan dette kan gjøres. En slik forståelse muliggjør den samhandlingen et kollektivt forsvarsspill krever, og er dermed en forutsetning for at forsvarsspillet skal bli slagkraftig. Som trener bør du derfor:

Gi spillerne øving i å oppdage når det er viktig å hindre gjennombrudd. La i tillegg spillerne trene på å avgjøre hvilke gjennombrudd det er viktig å hindre. Og sist, men ikke minst: Gi spillerne øving i hvordan de kan hindre gjennombrudd.

Hindre rom – balanse, dybde og konsentrering

For å vinne ballen og for å hindre scoring eller gjennombrudd må laget i forsvar forsøke å hindre angriperne rom å spille i, og å *hindre rom* er den siste oppgaven vi omtaler i dette kapitlet. I figur 3.36 så vi hvordan laget i forsvar hurtig kom i balanse ved å presse ballføreren samtidig som førsteforsvareren ble sikret. I tillegg inntok tredjeforsvarerne posisjoner rett foran straffesparkfeltet for å hindre angriperne i å utnytte bakrommet. Å hurtig komme i god balanse er forsvarsspillernes viktigste hjelpemiddel, og da er det en sentral oppgave å hindre rom.

Vi har tidligere gjort rede for forsvarsoppgavene som må være tilfredsstillende ivaretatt dersom laget i forsvar skal være i god balanse, og i den forbindelse viser vi til spillsituasjonene som går fram av figur 3.21, 3.22 og 3.23 (s. 186–189). Disse figurene viser hvordan første- og andreforsvareren gjennom press og sikring gjør rommene rundt ballføreren mindre, samtidig som forsvarsspillerne hindrer angriperne rom å spille i ved å forflytte seg mot ballføreren. Dette kalles *konsentrering*. Det finnes ikke noe eksakt mål på hvor stor konsentreringen skal være. Ofte vil den være sterkere jo nærmere man befinner seg eget mål, men det kan også være hensiktsmessig med korte avstander mellom spillerne i situasjoner hvor laget forsøker å vinne ballen høyt oppe på banen. Graden av konsentrering er imidlertid først og fremst avhengig av hvorvidt det spilles sone eller markering i forsvar. Et markeringsforsvar tillater liten grad av konsentrering, og laget som spiller markeringsorientert forsvar, forsøker å hindre rom ved å markere eller følge angrepsspillerne. I et soneforsvar orienterer spillerne seg derimot etter hverandre. For å hindre rom justerer imidlertid spillerne avstandene mellom seg i forhold til angripernes posisjoner og

bevegelse, og på den måten påvirker motstanderne også graden av konsentrering.

I og med at konsentrering først og fremst handler om å hindre rom i banens bredderetning, skal vi videre i dette avsnittet rette oppmerksomheten mot *dybde* i forsvar. Avstandene mellom spillerne og lagdelene på langs av banen vil være av stor betydning for å hindre angriperne rom de kan utnytte, og i den forbindelse har vi tidligere omtalt avstanden mellom den spilleren som presser ballføreren og den som sikrer. I dette avsnittet skal vi derfor se nærmere på forsvarsspillerne som har til oppgave å dekke rom.

For at første- og andreforsvareren skal komme hurtig på plass, må avstanden mellom spillerne i et soneforsvar være relativt liten. Særlig gjelder dette avstanden mellom bakre ledd og midtbaneleddet. I *Effektiv fotball* (1994) sier forfatterne at denne avstanden normalt bør være ca. 15 meter og i tillegg tilnærmet konstant. Mange har i ettertid hevdet at 15 meter er for stor avstand mellom bakre og midtre ledd. Alt fra 6 til 12 meter er blitt foreslått som mer ideelle avstander, men noen fasit på dette finnes ikke. At avstanden bør være tilnærmet konstant, er det derimot stor enighet om. For forsvarsspillerne i alle lagdeler betyr dette at de må forflytte seg bakover eller framover samtidig. Dette kalles *pumping*.



Avstanden mellom lagdelene bør være tilnærmet konstant i forsvar.

I figur 3.36 (s. 208) så vi hvordan forsvarsspillerne forflyttet seg bakover på banen idet midtbanespilleren på angrepslaget mottok ballen. Ballføreren var i denne situasjonen upresset og hadde derfor gode muligheter til å spille gjennombruddspasning. I figur 3.37 har situasjonen utviklet seg, og laget i forsvar har fått første- og andreforsvareren på plass. Det er vanskelig for angriperen å oppnå gjennombrudd, og spillerne i bakre ledd velger derfor å redusere avstanden til midtbanespillerne.



Figur 3.37 *Spillsituasjon hvor bakerste ledd rykker fram*

For forsvarsspillerne gjelder det å kunne lese situasjonen rundt ballføreren. Presset på ballføreren endres imidlertid ustanselig, og når en ny ballfører overtar ballen, vil det som regel gå noe tid før en ny førsteforsvarer rekker å presse. Det betyr at angriperen har tid nok til å spille en god gjennombruddspasning dersom det kombineres med et godt løp. I en slik situasjon må den bakre fireren rygge, eller falle av, slik spillsituasjonen i figur 3.36 (s. 208) viser. Når presset øker, bør imidlertid den bakre fireren forflytte seg framover og i en kort periode gjøre avstanden til midtbaneleddet mindre enn den vanligvis er. Hensikten er å gjøre rommene trangere og på den måten nekte angriperne rom å spille i. Når forsvarsspillerne forflytter seg framover på banen, påvirker de også spillerne på motstanderlaget. I figur 3.37 vil to angripere befinne seg i offsideposisjon dersom de ikke blir med på «framrykkingen», og på den måten hindrer forsvarsspillerne ballføreren i å bruke bakrommet. Treneren bør av den grunn:

Gi spillerne øving i å rygge når ballføreren ikke er presset og det utføres løp mot rommene bak dem. Gi også spillerne trening i å vurdere når presset på ballføreren er slik at det lønner seg å rykke fram.

Det kreves mye øving for at forsvarsspillet skal bli slagkraftig, og pumping er nok noe av det mest utfordrende for spillerne. Pumping stiller store krav til spillernes samhandling. De må kunne lese situasjonen rundt ballføreren tilnærmet likt. De må vurdere de øvrige angrepsspillernes posisjoner og bevegelser på tilnærmet samme måte, og i tillegg mer eller mindre samtidig forflytte seg bakover og framover på banen.

Riktig pumping er imidlertid en viktig nøkkel til et sikkert forsvarsspill, og treneren bør av den grunn bruke tid på å utvikle spillernes forutsetninger for å mestre denne delen av forsvarsspillet. Pumping forutsetter at spillerne er i stand til å oppfatte og vurdere presset på ballføreren, sikringsforholdene og angripernes posisjoner og bevegelser, og treningen må også i forbindelse med dette ta utgangspunkt i spillerne og deres ferdighetsnivå. Dette stiller krav til progresjonen i treningsarbeidet og evalueringer underveis. I denne boka er pumping av den grunn først et tema under det vi kaller ferdighetsnivå 3 i den praktisk-metodiske delen, se s. 290 og 466 for forklaring.

I dette kapitlet går vi videre med å rette oppmerksomheten mot sentrale faktorer under kategorien individ.

3.4 Individ

Når det gjelder den siste kategorien situasjonsbetingelser som ser ut til å påvirke spillerens handlingsvalg og handling, har vi sett oss nødt til å gjøre visse prioriteringer. I denne boka vektlegges de fire dimensjonene ved fotballferdighet: den individuelle, den relasjonelle og den strukturelle dimensjonen samt kampdimensjonen. Innledningsvis i kapittel 1 kom vi imidlertid inn på tre forhold som også påvirker prestasjonene ute på banen. Spillerens *fysiologiske*, *psykologiske* og *sosiale ressurser* er med på å bestemme spillerens valg og handling, og hvor utviklet disse ressursene er, vil være med på å avgjøre om fotballspilleren lykkes i den aktuelle spillsituasjonen. I modellen som viser sammenhengen mellom fotballferdighet og sitausjonsbetingelser som er med på å bestemme spillerens handlingsvalg og handling, tilhører disse faktorene kategorien individ (figur 3.1, s. 140). Under denne kategorien finner vi i tillegg spillerens *tekniske repertoar*.

I avsnittet som følger, velger vi ikke å omtale spillerens fysiologiske, psykologiske og sosiale ressurser spesielt. Dette betyr likevel ikke at disse faktorene ikke er viktige. De *er* viktige, og i treningssammenheng vil det være vanskelig å prioritere bort en eller flere faktorer som påvirker spillerens ferdighet. Spilleren som for eksempel øver for å bli en bedre førsteforsvarer, vil samtidig kunne påvirke de psykologiske og fysiologiske ressursene sine. Vi slår imidlertid fast at økning i utholdenhet, styrke, hurtighet eller spenst ikke nødvendigvis betyr at man blir en bedre fotballspiller. Grunntrening bidrar til å bedre forutsetningene for å bli en god fotballspiller, men det eksisterer ingen automatikk mellom denne typen trening og ferdighetsutviklingen. Spilleren som utvikler høyere oksygenopptak, blir ikke umiddelbart en bedre førsteforsvarer, og tunge løft i knebøy gir heller ikke noen garanti for at spilleren oftere foretar hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger i kampsituasjoner. Av den grunn kan det være hensiktsmessig å snakke om fotballspesifikk utholdenhet, styrke, spenst og bevegelighet, og treneren bør legge til rette for aktiviteter som også påvirker de fysiologiske faktorene.

Det samme er tilfellet for spillerens psykologiske ressurser, og vi understreker at samtlige aktiviteter som skisseres i denne boka, vil kunne bidra til å utvikle disse. For eksempel vil evne til å finne hensiktsmessig *spenningsnivå* være en viktig forutsetning for førsteforsvareren som forsøker å vinne ballen eller hindre gjennombrudd. På samme måte kan manglende *oppmerksomhet* hos enkeltspilleren bidra til at spilleren ikke ser muligheten for å spille den avgjørende gjennombruddspasningen. Utviklingsgraden av spillerens psykologiske ressurser vil derfor kunne være med på å avgjøre om spilleren lykkes i spillsituasjonen.

I avsnittet som følger, vil vi bare indirekte berøre disse ressursene. Vi velger derimot å rette søkelyset mot hvordan treneren kan tilrettelegge for å utvikle *spillerens tekniske repertoar*. I den forbindelse er det viktig å være klar over at spillerens psykologiske ressurser vil ha stor betydning for treningsarbeidet. Blant annet vil spillerens viljestyrke, konsentrasjon, oppmerksomhet og evne til spenningsregulering bli satt på prøve i spill og øvelser på trening, og disse faktorene er i aller høyeste grad med på å bestemme kvaliteten de ulike aktivitetene. Av den grunn skal vi også diskutere begrepet kvalitet i dette avsnittet.

Hvordan treneren kan legge til rette for å utvikle spillernes fotballspesifikke psykologiske og fysiologiske ressurser, er imidlertid ikke et tema. Sosiale ressurser omtales heller ikke direkte. I stedet retter vi oppmerksomheten mot enkeltspillerens tekniske repertoar. I tillegg skal vi kort se nærmere på spillerens rolle i laget.

Teknisk repertoar

En spiller som for eksempel behersker Cruyff-vendingen godt, benytter gjerne denne for å komme seg ut av en vanskelig situasjon. Målvakten som er dyktig i feltet, går stadig og plukker ballen før skuddet kommer, oftere enn målvakten som ikke behersker feltarbeidet like godt. Vi kan derfor slå fast at spillerens tekniske repertoar, på lik linje med faktorer som hører hjemme under andre situasjonsbetingelser, vil være avgjørende for de valgene og handlingene spilleren foretar.

Av den grunn er det interessant å stille noen spørsmål: Hvilke fordeler har spilleren med et omfattende teknisk repertoar sammenlignet med spilleren med et mer begrenset register? Og på hvilken måte kan treneren legge til rette for at spilleren utvikler fotballferdigheten sin gjennom å utvide eller forbedre repertoaret av ulike teknikker i fotball? Hvilken type trening er mest hensiktsmessig?

Når vi svarer på det første spørsmålet, støtter vi oss til Rune Giskes *Individuelle handlingsvalg i lagballspill* (2001). I avhandlingen konkluderes det med at fordelene synes å være at spilleren med et godt utviklet repertoar har flere alternativer å velge mellom i spillsituasjonen. Hun eller han har også mer tid til disposisjon og kan utnytte flere rom. I tillegg er sannsynligheten for at spilleren skal miste ballen mindre enn for spillere med mer begrenset repertoar. Vi gjør i den forbindelse oppmerksom på at Giske i doktoravhandlingen sin bruker betegnelsen *ballteknisk repertoar*. I denne boka velger vi imidlertid å kalle dette spillerens *tekniske repertoar*. Dette har sammenheng med at en fotballspiller ofte befinner seg i spillsituasjoner hvor hun eller han ikke har ballkontroll, men likevel gjør bruk av ulike teknikker for å skape og utnytte situasjonen til lagets fordel.



Et velutviklet teknisk repertoar gir spilleren flere muligheter i en spillsituasjon.

Det er også viktig å påpeke at et velutviklet teknisk repertoar ikke betyr at spilleren kan en masse ulike teknikker. Like viktig som å beherske ulike teknikker er det å beherske én teknikk svært godt og i en rekke ulike situasjoner. Å slå en innsidepasning kan virke enkelt, men å slå den med riktig kraft og retning og til riktig tid i enhver situasjon er faktisk veldig krevende. I tillegg er det viktig å huske at den rollen en spiller har i laget, til en viss grad vil styre hvilke teknikker spilleren bør beherske. Også i utviklingen av en spillers tekniske repertoar blir prioritering derfor et nøkkelbegrep. Et godt utviklet teknisk repertoar er en viktig forutsetning for å kunne foreta hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger i kampsituasjoner, og vi slår fast:

Et velutviklet teknisk repertoar gir spilleren flere valgmuligheter i spillsituasjonen. Spilleren trenger lite tid og rom, og kan samtidig utnytte flere av disse rommene. I tillegg har spilleren bedre muligheter til å beholde ballen.

Av den grunn skal vi bruke resten av kapitlet til å gjøre rede for hvordan treneren kan legge til rette for at spilleren utvikler det tekniske repertoaret sitt. Hva bør treneren bruke tiden på treningsfeltet til? Hvilke aktiviteter er hensiktsmessige for å skape så høy kvalitet som mulig? Og hvordan kan treneren sørge for høyest mulig kvalitet i hver enkelt aktivitet?

Svar på disse spørsmålene finnes i innledningen til dette kapitlet. Der presiserte vi at aktivitetene i så stor grad som mulig må gjenskape situasjonsbetingelsene spilleren opplever i kamp. Dette er den viktigste retningslinja for tilrettelegging, men vi understreker i tillegg at aktivitetene må inneholde flere handlingsalternativer. Spilleren må kunne velge mellom flere løsninger og på den måten få mulighet til å benytte ulike teknikker i spillsituasjoner hvor omgivelsene og oppgavene tilsvarer dem hun eller han møter i kamp. Vi kan i tillegg supplere med følgende retningslinjer:

- **La spillerne øve i ulike aktiviteter hvor det gis mulighet til å variere mellom forskjellige teknikker.**
- **Aktivitetene bør stille krav til variasjon når det gjelder retning og bruk av kraft.**
- **Gi spillerne mulighet til å utføre mange repetisjoner med så høy kvalitet som mulig.**

Dette skal vi utdype ved å beskrive aktiviteter hvor spillerens fotballferdighet utvikles gjennom øving på ulike delferdigheter. Før vi gjør dette, skal vi imidlertid se nærmere på det tredje punktet ovenfor og utdype hva vi mener med mange repetisjoner og høy kvalitet.

Mange repetisjoner – men hva skal repeteres?

Når vi framhever dette punktet, har det sammenheng med at vi ønsker å understreke at et høyt antall repetisjoner ikke utelukkende handler om antall ballberøringer per spiller. Mange repetisjoner dreier seg også om å gi spilleren erfaring med utvalgte kampsituasjoner og repetere disse. I tillegg til å gjenskape situasjonsbetingelsene spilleren opplever i kamp, bør derfor treneren også sørge for at spilleren får øve flere ganger i lignende situasjoner. Treneren bør:

La spillerne få øve mange ganger i spillsituasjoner som ligner hverandre, og gi på den måten spillerne anledning til å prøve ut alternative løsninger og lære og forsterke hensiktsmessige valg og handlinger.

I en *åpen* ferdighetsidrett som fotball snakker vi ikke om å automatisere ulike delferdigheter eller teknikker. I forskningslitteratur om automatisering innenfor *lukkede* idretter antydes det at 300–500 repetisjoner under nøyaktig like ytre forhold er nødvendig dersom teknikker skal kunne bli automatisert. For å lære seg hensiktsmessige valg og handlinger i fotball i ulike situasjoner trengs det enorme mengder med trening og repetisjoner. Derfor oppmuntrer vi treneren til å sørge for at spillerne ofte er i kontakt med ballen i løpet av treningen.

Aktivitetene på trening må gi den enkelte spilleren mange ballberøringer.

Det kan være en utfordring for treneren å sørge for at spillerne får mange gjentakelser av bestemte spillsituasjoner samtidig som de også får et høyt antall ballberøringer. Dette krever grundig planlegging. Sørg for at *all* aktivitet utføres med ball. I hoveddelen av økta, hvor det arbeides med dagens tema, sier det seg selv at ballen skal være med. Spillerne bør imidlertid få mange ballberøringer allerede under oppvarming, og det er absolutt mulig også å gjennomføre nedtrappingsøvelser med ball. Også for treneren som ønsker å benytte deler av treningstiden til å påvirke spillerens fysiologiske ressurser spesielt, finnes det muligheter. Både utholdenhet, styrke, spenst/hurtighet og bevegelighet kan trenes med ball. Vi oppmuntrer i den forbindelse treneren til å tenke kreativt, samtidig som vi minner om at de ulike fysiologiske ressursene er spesifikke for fotballspillet.

Mange repetisjoner – i øvelser og i spill

Det sier seg nærmest selv at spilleren lettest oppnår et høyt antall ballberøringer i aktiviteter hvor hun eller han er alene med ballen eller sammen med få med- og motspillere. Av den grunn vil det være hensiktsmessig å bruke deler av treningstiden til denne typen øvelser.

Den mest spesifikke trening en spiller kan ta del i, er imidlertid å spille kamp, og alle fotballtreninger bør derfor inneholde en spillsekvens. Å spille på trening garanterer at spillerne møter de betingelsene de opplever i kamp, og at de hele tiden har alternativer å velge mellom.

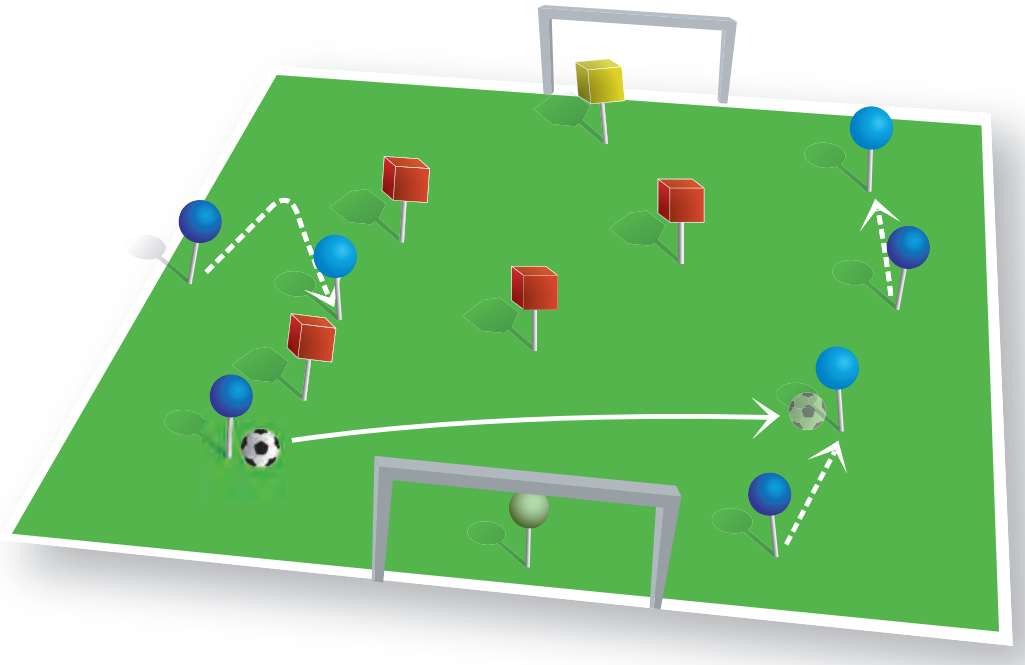
I tillegg gir fotballkampen spillerne øyeblikkelig tilbakemelding. Var valget og handlingen gunstig, er det kanskje verdt å prøve tilsvarende løsning i en lignende situasjon. Hvis ikke spilleren lykkes, velges ofte et annet alternativ neste gang.

Under spill oppstår det også rikelig med situasjoner som treneren kan gripe fatt i. Utfordringen ligger i om du som trener er dyktig nok til å velge de situasjonene under spillets gang som er gunstige i læringsøyemed. Vår påstand er at vi ofte vegrer oss for å bruke mye spill fordi det stiller store krav til treneren. Å la spillerne spille mye stiller store krav til vår kunnskap om spillet, og vår evne til å analysere og ikke minst formidle det vi ser: Hvor ofte skal vi gripe inn i spillet? Hvilke situasjoner skal vi velge ut? Hva er en hensiktsmessig løsning i situasjonen, og hva sier vi til spillerne? Til sammenligning er det kanskje enklere å gi riktig tilbakemelding i mer avgrensede standardsituasjoner hvor vi har mer erfaring og klarere retningslinjer for hva vi bør se etter. En gyllen regel kan for øvrig være at det er bedre å gripe inn i spillet for sjelden enn for ofte. Ta heller enkeltspilleren ut og drøft situasjonen med spilleren, eller gi løpende tilbakemeldinger.

Hvor stor del av treningstiden som skal brukes til spill, vil være opp til den enkelte treneren. Ulike faktorer som banestørrelsen laget har til disposisjon, dagens tema og antall spillere på trening, er med på å avgjøre hvor lenge man bør spille. Et siste forhold som treneren må ta med i vurderingen, er antall repetisjoner den enkelte spiller skal få med ball.

Grunnspillet

Det er altså ikke vilkårlig hvilke spillaktiviteter du velger. Noen former for spill er bedre enn andre, og i figur 3.38 skisserer vi en spillaktivitet som vil kunne ivareta kravet om mange ballberøringer. Samtidig gjenskaper aktiviteten de situasjonsbetingelsene spilleren opplever i kamp. Vi har gitt aktiviteten navnet *grunnspill* for å markere at den er å betrakte som en grunnleggende aktivitet i arbeidet med ferdighetsutvikling. Grunnspill betyr ganske enkelt at du lar spillerne spille fire mot fire pluss målvakter med passende banestørrelse.



Figur 3.38 *Grunnspillet: fire mot fire pluss målvakter*

Så lenge du bruker spill med minimum fire spillere pluss målvakt på hvert lag, vil aktiviteten inneholde samtlige rammefaktorer som vår ferdighetsmodell beskriver (figur 3.1, s. 140). I spill fire mot fire vil det være med- og motspillere til stede, spillerne får varierende tid til disposisjon, og bakrom, mellomrom og framrom framkommer som følge av at spillerne organiserer seg i to lagdeler eller ledd. Spillet blir dynamisk, og oppgavene i angrep og forsvar er tydelige. Samtidig stiller aktiviteten krav til spillernes tekniske repertoar og fysiologiske, psykologiske og sosiale ressurser. I tillegg vil hver enkelt spiller få et høyt antall repetisjoner med ball.

Grunnspillet, fire mot fire pluss målvakter, er en god spillaktivitet uansett ferdighetsnivå. Grunnspillet ivaretar fotballspillets dynamikk gjennom med- og motspillere og tids- og romforhold. Grunnspillet er fotball i fortettet form – med høyere intensitet, flere scoringer og flere involveringer for hver enkelt spiller enn i det ordinære fotballspillet.

Spill én mot én, to mot to eller tre mot tre medfører at hver enkelt spiller får enda mer ballkontakt, og av den grunn bør spillerne også få mulighet til å øve i slike former for spill. I tillegg trenger spillerene øving med det antall med- og motspillere de møter i sin konkurranseklasse, og for spillere som deltar i en klasse med elleve spillere på laget, er spill elleve mot elleve både nyttig og helt nødvendig øving. Det er dessuten mulig å argumentere for at det er denne typen øving som sikrer høyest mulig kvalitet på treningen.

Kvalitet

Hva som menes med begrepet *kvalitet*, er likevel usikkert. Begrepet oppfattes ulikt blant spillere og trenere, og det er derfor vanskelig å vurdere en fotballkamp eller en spillers valg og handlinger ut fra kvalitet. Det samme vil være tilfellet for ulike aktiviteter på trening.

Slik vi ser det, må treneren kunne vurdere kvaliteten på den øvingen som foregår ute på banen eller treningsfeltet. Ikke minst er dette avgjørende dersom spillerne skal få mulighet til å utføre mange repetisjoner med så høy kvalitet som mulig.

Det er ulike måter å forstå begrepet kvalitet på, og det blir derfor viktig å avklare hva vi i denne boka legger i begrepet når temaet er ferdighetsutvikling i fotball.

På den ene siden har kvalitet å gjøre med valg av *aktiviteter på trening*, og begrepet vil kunne oppfattes som tilnærmet likt prinsippet om spesifisitet. Stor grad av likhet mellom kamp og trening blir dermed et vilkår for å oppnå høy kvalitet på øvingen. Hvis spillerne konkurrerer i en klasse med elleve spillere på hvert lag, vil spill elleve mot elleve framstå som en aktivitet som sikrer høy kvalitet. Jo større grad av likhet mellom en kamp på treningsfeltet og serie- eller cupkampen, desto høyere kvalitet er det på treningen.

For det andre knytter vi kvalitet til spillerens *handlingsvalg og handling* i spillsituasjoner, og begrepet er praktisk talt et synonym for hensiktsmessige valg og handlinger. Kvaliteten vurderes på grunnlag av sammenhengen mellom valget/handlingen og den situasjonen spilleren står overfor. Kvaliteten kan sies å være høy når spillerens løsning er hensiktsmessig i den aktuelle situasjonen. Ut fra dette kan vi slå fast at kvalitet også handler om den observerbare delen av handlingen, spillerens *tekniske utførelse*.

Til tross for at Morisbak i *Fotballforståelse* (1978) understreker at fotballferdighet må vurderes med utgangspunkt i spillerens valg og handling i kampsituasjonen, blir begrepet kvalitet ute på treningsfeltet ofte knyttet til spillerens tekniske utførelse. Kvaliteten avgjøres av detaljer i spillerens tekniske utførelse, og tradisjonelt vurderes kvaliteten gjerne som høy dersom spillerens løsning er korrekt ut fra hva spilleren eller treneren

oppfatter som et idealbilde. Et lignende utgangspunkt kommer for øvrig også til uttrykk i annen litteratur om ferdighetsutvikling i fotball.

I denne boka hevder vi ikke at dette er galt, men vi understreker at kvalitet handler om *mer* enn spillernes tekniske utførelse. Dette kommer tydelig fram i følgende eksempel: Spilleren som i nærheten av motstandermålet forsøker å drible seg gjennom for å komme til avslutning når første-forsvareren ikke er sikret, gjør et godt valg. Skulle spilleren imidlertid miste kontrollen på ballen i driblingen eller bli taklet av motspilleren, har hun eller han fortsatt gjort et godt valg. Kvaliteten på driblingen, i betydningen teknisk utførelse, kunne derimot vært bedre.

I den forbindelse minner vi om et pedagogisk grep vi mener treneren trygt kan gjøre: Spilleren må gjerne få høre at det var et godt valg, selv om kvaliteten på selve driblingen ikke var like god. Treneren kan deretter forsøke å påvirke kvaliteten på spillerens føre- og dribleferdighet gjennom øving og bevisstgjøring rundt detaljer ved den tekniske utførelsen.

For at spillerne skal sikres øving med høyest mulig kvalitet, må følgende premisser ligge til grunn:

La spillerne øve i kamplike spillsituasjoner.

Gi spillerne øving i å finne den beste løsningen i den aktuelle situasjonen, og la spillerne vurdere kvaliteten på egne og andres handlingsvalg og handlinger.

Dette er imidlertid ikke uproblematisk: Trening er trening, og kamp er kamp. Hvordan får vi aktivitetene på trening til å bli *virkelig* kamplike? Og hvilken løsning er den beste i en gitt situasjon? Hvordan skal vi vurdere kvaliteten?

Kamplike situasjoner – i spill og i øvelser

Det er ofte stor forskjell mellom trening og kamp. Innsatsen er ikke alltid like stor på trening som i kamp, selv om aktiviteten er den samme. Tempoet og intensiteten i spill elleve mot elleve på trening svarer ikke nødvendigvis til det vi kan observere når spillerne har nummer på ryggen. Og kanskje møter treneren den største utfordringen når spillerne driver med ulike øvelser og terping på detaljer. Det kreves både god motivasjon og konsentrasjon under innlæring og øving av delferdigheter. Spillernes psykologiske ressurser påvirker med andre ord kvaliteten.

I den forbindelse oppmuntrer vi deg som trener til å legge til rette for at

spillerne kan oppleve øvingen som mest mulig kamplik. Dette kan du blant annet gjøre ved å sørge for at rammene rundt en internkamp på trening ligner cup- eller seriekampen. Disponerer laget flere draktsett, så bruk dem. La støtteapparatet dømme og gå på linja, og før statistikk over hvilke spillere som oftest er på vinnerlaget. Bruk materialet til å kåre ukas eller månedens spiller og eventuelt toppscorer. Disse spillerne premieres. La også spillerne konkurrere i de ulike øvelsene, enten de øver på delferdigheter i forsvar eller i angrep. For å unngå at enkelte spillere ofte opplever å komme til kort, kan treneren noen ganger gruppere etter nivå. La spillere med relativt like ferdigheter konkurrere mot hverandre. Husk imidlertid at det kåres vinnere, ikke tapere, og at konkurranseelementet må vurderes opp mot alder og modenhet hos spillerne.

Hvordan vurdere kvalitet?

At øvingen foregår i kamplike situasjoner, er altså et kjennetegn på kvalitet under trening, og treneren må ha dette i minnet når det velges aktiviteter. I tillegg bør treneren «måle temperaturen» under treningene. Det er vanskelig å vurdere spillernes motivasjon, oppmerksomhet, vilje og konsentrasjon, men en trener som har tatt seg tid til å bli kjent med hver enkelt spiller, vil forhåpentligvis få et inntrykk også av disse faktorene. Hvordan treneren gjennom sin måte å lede treningen på kan oppnå dette, kommer vi ellers tilbake til i kapittel 4.

I arbeidet med å gi spillerne øving i å kjenne igjen den beste løsningen og å la dem vurdere kvaliteten på egne og andres valg og handlinger, møter treneren ytterligere en utfordring. Det kan by på problemer også for treneren selv å vurdere kvaliteten på spillernes valg og handlinger i spill og i ulike øvelser. Et hjelpemiddel er hele tiden å analysere situasjonene spillerne befinner seg i for å finne den best tenkelige utgangen på disse. Hvilken løsning er den optimale i en gitt situasjon? Hva er det beste «resultatet» spilleren kan oppnå i den situasjonen hun eller han er i? I tillegg bør treneren som fortløpende gjør slike analyser, også lete etter årsakene til at spilleren lykkes eller ikke.

Dette høres kanskje komplisert ut, men trenger slett ikke være det. Vi vil hevde at enhver trener uavbrutt utfører analyser på trening og under kamp. La oss vise dette ved hjelp av et eksempel.

En av våre spillere befinner seg i motstandernes straffesparkfelt. Spilleren er ikke hardt presset og avslutter mot mål fra ca. 10 meter med et vristskudd. Avslutningen treffer ikke målet, men skuddet passerer mållinja ca. 1 meter over tverrliggeren. Treneren som observer dette, slår umiddelbart fast at i denne situasjonen burde spilleren scoret mål. Når spilleren ikke lykkes, har det sammenheng med at hun eller han var ute av balanse i skuddøyeblikket. Skuddet ble avfyrt med «ryggsekk» og gikk derfor over målet.

I dette tilfellet foretar treneren en analyse og identifiserer umiddelbart den best mulige løsningen i situasjonen som scoring. I tillegg finner treneren årsakene til at spilleren ikke lykkes. Ved hjelp av en slik analyse vil treneren kunne gi spilleren tilbakemelding på både resultatet og årsakene til at utgangen ble som den ble. Nå oppfatter nok spilleren at ballen gikk over målet, men det er ikke sikkert spilleren forstår hvorfor det gikk som det gikk.

Å vurdere kvaliteten på aktiviteten handler om ta stilling til:

1 **Grad av kamplikhet**
Det gjelder både aktivitetene på trening og «temperaturen» under øvelsene.

2 **Spillerens handlingsvalg og handlinger – «treffprosent»**

A Prestasjon: I hvilken grad spilleren utfører den best mulige løsningen (helheten i valg og handling) i en gitt situasjon

B Ferdighet: I hvilken grad spilleren utfører den best mulige løsningen igjen og igjen, spillerens «treffprosent» i spillaktiviteter, øvelser og kamper

3 **Spillerens handling – teknisk utførelse**
Årsakene til at spilleren lykkes i å utføre den best mulige løsningen eller ikke

I neste avsnitt beskriver vi aktiviteter hvor spillerens tekniske repertoar utvikles gjennom øving på fire prioriterte delferdigheter. I aktivitetene som presenteres, får spillerne mulighet til å variere mellom ulike teknikker, og det stilles krav til variasjon i retning og bruk av kraft. Samtidig gir aktivitetene spillerne et høyt antall ballberøringer, eller *involveringer*, som er et mer dekkende begrep når det også er snakk om forsvarsspill. I tillegg skal vi komme med noen innspill om hvordan treneren kan vurdere kvaliteten på spillerens handlingsvalg og handling i den enkelte aktiviteten og spillsituasjonen.

I framstillingen starter vi med spillerens ferdighet som førsteforsvarer. Videre prioriterer vi pasnings-, medtaks- og avslutningsferdighet. Vi gjør imidlertid oppmerksom på at avsnittene som følger må sees i forhold til tidligere avsnitt om forsvars- og angrepsspill. I den forbindelse viser vi også til øvelsesbanken, hvor læringsmomenter knyttet til hver enkelt delferdighet er å finne.

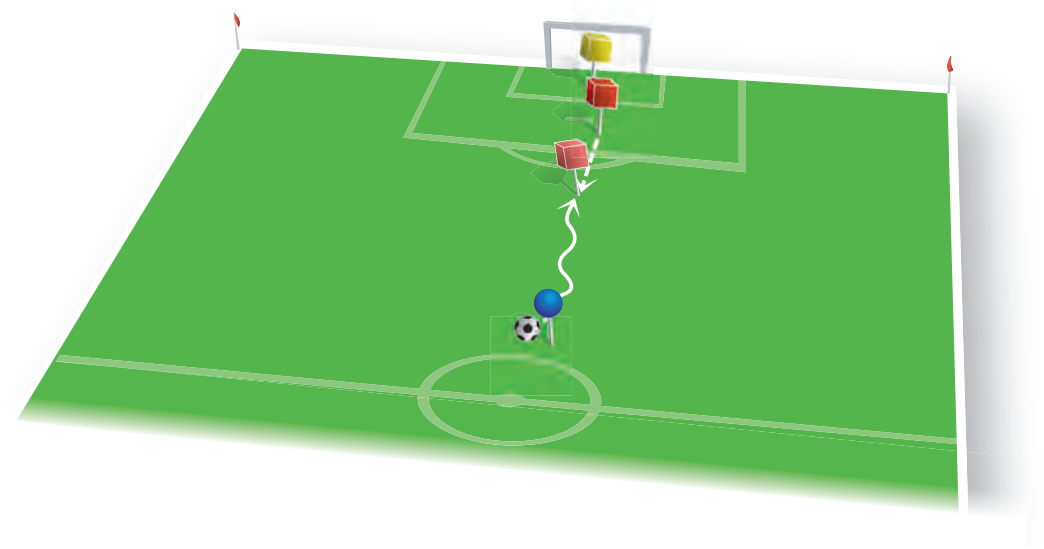
Førsteforsvarerferdighet

Samtlige delferdigheter kan utvikles både i spill og ved hjelp av ulike øvelser, noe som også gjelder for førsteforsvarerferdighet. Under spill vil variasjon i antall spillere per lag og variasjon i banestørrelse være hensiktsmessig av flere årsaker. For det første har dette sammenheng med antall ballberøringer per spiller og antall involveringer som førsteforsvarer. Spill i mindre grupper gir mer ballkontakt og flere repetisjoner i rollen som førsteforsvarer. Å redusere banestørrelsen, slik at ballføreren får mindre tid og rom, kan også gjøre det lettere for den enkelte spilleren å lykkes som førsteforsvarer. I den forbindelse gjør vi oppmerksom på at tids- og romforholdene er helt annerledes i spill elleve mot elleve på full bane enn i grunnspillet fire mot fire pluss målvakter. Det vil derfor være hensiktsmessig å variere mellom ulike spillformer med tilpasset banestørrelse for å utvikle spillernes ferdighet som førsteforsvarer. Spill åtte mot åtte eller seks mot seks er eksempler på andre måter å organisere øvingen på.

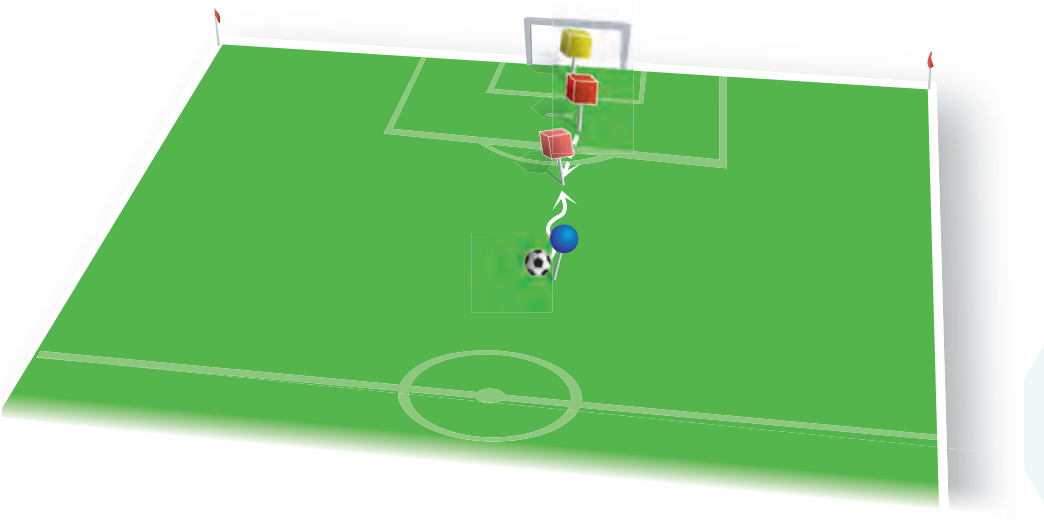
Før og under spill er det formålstjenlig å gi enkle retningslinjer som spillerne kan forholde seg til. Et eksempel på dette er å understreke at den spilleren som er nærmest ballføreren på forsvarssiden, er førsteforsvarer. Treneren kan gjerne markere dette under spill ved å henvende seg til den enkelte spilleren. Under forutsetning av at spillerne er klar over hva treneren mener, vil et utrop som «Det er Håkon!» være en nyttig påminnelse om at nå er det Håkon som er førsteforsvarer.

I slike aktiviteter vil spillerne få erfaring med problemstillinger knyttet til forsvarerrollen: Hvem skal være førsteforsvarer? Hvor tett skal ballføreren presses, og hvordan skal jeg bevege meg inn mot ballføreren? Skal jeg gå i duell? Lønner det seg å takle, eller bør jeg oppholde motstanderen og vente til muligheten byr seg? Løsningen på disse og lignende spørsmål vil være situasjonsavhengige. Drøft derfor dette underveis, i pauser eller i etterkant av spillsekvensen.

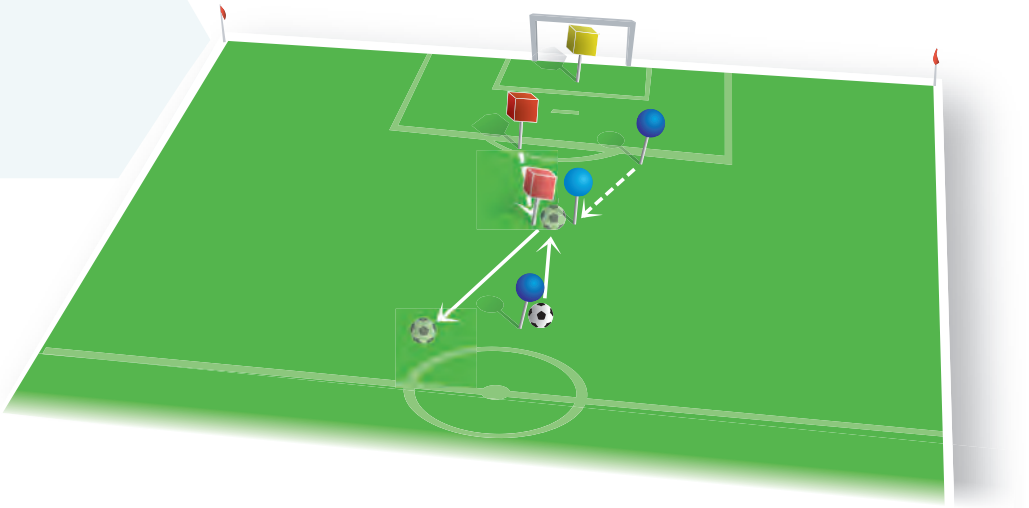
I tillegg kan treneren bruke mer avgrensede øvelser for å gi spillerne øving i førsteforsvarerrollen. Figur 3.39–3.42 viser eksempler på ulike situasjoner eller øvelser hvor spillernes førsteforsvarerferdighet blir satt på prøve. Forsvarsspillerne kan enten øve i tilnærmet samme situasjon flere ganger eller variere mellom ulike situasjoner. Uansett vil hver spiller kunne oppnå et høyt antall repetisjoner som førsteforsvarer, men det siste alternativet krever i tillegg at spillerne må omstille seg fra situasjon til situasjon. I det ene øyeblikket må førsteforsvareren ta av farten på en rettvendt ballfører. I neste situasjon er kanskje angriperen feilvendt, noe som gjør det mer hensiktsmessig å bryte foran motspilleren og snappe ballen. Dersom forsvarsspilleren ikke lykkes i å vinne duellen eller bryte foran angriperen, vil slike situasjoner også gi spilleren god øving i å holde motstanderen feilvendt.



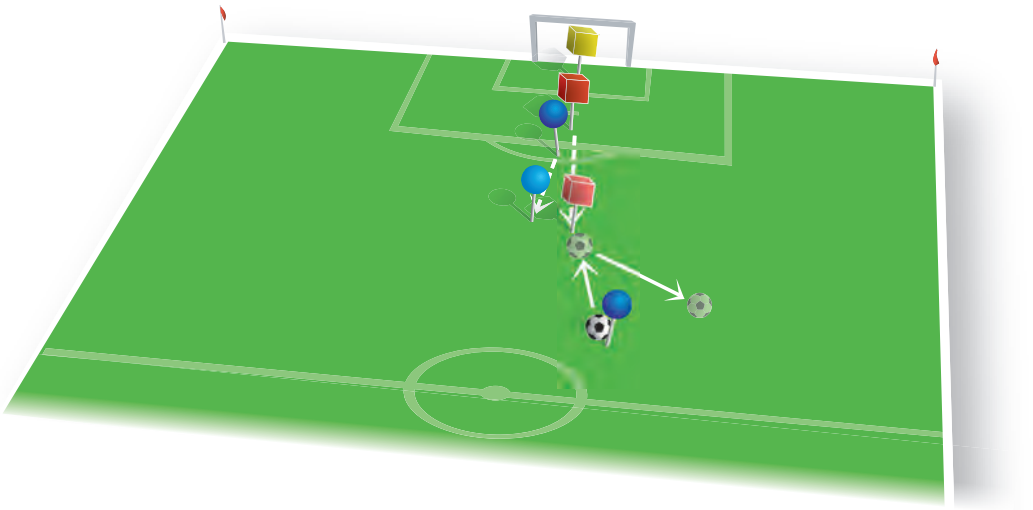
Figur 3.39 *Øvelse hvor førsteforsvareren møter rettvendt motspiller i stor fart*



Figur 3.40 *Øvelse hvor førsteforsvareren møter rettvendt motspiller*



Figur 3.41 *Øvelse hvor førsteforsvareren vinner en duell / takler motstanderen*



Figur 3.42 *Øvelse hvor førsteforsvareren bryter foran motspilleren og snapper ballen*

Førsteforsvarerferdighet – og kvalitet

For å utvikle gode førsteforsvarere må treneren finne formålstjenlige aktiviteter. I tillegg må spillerne og treneren sørge for at øvingen har høy kvalitet. Nedenfor skisserer vi noen punkter som kan være nyttige hjelpemidler for bedre å kunne vurdere kvaliteten på øvingen.

Aggressivitet og tålmodighet

I mange situasjoner kreves det stor aggressivitet for å lykkes som førsteforsvarer. Av den grunn bør spillerne oppfordres til hurtig å komme opp i ballføreren for å gi denne spilleren så lite rom som mulig. I tillegg bør spillerne oppfordres til å takle motspilleren. Kvaliteten på øvingen er gjerne for lav dersom spillerne ikke duellerer og takler relativt ofte.

Imidlertid krever rollen som førsteforsvarer også at spilleren er tålmodig og venter til muligheten for takling byr seg. En spiller som ukritisk ruser mot ballføreren, blir gjerne passert eller pådrar seg unødige frispark. Her kommer kvaliteten på øvingen også til uttrykk, og et mål på kvalitet er spillernes evne til å balansere mellom aggressivitet og tålmodighet. Dette vil selvsagt være situasjonsavhengig, men hvis en spiller ofte «selger seg» i én mot én-situasjoner, er ikke det et tegn på god førsteforsvarerferdighet. En dyktig førsteforsvarer framstår gjerne som en aggressiv, men klok og tålmodig «kriger» som velger best mulig løsning ut fra den situasjonen hun eller han befinner seg i.

Den beste løsningen

Hva som kan karakteriseres som den best mulige løsningen i en gitt situasjon, er selvsagt også situasjonsavhengig. Likevel drister vi oss til følgende rangering:

1. **Scoring:** Førsteforsvareren vinner ballen og scorer på første berøring.
2. **Vellykket gjennombrudd:** Førsteforsvareren vinner ballen og spiller en vellykket gjennombruddspasning på første berøring.
3. **Vinne ballen:** Førsteforsvareren vinner ballen, og laget beholder ballen i spill eller som dødball.
4. **Mislykket gjennombrudd:** Førsteforsvareren hindrer mål eller gjennombrudd ved å spille ballen forbi en eller flere motstandere. Motstanderlaget beholder ballen.
5. **Vinne en duell:** Førsteforsvareren vinner en duell med en motspiller. Motstanderlaget beholder ballen.
6. **Hindre motspilleren i å vinne en duell:** Førsteforsvareren hindrer motspilleren i å vinne en duell. Motstanderlaget beholder ballen.

Tilsvarende rangeringer av mulige løsninger kan settes opp for andre delferdigheter som er omtalt i denne boka.













Bildeserien viser et eksempel på god førsteforsvarsferdighet.

Pasnings- og medtaksferdighet

Når vi i denne boka omtaler pasnings- og medtaksferdighet under samme avsnitt, betyr ikke det at hver enkelt av disse delferdighetene ikke fortjener et eget avsnitt. Årsaken er derimot at forholdet mellom dem gjør at de ofte trenes samtidig. Relasjonen mellom pasningslegger og -mottaker er i fotball så sentralt at det sjelden vil være hensiktsmessig å fokusere utelukkende på avsender eller mottaker.



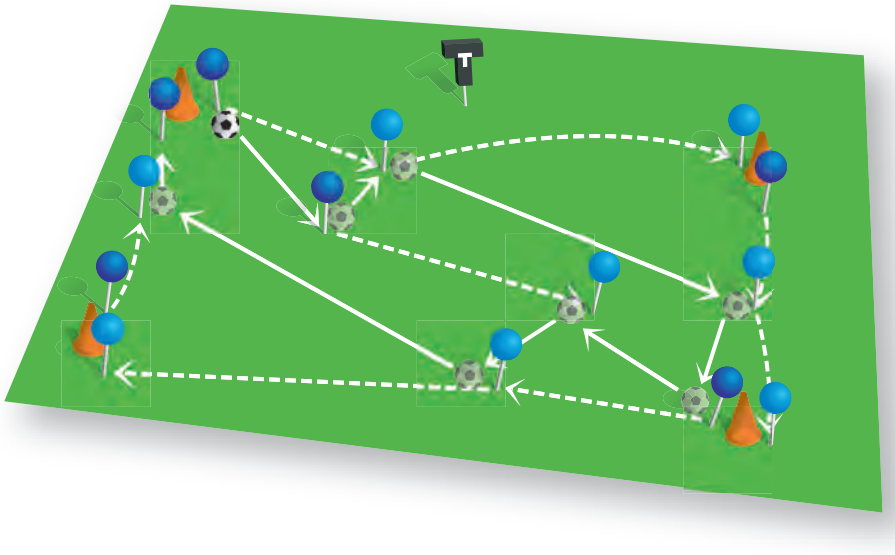
Pasnings- og medtaksferdighet henger nøye sammen.

Det er verdt å bemerke at etter som fotballspillet har utviklet seg, er det blitt mer og mer vanlig å bruke begrepet *medtak* istedenfor *mottak*. Dette har sammenheng med at spillet foregår i større tempo enn tidligere, og spillerne har mindre tid og rom til disposisjon. Ofte må ballføreren hurtig skaffe seg kontroll over ballen og samtidig ta den med seg bort fra motspillerne og inn i ledig rom på første ballberøring. Spilleren som ikke har bestemt seg for hvor hun eller han skal ta med seg ballen før pasningen når fram, står i fare for å miste ballen. I tillegg blir det vanskeligere for ballføreren å oppnå gjennombrudd. Et hurtig og «retningsbestemt» medtak kan imidlertid gi gode muligheter.

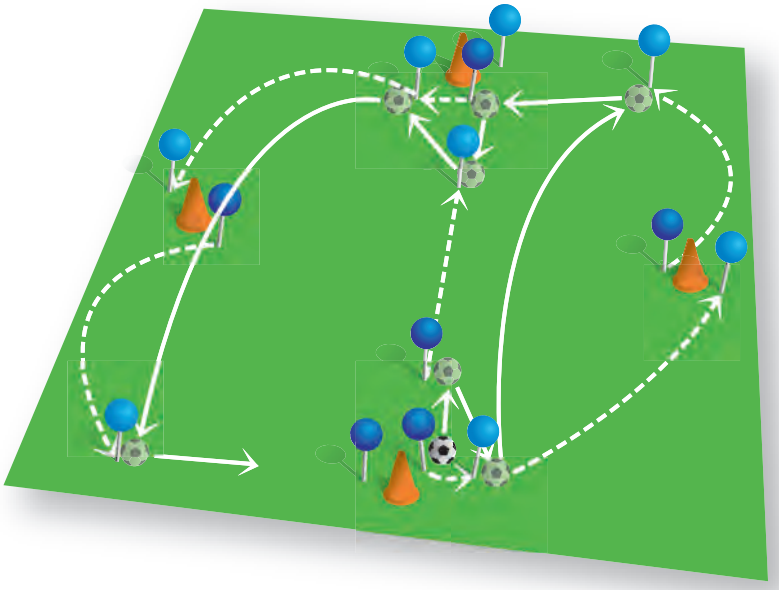
Pasnings- og medtaksferdighet kan og bør derfor utvikles i spill, og det er først og fremst i slike aktiviteter det virkelig stilles krav til spillerens handlingsvalg og handlinger. Spillet trenger ikke nødvendigvis foregå mot to mål. Noen ganger er det hensiktsmessig å dømme mål etter kontrollert pasning eller føring over motstandernes mållinje. Treneren kan i tillegg legge begrensninger på antall ballberøringer per spiller. For å påvirke spillernes pasnings- og medtaksferdighet er det både vanlig og tilrådelig å spille «to-touch» eller «tre-touch» på trening.

Under spill på trening og i kamp kreves det at pasningen skal utføres med hensiktsmessig kraft. Dessuten må pasningen spilles i riktig retning, i riktig øyeblikk og i forhold til medspillernes posisjoner og bevegelser. Det kan være nødvendig å *kamuflere* hensikten med pasningen, og spill vil kunne gi situasjoner som krever at spilleren benytter begge beina. I tillegg må spilleren kunne bruke hele foten, både inn- og utsiden, halvtliggende og strak vrist. Det samme er tilfellet med medtaket. Spilleren vil komme i situasjoner som krever at hun eller han skaffer seg kontroll over ballen ved hjelp av ulike kroppsdeler. Det kan være brystkassa, hodet, låret eller ulike deler av foten.

Pasnings- og medtaksferdighet bør imidlertid også øves i mer avgrensede situasjoner. Figur 3.43 og 3.44 viser to varianter av samme øvelse. Hvis man varierer avstandene, velger spillerne gjerne ulike måter å spille pasningene på. I tillegg stiller øvelsen automatisk krav til spillerne om å variere måten de skaffer seg kontroll over ballen på.



Figur 3.43 *Øvelse som utvikler spillernes pasnings- og medtaksferdighet*



Figur 3.44 *Øvelse som utvikler spillernes pasnings- og medtaksferdighet*

I figurene gjennomføres øvelsene med én ball og seks spillere. Det er imidlertid enda mer effektivt å bruke to baller og la flere spillere delta. For å kunne gjøre dette må det være minimum åtte spillere til stede, men inntil tolv spillere gir fortsatt et høyt antall ballberøringer per spiller. Ballene settes i spill ved at to spillere samtidig spiller pasning til en spiller som møter og legger igjen. Denne spilleren «følger» én ball, og må derfor bevege seg diagonalt mellom to «hjørner» hele tiden. La denne rollen gå på omgang, og skift gjerne retning på øvelsen etter en viss tid.

Pasnings- og medtaksferdighet – kvalitet

Vår erfaring er at mange trenere har utarbeidet lignende pasningsøvelser, og at disse ofte brukes i løpet av en økt. Vi tror det er hensiktsmessig for gruppa og treneren å innarbeide et visst utvalg av slike øvelser. På den måten blir spillerne kjent med aktiviteten og de kravene den stiller til valg og handlinger. I en treningsgruppe er det viktig å finne øvelser som har egenverdi, og ulike pasningsøvelser kan være et eksempel på dette. I slike aktiviteter kan du som trener oppleve stor motivasjon fra spillernes side, og det gjelder å finne de riktige øvelsene for den aktuelle gruppa. I tillegg må treneren stille krav til kvalitet.

Den beste løsningen – pasningsferdighet

Som for førsteforsvarerferdigheten vil spillsituasjonen i aller høyeste grad være med på å bestemme hvilken løsning som er best. Sett fra angripernes synspunkt kan man likevel rangere ulike pasninger ut fra hvilke situasjoner som oppleves ubehagelige og lite ønskelige for motstanderne. Rangeringen nedenfor kan være et nyttig utgangspunkt når treneren vurderer spillernes handlingsvalg.

1. **Gjennombruddspasning mot bakrom.** Forutsetter angrepsspillere i posisjon til å true dette rommet med sine bevegelser
2. **Gjennombruddspasning med kontroll til angriperen lengst framme på banen**
3. **Gjennombruddspasning med kontroll**
4. **Pasning med kontroll.** Pasningen kan ha til hensikt å vende spillet eller være en pasning i lengderetning som ikke passerer motspillere. Hensikten er i slike tilfeller å spille en pasning til en medspiller som har gode muligheter for et gjennombrudd.
5. **Støttepasning**

Vi understreker at denne rangeringen er teoretisk. I en gitt spillsituasjon kan en støttepasning være den beste løsningen, for eksempel når denne gir muligheter for et skudd mot mål, eller en pasning framover i neste trekk.

Kvaliteten på pasningene bør også vurderes etter følgende kriterier:

1. **Timing:** Spilles pasningen på riktig tidspunkt i forhold til medspillerens initiativ?
2. **Presisjon:** Spilles pasningen i riktig retning og med passe kraft i forhold til medspillerens posisjon og bevegelse?
3. **Kamuflasje:** Skjuler pasningsleggeren hensikten med pasningen når dette er nødvendig?

I tillegg vil det alltid være aktuelt å stille krav til spillernes tekniske utførelse. En pasning langs bakken bør alltid være «rein». Det betyr at ballen «flyter» langs bakken uten å sprette. Still også krav til pasninger som løftes fra bakken, og ikke minst bør en langpasning spilles uten sideskru når dette er hensiktsmessig.

Den beste løsningen – medtaksferdighet

I spill og øvelser må også kvaliteten på medtak vurderes. Avhengig av situasjonen mottakeren befinner seg i, vil følgende alternativer være aktuelle:

1. **Gjennombrudd:** Spilleren mottar ballen og oppnår gjennombrudd på første ballberøring.
2. **«Ta av» press:** Spilleren mottar ballen og
   - skaffer seg rom til avslutning mot mål på første ballberøring
   - skaffer seg rom til å spille gjennombruddspasning på første ballberøring
   - tar ballen med seg inn i ledig rom på første ballberøring
3. **Ballkontroll:** Spilleren mottar ballen og hindrer motspillere i å nå ballen.

I tillegg bør medtaket utføres *så hurtig som mulig* uten å miste kontroll over ballen. Dette gir spilleren bedre tid til disposisjon etter medtaket. Spilleren som bruker for lang tid, står i fare for å miste ballen.

Avslutningsferdighet

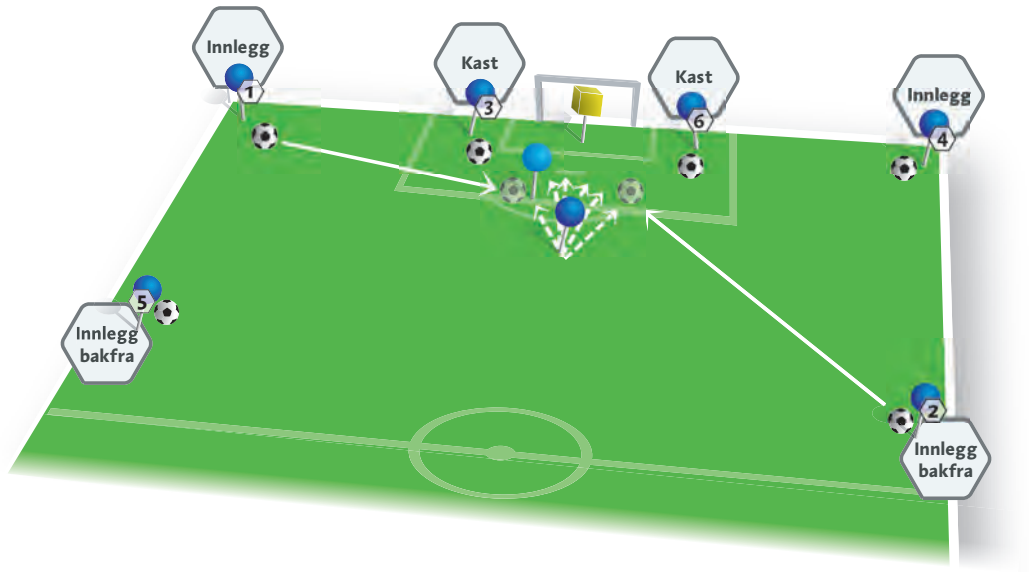
Om pasnings- og medtaksferdighet er sentrale delferdigheter i fotball, er ikke avslutningsferdighet mindre viktig. Å score flere mål enn motstanderen er spillets grunnleggende idé. Det er det fotball virkelig handler om.



Fotball handler om å score mål, og derfor blir avslutningsferdigheten viktig.

Avslutningsferdighet bør øves mye i spill. Det finnes flere varianter hvor spillerne ofte er i situasjoner hvor de skal avslutte mot mål. Grunnspillet fire mot fire pluss målvakter er ett eksempel, og en variant av dette er å operere med spillere utenfor banens mål- eller sidelinjer. Disse kan brukes til veggspill eller til innlegg. Spill inne i straffesparkfeltet hvor angriperne får en ny ball hver gang den forrige er ute av spill eller erobres av målvakten, er også en aktivitet som resulterer i mange avslutninger mot mål.

I dette avsnittet skal vi imidlertid rette oppmerksomheten mot *øvelser* hvor spillerens avslutningsferdighet er tema. Hensikten med dette er å konkretisere hvordan treneren kan legge til rette for slik øving. Et annet mål er å framheve de viktigste retningslinjene for hvordan spillerens tekniske repertoar utvikles. Figur 3.45 viser en øvelse hvor spilleren inne i straffesparkfeltet kontinuerlig mottar pasninger fra medspillere og avslutter på én berøring. Hvordan pasningene spilles, kan gjerne variere. I det ene øyeblikket kan et innlegg kreve en stupheading fra rommet ved nærmeste stolpe, mens den neste pasningen krever et volleyskudd fra lengre hold.



Figur 3.45 *Øvelse som utvikler spillernes avslutningsferdighet*

Denne øvelsen tilfredsstiller mange av de kravene vi stiller til aktiviteter treneren bør velge for å tilrettelegge for ferdighetsutvikling. Øvelsen tar utgangspunkt i ulike situasjoner som en spiller vil befinne seg i. Samtidig blir antall repetisjoner relativt høyt. Spilleren må variere mellom ulike avslutningsteknikker som stiller forskjellige krav til retning og kraft i utførelsen, og han eller hun har begrenset tid til disposisjon. I tillegg må spilleren velge hvilket rom som skal utnyttes. Dersom dette ikke foregår hurtig vil målvakten kunne rykke ut og bryte pasningen. Sist, men ikke minst stilles det krav til kvalitet.

Avslutningsferdighet – og kvalitet

I forbindelse med avslutningsferdighet er spesielt to forhold sentrale når man skal vurdere kvaliteten på avslutningene. For det første gjelder det å finne den best mulige løsningen i ulike situasjoner. Dernest handler det om spillerens psykologiske ressurser. Disse omtaler vi under betegnelsen *scoringsferdighet*.

Den beste løsningen

Den best mulige løsningen vil alltid være å score. Nå er det engang slik at en spiller neppe scorer mål hver gang hun eller han avslutter. Derfor vil en gjennomgang av ulike utfall ved avslutninger kunne bidra til å bevisstgjøre spillere og trenere på hva som kjennetegner en god avslutning. Vi skisserer her hvordan avslutteren kan utnytte situasjoner til fordel for eget lag, i rangert rekkefølge etter grad av kvalitet:

1. **Scoring**
2. **Avslutning med retur fra stolpe, tverrligger eller målvakt.** Gir angriperne en ny mulighet for avslutning, eventuelt fortsatt ballbesittelse.
3. **Avslutning som gir laget i angrep dødball.** Gir angriperne fortsatt ballbesittelse og en ny mulighet til å skape en målsjanse.
4. **Avslutning som gir laget i forsvar dødball.** Gir laget som avsluttet noe tid til reorganisering.
5. **Avslutning som fører til ballerobring fra motstanderen.** Gir motstanderen mulighet til å kontre. Målvakten som redder et skudd, har gode muligheter til å sette i gang et hurtig angrep.

Scoringsferdighet

Som spillere og trenere har det ofte slått oss at betydningen av å score mål i spill, og kanskje spesielt i ulike øvelser, gjerne forsvinner under trening. Etter en upresis pasning eller en uheldig førsteberøring, slurves det i avslutningen. Med ett synes scoringen uvesentlig. Dette er et problem vi må få bukt med dersom vi skal utvikle dyktige fotballspillere. Vi ønsker derfor å markedsføre begrepet *scoringsferdighet*. Dette begrepet innebærer

at måten et mål scores på, er fullstendig uvesentlig så lenge ballen passerer målstreken. Og det skal den! Hver gang!

Ved å omtale evnen til å få ballen over mållinja som scoringsferdighet markerer vi også at god skudd- og headeteknikk ikke nødvendigvis er tilstrekkelig for å bli målscorer. En måltyv behersker ofte disse teknikkene, men denne spilleren har også andre kjennetegn. I tillegg til at spilleren må være i besittelse av visse fysiologiske ressurser, stilles det ikke minst krav til hans eller hennes psykologiske ressurser. Nøkkelord i den forbindelse er oppmerksomhet, konsentrasjon, vilje og spenningsregulering. Måljegeren oppfatter muligheten hurtig og bevarer samtidig den roen som skal til for å gjøre det riktige valget i situasjonen.

For å påvirke dette må treneren så ofte som mulig la spillerne avslutte mot mål med målvakt. I tillegg må treneren stille krav, krav til valg og utførelse, og ikke minst til spillerens *ærgjerrighet* ved hver enkelt avslutning. Måltyven irriterer seg over et mislykket forsøk, men aldri så mye og så lenge at det går ut over det neste. Det er uansett ikke tillatt, verken for spilleren eller treneren, å nøye seg med det nest beste. Ballen *skal* over mållinja.

Spillerens tekniske repertoar og rollen i laget

I modellen som viser sammenhengen mellom fotballferdighet og situasjonsbetingelser som er med på å bestemme spillerens handlingsvalg og handling (figur 3.1, s. 140), finner vi underpunktet *spillerens rolle i laget*. I den forbindelse møter vi flere aktuelle problemstillinger: Bør alle spillerne være i besittelse av et tilnærmet identisk teknisk repertoar, eller er dette avhengig av den rollen spilleren har på banen? Og når bør i så fall spesialisering i retning av én bestemt rolle starte? Her skal vi kort omtale dette, men først vil vi avklare visse forhold rundt den spilleren som er like mye spesialist som lagspiller: *målvakten*.

Målvakten

I denne boka er målvaktens rolle ikke omtalt spesielt. Det har sammenheng med at forfatterne ikke er eksperter på trening og utvikling av ferdighet for målvakter. Det tror vi er felles for mange trenere. Derfor henviser vi til annen litteratur som er mer konkret rettet mot øving for målvakter.

En annen årsak til at målvakten ikke omtales spesielt, har sammenheng med vårt syn på målvakten som *en av spillerne på laget*. Målvakten er ikke bare en spesialist med den oppgaven å hindre mål. Det har for eksempel blitt vanlig å omtale målvakten som førsteangriper med de oppgavene som hviler på den spilleren. En målvakt uten presis pasningsfot eller kastarm og gode medtaksferdighet ved tilbakespill, vil ikke lenger bli vurdert som en god spiller. Det samme gjelder målvakten som ikke oppdager en overgangsmulighet når den byr seg. Ennå er det relativt





sjelden å se en målvakt som beveger seg høyt opp på banen for å være med i angrep, men det er ikke utenkelig at dette vil bli en del av lagets retningslinjer eller spillestil i framtiden. Vi slår derfor fast at målvakten, avhengig av spillsituasjonen, vil få oppgaver som både første-, andre- og tredjeangriper. Det samme er tilfellet når laget forsvarer seg.

Med dette utgangspunktet vil treneren som mangler erfaring og kunnskap om målvaktrollen spesielt, likevel kunne gi målvakten tilbakemelding på de valg og handlinger spilleren foretar. Vi understreker imidlertid at rollen er så spesiell at en målvakt i tillegg bør få oppfølging av en spesialist, en målvakttrener med detaljkunnskaper om rollen.

Når det gjelder de øvrige problemstillingene, slår vi fast at de forskjellige rollene på banen stiller ulike krav til spillerens tekniske repertoar. Vi ser derfor for oss en utvikling av spillerens ferdighet i retning av det vi kan kalle «rollespilleren». Når en slik spesialisering kan eller bør finne sted, avhenger av spillernes ferdighetsnivå. Vi tilrår imidlertid ikke en for tidlig rolleinndeling i laget eller treningsgruppa. I arbeid med unge spillere er det mer snakk om *å kartlegge hvilken rolle som passer den enkelte spilleren*, enn å gi spesiell øving knyttet til rollen. Det kan derfor være hensiktsmessig å la spillerne veksle mellom ulike roller under spill på trening. Under trening bør i tillegg hele gruppa få øving i prioriterte delferdigheter som avslutning, pasning og medtak og som førsteforsvarer. Uavhengig av

spillernes rolle på banen kreves det et velutviklet repertoar innenfor disse delferdighetene.

Spillerens rolle i laget og formasjon

En innføring i ulike roller på banen kan gjerne foregå ved hjelp av den formasjonen treneren ønsker at laget skal bruke under kamp. Begrepet *formasjon* viser til spillernes posisjoner i forhold til hverandre under kamp. Formasjon er et statisk begrep som viser til de utgangsposisjonene spillerne har på banen, og tallkombinasjoner som 4–3–3, 4–4–2, 3–5–2 og 4–5–1 er uttrykk for dette. Vi mener ikke at en trener for unge spiller skal velge en formasjon og benytte denne i alle kamper. Derimot kan det være hensiktsmessig å variere mellom ulike formasjoner for å utvikle spillernes fotballforståelse.

Vi mener at denne måten å organisere spillerne på under kamp kan være et hjelpemiddel for treneren. Dersom spillerne under trening deles inn i to lag som spiller mot hverandre, kan det være nyttig å organisere de to lagene i formasjoner som ligner dem eller den laget benytter i kamper. Dersom laget ofte benytter 4–4–2-formasjonen, kan det være hensiktsmessig å organisere spillerne i 3–3–2 når de spiller åtte mot åtte på trening. Et annet eksempel er å spille 3–2–3 eller 4–3–1 hvis treneren og laget ønsker å bruke en 4–3–3- eller 4–5–1-formasjon.

På den måten kan treneren også begynne å utvikle spillernes rolle i laget. Avstander og vinkler mellom spillerne i de formasjonene som brukes på trening, vil da minne om dem som benyttes i kamper, og spillerne vil gradvis utvikle forståelse for rollene i laget. Mange erfaringer i en bestemt posisjon vil også kunne bidra til at spillerne tilegner seg det tekniske repertoaret som kreves av for eksempel en venstreback.

Leken, gleden, opplevelsen

Dette kapitlet har handlet om tilrettelegging for utvikling av ferdighet i fotball. I den forbindelse har handlingsvalg, handlinger, spesifisitet, kamplikhet og kvalitet vært sentrale begreper.

Underveis har vi prøvd å påpeke at lek, glede og opplevelse hele tiden må gå hånd i hånd med ferdighetsutviklingen. Vi vil avslutte med å minne om dette. Noen fotballspillere finner likevel størst glede og mening i øvelser og aktiviteter som *ikke* er spesielt kamplike. «Triksing», «gris», «fotballtennis» og «firkant» er eksempler på slike aktiviteter. Målet med denne boka er ikke å begrave denne typen aktiviteter. Disse aktivitetene har fortsatt livets rett er fine som variasjon og «krydder» på treningen. De er gode som restitusjonsøvelser og ikke minst glimrende for egen- eller gruppetrening. Dersom det er disse aktivitetene som sikrer at dine spillere opplever glede og trivsel og blir værende i fotballmiljøet, bør du absolutt bruke disse øvelsene.

Kapittel 4



Trenerrollen – på utviklingsveien og i økta

Innhold >

Trenerrollen – på utviklingsveien og i økta

Vi vil i dette kapitlet prøve å tegne et bilde av den helheten en trener må forholde seg til for å kunne skape et godt miljø og utvikle spillernes fotballferdighet. Hovedretningslinjene for treneren formulerer vi slik:

For å bidra til at spillernes fotballferdighet skal bli bedre, må du som trener ha kunnskap om fotballspillet og fotballtrening, kunnskap om formidling og kunnskap om spillerne du skal påvirke.

Trivsel er et av de viktigste midlene for å utvikle spillernes ferdighet. Men det å skape trivsel gjennom et godt og inkluderende miljø er først og fremst et mål i seg selv.

Ikke alle unge spillere ønsker å bli toppspillere. De aller fleste spiller fotball fordi de ser på det som en positiv og morsom aktivitet. Uavhengig av hvorfor man spiller fotball, er et godt og inkluderende miljø en sentral faktor. For spilleren som ønsker å bli god, er miljøet et «veksthus». Det er miljøet som legger rammene for spillerens utvikling. For spilleren som deltar bare fordi det er gøy, er det miljøet som gjør fotball gøy. For denne spilleren er miljøet en forutsetning for å fortsette med fotball.

I kapittel 2 og 3 gikk vi grundig inn på kunnskap om fotballspillet. I dette kapitlet ser vi på hvordan du som trener kan sette sammen denne kunnskapen til gode fotballtreninger. Vi har laget følgende tre retningslinjer om det å komponere gode fotballtreninger:

Hver trening bør ha et klart tema med et tilknyttet mål. Ulike temaer og mål bør komplettere hverandre i en meningsfylt helhet. Treningens tema og mål bør gå igjen under oppvarmingen, i funksjonelle øvelser, i spill og i avslutningsdelen.

På fellestrening skal spillerne først og fremst få erfaringer med å spille med med- og motspillere. Men fellestreningene skal også inspirere til egentrening og vise hvordan egentreningen kan foregå.

Fellestreninger og egentreninger skal til sammen sikre at spillerne får veksle mellom ulike grader av funksjonalitet. Dette sikrer utvikling av fotballferdighet, fysiologiske ressurser og trivsel. Husk at all veksling i funksjonalitet må ha som mål at spillerne skal mestre de situasjonene de møter i kamp.

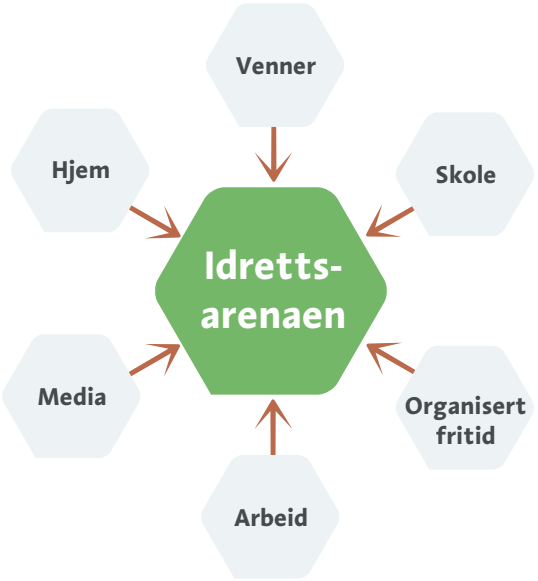
Det er viktig at hver fotballtrening får en god oppbygging, med oppvarming, funksjonelle øvelser, spill og nedjogging/uttøyning. Hvor lang tid man bruker på de ulike delene av treningene, er opp til den enkelte trener, men vi anbefaler at minst halvparten av hver fellestrening settes av til å spille fotball. Videre er det viktig at hver trening har sitt eget tema med et tilknyttet mål. Da er det lett for spillerne å vite hva de skal fokusere på, prate om og øve på.

Som trener er det viktig at du bruker fellestreningen til å drive med øvelser og aktiviteter der flere spillere er involvert samtidig. Men det er like viktig å oppfordre ivrige spillere til egentrening og vise hvordan egentrening kan foregå. Da er det viktig at du vet noe om hvilke øvelser spillerne kan drive med alene eller to og to. Denne kombinasjonen av egentrening og fellestrening bør til sammen utgjøre en helhet der den enkelte spiller opplever en veksling i funksjonalitet. Med å *veksle i funksjonalitet* mener vi at den enkelte spilleren i løpet av en viss periode får trent og spilt fotball både alene, sammen med en kamerat, sammen med flere kamerater og sammen med et helt lag.

Dette er alt vi vil si om trenerens fotballkunnskap i dette kapitlet. Resten av kapitlet tar for seg kunnskap om mennesker og kunnskap om formidling. Om menneskekunnskap kommer vi med følgende retningslinje:

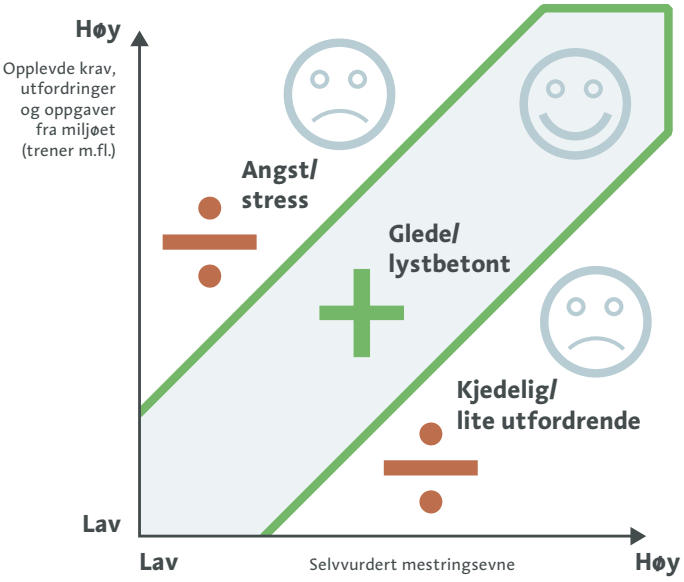
Treneren bør vite en del om spillernes ulike arenaer og hvilke krav, utfordringer og oppgaver som holder den enkelte spilleren og laget i flytsonen.

Arenamodellen synliggjør at hver spiller er mer enn bare en fotballspiller. Gutten eller jenta som på trening og i kamp opptrer som fotballspiller, vil på andre arenaer opptre som sønn/datter, skoleelev, speiderleder eller trommeslager, for å nevne noen eksempler. Som trener må du vite en del om hvilke andre arenaer de ulike spillerne opptrer på, og hvordan disse andre arenaene oppleves hver for seg og i relasjon til arenaen fotball.



Figur 4.3 *Arenamodellen viser hvordan en spillers andre arenaer virker inn på idrettsarenaen (fra: Schou Andreassen og Wadel, 1989)*

Flytsonemodellen synliggjør at hver spiller bør få oppgaver og utfordringer som passer til spillerens mestringsevne. En dyktig spiller kan få vanskelige oppgaver, mens en mindre dyktig spiller må få noe enklere utfordringer. Kunnskap om hver enkeltspillers og hele lagets arenamodell og flytsone-modell vil gjøre det enklere å forstå hvordan du som trener skal tilrettelegge for ferdighetsutvikling på en god måte.



Figur 4.2 *Flytsonemodellen viser sammenhengen mellom opplevde krav og selvvurdert mestringsevne (modifisert etter Csikszentimihalyi, 1975).*

Vi presenterer følgende fire retningslinjer for trenerens *formidling*:

I møte med spillerne kan treneren stille spørsmål eller komme med svar. Spørsmålene kan være åpne eller veiledende, mens svarene kan være begrunnede eller ubegrunnede. Som trener bør du velge tilnærming med utgangspunkt i egne forutsetninger, spillergruppa og den situasjonen laget er i.

Spillerne lærer bedre og blir mer engasjerte når de får være med på å utforme løsninger. Hvis du som trener stiller spørsmål og tar hensyn til de svarene du får, vil du involvere spillerne på en god måte.

Undersøkelser viser at medbestemmelse, differensiering og trivsel er de tre nøkkelfaktorene for å hindre frafall i ungdomsfotballen. Vi tror også at spillerne blir bedre fotballspillere og lærer mer effektivt gjennom en slik involverende og veiledende tilnærmingsmåte.

Som trener bør du jevnlig gi spillerne feedback. Det virker motiverende og stimulerende. Bruk ofte positiv forsterkning, og vær lærings- og prestasjonsorientert når du gir feedback. Målet er å bevisstgjøre spillerne, slik at de kan gi feedback til seg selv. Treneren bør variere mellom feedback og feedforward, mellom å fryse spillet og å gi løpende tilbakemeldinger, og mellom å snakke til enkeltspillere, deler av laget og hele laget.

Vi presenterer her fire ulike pedagogiske tilnærmingsmåter treneren kan velge mellom: Sokrates, veilederen, forklareren og fortelleren. De to første tilnærmingsmåtene baserer seg på å involvere spillerne ved å stille spørsmål, de to siste baserer seg på at treneren kommer med svar. Vi anbefaler å involvere spillerne ved hjelp av åpne spørsmål (Sokrates) eller veiledende spørsmål (veilederen). Dette vil føre til at spillerne opplever en aktiv læringsprosess og tilegner seg ny kunnskap og nye ferdigheter på en god måte. Undersøkelser viser at det å gi spillerne medbestemmelse er en nøkkelfaktor for å unngå frafall. Vi ser altså at det å involvere spillerne ved hjelp av en spørrende tilnærming både gir effektiv og god læring, og holder spillerne i fotballmiljøet! Dette er en viktig erkjennelse å ta med seg.

Feedback er her brukt som muntlig tilbakemelding fra trener til spiller. Når du som trener skal gi feedback, er det også viktig å bruke en spørrende

tilnærming – slik at du på sikt utvikler bevisstgjorte spillere som kan gi feedback til seg selv. Skryt, ros og positiv forsterkning går likevel aldri av moten. Denne typen feedback virker i de aller fleste tilfeller motiverende og stimulerende. Unntaket må være når treneren gir ros for en prestasjon som er veldig enkel. I slike tilfeller kan spilleren oppleve å bli stemplet som dårlig, siden treneren gir ros for noe som er såre enkelt. «Tror ikke treneren jeg er i stand til å løse vanskeligere oppgaver enn dette?» Men i de aller fleste tilfeller er skryt og ros noe vi anbefaler varmt.

Feedback kan gis på flere måter. Som trener kan du velge å gi feedback til en enkeltspiller, deler av laget eller hele laget. Videre kan du velge å blåse i fløyta og fryse spillet eller øvelsen, og gi feedback når spillerne retter all oppmerksomhet mot deg. I slike tilfeller kan du bruke litt tid og til en viss grad utdype hva du mener. Alternativet er å gi løpende feedback, det vil si at du som trener gir feedback mens spillet eller øvelsen pågår. Her har spillerne fortsatt hovedsakelig fokus på det som foregår i situasjonen, og derfor bør du bruke stikkord eller korte setninger ved denne formen for feedback.

Feedback betyr *tilbakemelding*, og alternativet til dette er *feedforward*, som viser til de tilfellene hvor en trener fokuserer på en situasjon som ennå ikke har oppstått, og enten spør eller forteller om situasjonen og alternative måter å håndtere den på. Denne tilnærmingsmåten bør du bruke jevnlig for å lære spillerne å lese og forutse situasjoner.

For å kunne utvikle spillerne til et stadig høyere nivå er det viktig at også treneren utvikler seg til et stadig høyere nivå. Vi tror en motivert trener vil trives med å være utviklingsorientert. Vi har følgende retningslinje for trenerutvikling:

En fotballtrener bør ha som mål å utvikle kompetansen sin kontinuerlig. Det er tre hovedområder en trener bør ha særlig kunnskap om: fotball, formidling og mennesker. All utvikling bør ha sammenheng med ett eller flere av disse tre hovedområdene.

Å lese denne boka er en form for trenerutvikling. Denne boka er knyttet til ulike kurs som inngår i NFFs formelle trenerutdanning, men som vi poengterte i innledningen, kan man også lese boka uten tilknytning til noe kurs, og se på det som uformell utdanning. Det er disse to utdanningsformene, den formelle og den uformelle utdanningen, vi ønsker at enhver trener skal være opptatt av.

Det er viktig å ta *formell trenerutdanning*, enten det er gjennom NFFs utdanningstilbud eller ved andre institusjoner. Den formelle utdanningen tar for seg den helheten du som trener jobber innenfor, og sier noe om hvilke prioriteringer og tilnærminger som synes fornuftige på ulike

nivåer. Vi kan si at den formelle utdanningen gir rammene man arbeider innenfor som fotballtrener.

Vi vil likevel påpeke at *uformell utdanning* er minst like viktig. Praktiske erfaringer, uformelle diskusjoner med mennesker med ulike perspektiver, impulstiltak, egen spillererfaring og lignende er i høyeste grad med på å påvirke trenergjerningen. Slik skal det også være. Mellom hvert kurs og utdanningstrinn du gjennomfører som trener, er det viktig at du lærer av de erfaringene du gjør i praktisk virksomhet. Du må lære av de erfaringene du gjør gjennom din egen trenergjerning, og forsøke å sette disse inn i den helheten som den formelle utdanningen beskriver. Slik bør den formelle og den uformelle utdanningen gå hånd i hånd og utfylle hverandre.

I dette kapitlet beskriver vi trenerens virkelighet gjennom tre områder som en fotballtrener skal ha kunnskap om: fotball, mennesker og formidling. Alt du som trener lærer og erfarer, formelt eller uformelt, bør du prøve å innordne under et av disse tre hovedområdene.

En trener har mange oppgaver som skal løses. Disse oppgavene kan du arbeide med alene, eller du kan gå sammen med andre og danne et trenerteam. Vi mener at følgende er viktig med tanke på treneroppgavene og hvordan de bør løses:

Treneren eller trenerteamet skal ivareta spillernes interesser og forsøke å skape et godt og utviklende miljø. Det er viktig at de sentrale oppgavene rundt et lag skjøttes på en god måte, av én eller flere trenere. Er dere flere trenere, bør dere utfylle hverandre på en god måte.

Det finnes en rekke ulike treneroppgaver. Treneren skal utvikle spillere og lag, angrep og forsvar, utespillere og målvakter, fotballferdighet, fysiologiske ressurser og så videre. Treneroppgavene varierer sterkt ut fra lagets nivå. Det er behovet i det enkelte laget som bør sette dagsordenen for treneren, og samtidig styre sammensetningen av et trenerteam. Din hovedoppgave som trener er å ivareta spillernes interesser. Dette kan du gjøre alene eller innenfor et trenerteam med funksjoner som utfyller hverandre.

Kapittel 4 – hvordan og hvorfor



Innhold >



Trenerrollen – på utviklingsveien og i økta

Innhold >

Trenerrollen – på utviklingsveien og i økta

Innledning

I dette kapitlet skal vi se på trenerens rolle i møte med spillerne. Vi vil vise hvordan du som trener kan påvirke spillerne dine til å bli bedre fotballspillere, samtidig som trivselen øker og de blir inspirert til å fortsette med fotball.

De fleste er kjent med begrepet *aktivitetsleder*. En aktivitetsleders oppgave er å sette i gang en fornuftig fotballaktivitet for spillerne sine. Aktivitet er grunnlaget for all framgang og trivsel i fotball, derfor er dette det første steget på veien til å bli trener. Men *trenerrollen* inneholder flere dimensjoner enn det å sette i gang fotballaktiviteter. Treneren skal gjennom sin atferd aktivt forsøke å påvirke spillerne til å bli bedre fotballspillere. Treneren prøver gjennom valg av aktiviteter, tidsdisponering og ikke minst gjennom dialog med spillerne, å skape gunstige læringsvilkår for spillerne.

I kapittel 2 og 3 tok vi opp viktigheten av spesifisitet i fotballtreninger, og hvordan du som trener kan tilrettelegge for spesifisitet. I kapittel 5 kommer en rekke øvelser som fyller kravet om spesifisitet i fotballtreningene. Det som gjenstår når du har flere øvelser å velge mellom, er å lære seg hvordan du kan sette sammen disse øvelsene til gode fotballtreninger, og hvordan du som trener kan påvirke spillerne dine i de valgte øvelsene. Vi ser i dette kapitlet på hvordan du kan skape gode rammer og forutsetninger for å drive ferdighetsutvikling i fotball.

4.1 Hvordan komponere gode fotballtreninger

I tråd med generell treningslære skal også fotballtreninger inneholde tre deler: oppvarming, hoveddel og avslutning (nedjogging/uttøyning).

Avslutning (nedjogging/uttøyning)

For å begynne med det siste: I fotball bør avslutningen av en treningsøkt alltid bestå av nedjogging, uttøyning og litt næring i form av mat og drikke. I tillegg til denne *restitusjonsdelen* synes vi det er på sin plass med en liten oppsummering av dagens økt. Spillere og trener(e) går gjennom det som har vært dagens tema, hva de har opplevd, og hva de synes om det som har skjedd. Dette vil bidra til å skape en fin ramme rundt treningen.



Tema og mål på hver trening

På samme måte som man avslutter hver økt med en liten prat, bør man også starte hver trening med en gjennomgang av hva som skal foregå, hvilke momenter som er viktige, og hva man ønsker å oppnå med treningen.

Vi er opptatt av at enhver fotballtrening skal ha et *klart tema* – en del av spillet man ønsker å jobbe med og forbedre – og et *klart mål* knyttet til dette temaet. Målet gjelder hvor langt inn i temaet man ønsker å jobbe seg i løpet av treningen. Er temaet pasningsspill, kan målet for eksempel være å få til et pasningsspill som flyter bra på én og to berøringer. En annen målformulering kan være å få til et pasningsspill der ballen hele tiden går langs bakken. Det samme temaet kan ha ulike mål fra gang til gang, og de ulike målene kan fungere som en progresjon fram mot et endelig mål ved temaperiodens slutt.

Temaet og målet er styrende for valg av aktiviteter, tidsdisponering og dialog med spillerne. Det kan være greit å jobbe med et tema i en periode, for så å skifte til et nytt tema. Det samme temaet bør stadig komme igjen og gjentas med et litt mer komplisert innhold. Overgangen mellom temaene bør være slik at man ser det nye temaet i sammenheng med det man nettopp har jobbet med i en tid. I løpet av en lengre periode (ett år, flere år eller hele barne- og ungdomstida) bør temaene danne en meningsfylt helhet, slik at hver enkelt spiller og hele laget utvikler en helhetlig forståelse av fotballspillet og et helhetlig ferdighetsrepertoar som står i stil med denne forståelsen.

Oppvarming



Vi mener det allerede på oppvarmingsdelen skal komme tydelig fram hva som er dagens tema. Kunsten er å finne øvelser som sikrer en gradvis oppvarming av både kropp og hode, samtidig som man jobber med ferdigheter tilknyttet temaet. I øvelsesbanken har vi satt en stor «O» oppe i høyre hjørne ved øvelser som vi synes ivaretar disse to hensynene. Legg merke til at disse øvelsene går på forholdet pasning–bevegelse. På andre områder kan det være verre å finne gode, spesifikke oppvarmingsøvelser.

Oppvarmingen og hoveddelen skal gå hånd i hånd. Det er det samme temaet og de samme momentene som står i fokus, forskjellen er bare at i hoveddelen skal spillerne jobbe med høyere intensitet.

Hoveddel

I hoveddelen bør spillet stå sentralt. Spillet er den mest spesifikke øvelsen som finnes, og det er derfor en aktivitet man alltid bør bruke på trening. Det som er viktig når man spiller, er å holde fokus på det som er dagens tema. Treneren bør knytte all sin kommunikasjon med spillerne til temaet.

Spillerne får da gunstige vilkår for å forbedre seg på en gitt del av spillet, og det er jo det vi ønsker å oppnå!

Tidsdisponering og oppbygging av treninger

Det er opp til hver enkelt trener hvor lenge det skal varmes opp, hvor lenge spillerne skal drive med funksjonelle øvelser, og hvor lenge de skal spille på hver trening. Skal vi komme med et forslag, vil vi anbefale å bruke 10–15 minutter på oppvarming og minst halvparten av den resterende tiden til spill i en eller annen form.

Du trenger ikke å følge denne malen på hver trening. Prøv heller å tenke på at dette skal være gjennomsnittet i løpet av en uke eller en måned. Enkelte ganger, for eksempel når du introduserer et nytt tema, vil det være fornuftig å bruke mer tid på øvelser som viser tydelig hva du ønsker å oppnå. Andre ganger kan det være fruktbart å varme opp for så å spille resten av økta. Dette må også vurderes ut fra gruppas ønsker og trenerens synspunkter. Det er ikke bra å overøse spillerne med vanskelige øvelser, for det kan gå ut over trivselen. Spill heller for mye enn for lite!

For oppbyggingen av treninger gjelder følgende retningslinje:

Hver trening bør ha et klart tema med et tilknyttet mål. Ulike temaer og mål bør komplettere hverandre i en meningsfylt helhet. Treningens tema og mål bør gå igjen under oppvarmingen, i funksjonelle øvelser, i spill og i avslutningsdelen.

Fellestrening og egentrening

Egentrening er helt nødvendig for å kunne utvikle seg til å bli en toppspiller. Ikke alle har som mål å bli toppspiller, og for disse kan det være nok å delta på fellestreningene. Men de spillerne som ønsker å trene mer, bør gjennom fellestreningene lære seg øvelser og aktiviteter de kan drive med på egen hånd eller to og to. Ut fra dette kan vi utlede følgende retningslinje:

På fellestrening skal spillerne først og fremst få erfaringer med å spille med med- og motspillere. Men fellestreningene skal også inspirere til egentrening og vise hvordan egentreningen kan foregå.

Å veksle i funksjonalitet

I kapittel 2 omtalte vi funksjonskategoriene (figur 2.5) og poengterte hvor viktig det er å veksle mellom ulike grader av funksjonalitet. Selv om du

som trener hele tiden skal legge opp aktiviteter som gir øving i situasjoner som spillerne møter i kamp, kan og bør du sørge for en slik veksling. Hvis du følger den retningslinja vi har skissert, vil spillerne få trening med høy grad av funksjonalitet på *fellestreninger*, mens de på *egentreninger* vil oppleve en noe lavere grad av funksjonalitet. Dette betyr ikke at egentreningen er mindreverdig; egentrening og fellestrening bør betraktes som komplementære elementer i en helhet.

I noen lokalmiljøer er det kanskje slik at et helt årskull samles uformelt flere dager i uka og spiller fotball på løkka eller i fotballbingen. Disse spillsekvensene vil ha høy grad av funksjonalitet. Hvis du som trener er klar over dette, kan det være gunstig å bruke mer tid på øvelser med lavere funksjonalitet på fellestreningene. Det viktige er å sikre de oppvoksende fotballspillerne treninger som innebærer en variasjon i funksjonalitet.

Veksling i funksjonalitet sikrer at spillerne får erfaringer både med komplekse spillsituasjoner med mange med- og motspillere, og med situasjoner der de er alene eller to og to – og får mange ballberøringer på kort tid. En slik veksling er gunstig for å utvikle god fotballferdighet. Samtidig er vekslingen helt nødvendig for ikke å slite ut den kroppen som skal være med på fotballtreninger og kamper. Kroppen klarer ikke å absorbere økt etter økt med høy intensitet. I 2001 ga Norges Fotballforbund ut heftet *Trening og utvikling av fysiske ressurser i fotball*. I dette heftet kommer det fram hvor viktig det er å variere intensiteten for spillerne i løpet av en uke, og også fra uke til uke og fra periode til periode. Vi kommer ikke til å si mer om dette i denne boka, men ønsker bare å poengtere at fysiologi også er et argument for veksling i funksjonalitet.

Et tredje argument for varierende funksjonalitet er at det vil bidra til å øke spillernes trivsel. Det å få varierte oppgaver vil hindre monotoni og kjedsomhet, selv om dette ikke betyr at du som trener hele tiden skal komme med nye øvelser. Du må kunne variere innenfor visse rammer. Du vil forhåpentligvis oppleve at spillernes veksling i funksjonalitet gjør at de etter hvert mestrer stadig mer komplekse spillsituasjoner, og slik mestring vil være med på å øke trivselen.

Ut fra det vi har sagt om å veksle i funksjonalitet, kan vi utlede følgende retningslinje:

Fellestreninger og egentreninger skal til sammen sikre at spillerne får veksle mellom ulike grader av funksjonalitet. Dette sikrer utvikling av fotballferdighet, fysiologiske ressurser og trivsel. Husk at all veksling i funksjonalitet må ha som mål at spillerne skal mestre de situasjonene de møter i kamp.

4.2 Hvordan påvirke spillerne?

I lærerens verden står begrepet *pedagogikk* sentralt. Pedagogikk er læren om barn og unges oppvekst, utvikling og læring. Pedagogikk er nær beslektet med fagdisiplinen *psykologi*, som omhandler menneskers tanker, følelser og atferd. Som fotballtrener må du være både pedagog og psykolog. Målet er at spillerne skal utvikle seg og trives. For å oppnå dette må du kombinere kunnskap om fotballspillet og fotballtrening med menneskekunnskap og kunnskap om formidling.

I all kommunikasjon er det en avsender og en mottaker. Treneren skal fungere som avsender og lære spillerne en hel del om det å spille fotball. Men en god avsender må også vite hvordan det er å være på mottakersiden. Du må ha kunnskap om fotballspillet, men må også vite en del om hvordan du formidler denne kunnskapen, og noe om dem du skal formidle til.

Ut fra dette kan vi utforme følgende retningslinje:

For å bidra til at spillernes fotballferdighet skal bli bedre, må du som trener ha kunnskap om fotballspillet og fotballtrening, kunnskap om formidling og kunnskap om spillerne du skal påvirke.

Ut fra kunnskapen som ligger innenfor pedagogikk og psykologi, kombinert med treningslære og kjennskap til fotballspillet, kan vi skissere noen enkle retningslinjer for hvordan trenerens dialog med spillerne bør være.

Valg av lederstil

Vi vil skissere en del alternativer, og fordeler og ulemper ved disse alternativene. Det er din oppgave som trener å velge mellom alternativene. Dette bør du gjøre ut fra tre kriterier (etter Chelladurai, 1985):

- Hva passer for deg som trener, hva passer for din personlighet?
- Hva passer for spillergruppa, med tanke på alder, nivå, modenhet og menneskетypene i gruppa?
- Hva passer for den situasjonen laget er i?

Hva passer for lagets situasjon?

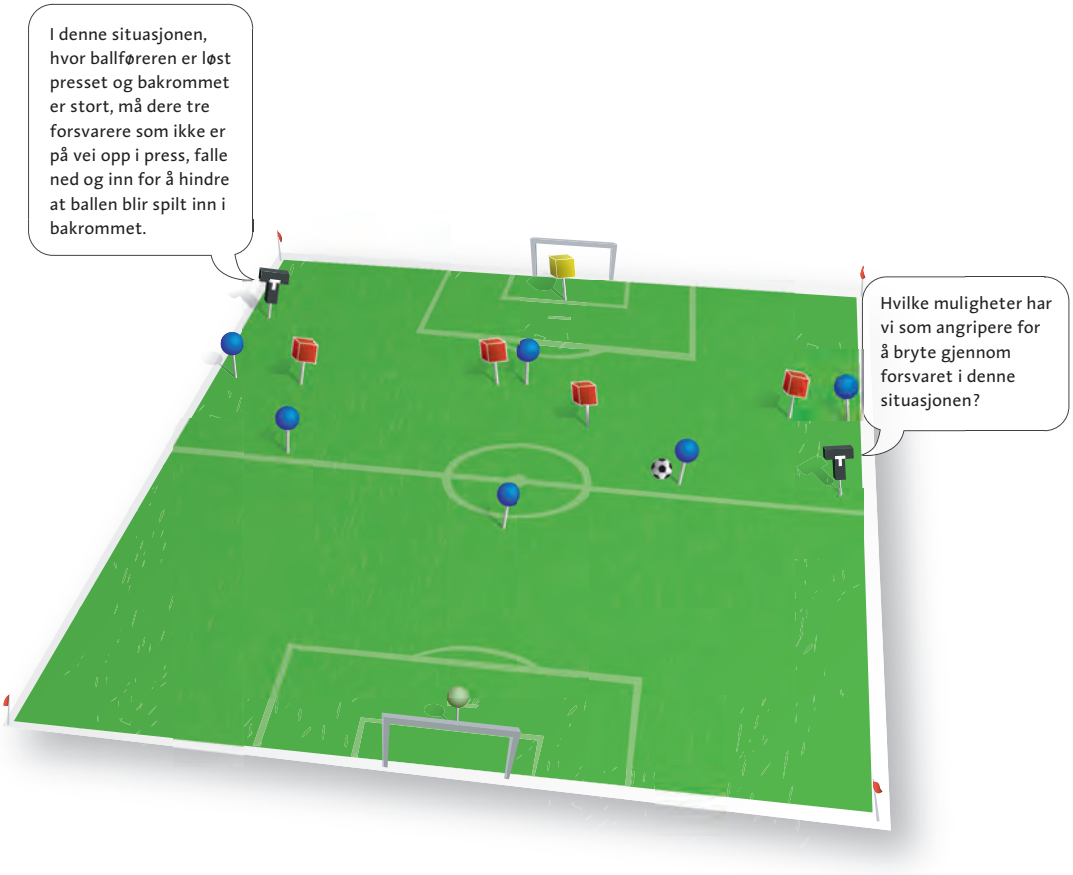
Når det gjeldet det siste kriteriet, er det snakk om situasjoner på ulike nivåer. Den første typen situasjon vi kan snakke om, er rammen rundt laget, helhetssituasjonen laget befinner seg i. Her står *kravet om resultater* sentralt, et krav som ikke bør være så aktuelt innenfor barne- og ungdomsfotballen. Der bør man få god tid på seg, uten noe press fra klubben om å vinne titler og lignende. Hovedsiktemålet bør være god trivsel og utvikling av spillere som på sikt kan bli gode og hevde seg på junior- og seniornivå. Det blir annerledes når spillerne kommer opp på juniornivået. Resultater betyr mer og mer, og dette kan få konsekvenser for hvilken tilnærmingsmåte treneren velger.

Det viser seg at enkelte trenere og foreldre i barne- og ungdomsfotballen ikke forstår hvilken helhetssituasjon laget «deres» er i. Overdreven fokusering på seier og tap fører til usikkerhet hos spillerne, utviklingen forringes og trivselen minsker. Trenere og foreldre i barne- og ungdomsfotballen oppfordres herved til å ta et oppgjør med sine egne holdninger, og se litt lenger fram i tid enn bare akkurat til fløyta går for full tid i dagens kamp.

Overdrevent resultatfokus er også et problem i voksenfotballen. Utålmodige fotballedere kan bytte ut både trenere og spillere i jakten på snarlig suksess, selv om all erfaring tilsier at kontinuitet på både trener- og spillersiden er et viktig suksesskriterium. Kontinuitet gir forutsetninger for langvarige læringsprosesser, og læring er grunnlaget for både framgang og suksess. Og læring er noe som tar tid – lang tid!

Resultater er og bør være mer vektlagt på junior- og seniornivå, og det medfører at du fra tid til annen kommer i en situasjon hvor du må gjøre noen grep for å oppnå snarlige resultater. Å endre den pedagogiske tilnærmingsmåten kan være et slikt grep.

En annen type situasjoner er dem man møter i treningssammenhengen. Et eksempel kan illustrere dette: På en trening øver et lag på å spille seks angripere mot fire forsvarere pluss målvakt. Det er to trenere til stede på treningen, den ene skal påvirke angriperne, den andre forsvarerne. I figur 4.1 ser du hvordan de ulike situasjonene to trenere er i, påvirker måten de snakker med og til spillerne sine på.



Figur 4.1 *Situasjonen ute på banen påvirker hvilken pedagogisk tilnærmingsmåte angrepstreneren og forsvarstreneren velger.*

Det finnes få fasiter i fotball. Det er likevel riktig å si at det i noen situasjoner er færre gode løsninger enn i andre. I figuren over ser vi at treneren som skal påvirke angriperne, stiller et veiledende spørsmål. Dette er en god tilnærming i en situasjon hvor flere kombinasjoner av bevegelse og pasning kan gi gjennombrudd med påfølgende målsjanse og mål.

Den andre treneren velger en annen tilnærming. Forsvarsspillerne får klar beskjed om hva de må gjøre for å unngå gjennombrudd i denne situasjonen. Treneren forklarer samtidig hvorfor forsvarerne skal gjøre det på denne måten. I en slik situasjon, hvor forsvarerne er i undertall og ballføreren er løst presset, er det vanskelig å se andre løsninger enn den treneren skisserer. Ut fra dette kan vi si at treneren velger en god tilnærmingsmåte.

Vi ser altså at situasjonen som laget, lagdelene og spillerne er i ute på banen, kan påvirke trenerens pedagogiske tilnærmingsmåte.

Den siste typen situasjon vi tar opp her, er forholdet mellom trener og enkeltspiller. Som trener møter du ulike spillere med ulike behov og forutsetninger. Noen spillere utvikler seg best ved å bli involvert og få innflytelse, mens andre spillere liker best å bli styrt av treneren i ulike situasjoner. Det kreves både kartlegging og prøving og feiling for å finne ut hvilke spillere som tilhører de ulike kategoriene.

Dette leder oss over til de to andre kriteriene: hva som passer for treneren, og hva som passer for spillergruppa med tanke på modenhet og «typene» i gruppa.

Hva passer for treneren?

Det er treneren som skal praktisere den pedagogiske tilnærmingsmåten han eller hun velger, og derfor er det viktig at denne tilnærmingsmåten passer til trenerens personlighet. Hvis man har vært trener i noen år, har man lagt seg til både vaner og uvaner som det kan være vanskelig å gjøre noe med. Som fersk trener har man ikke denne ballasten og kan i større grad bygge opp sin egen pedagogiske tilnærmingsmåte fra grunnen av.

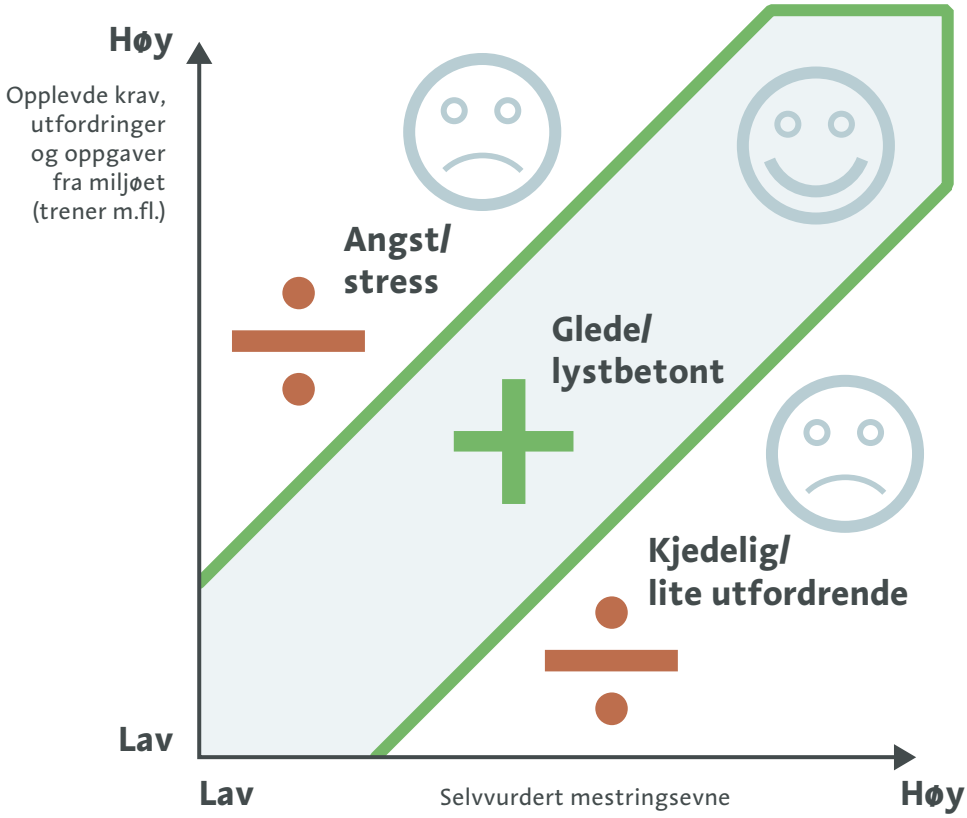
I dette kapitlet vil vi komme med klare råd til treneren om hvordan han eller hun bør opptre i møte med ulike spillergrupper. Er dette vanskelig å gjennomføre, anbefaler vi at du bruker sunn fornuft og velger lederstil ut fra det overordnede målet i ferdighetsutvikling i fotball: å utvikle god fotballferdighet i et godt miljø.

Hva passer for spillergruppa?

Uansett hvilket nivå laget er på, må du vite noe om de spillerne du trener. Siden det er en gruppe mennesker du er trener for, sier det seg selv at det finnes nærmest uendelige mengder informasjon å hente om disse, både fra omgivelsene og fra spillerne selv. Vi vil i denne boka legge vekt på de to områdene hvor vi mener det er viktigst at du vet en del om spillerne dine.

Flytsonemodellen

For det første mener vi at treneren bør finne den enkeltes spillerens og hele lagets flytsone. *Flytsonen* er den tilstanden en eller flere spillere opplever når det er samsvar mellom de utfordringer de møter og de ferdighetene de føler de besitter. Det betyr at når en spiller i løpet av en sesong føler at han eller hun har fått bedre ferdighet, bør utfordringene bli større i neste sesong. Får en spiller for lette oppgaver, blir aktiviteten fort kjedelig. Oppleves oppgavene som for vanskelige, kan det føre til angst og negativt stress hos spilleren. Flytsonemodellen illustrerer dette:



Figur 4.2 *Flytsonemodellen viser sammenhengen mellom opplevde krav og selvvurdert mestringsevne (modifisert etter Csikszentimihalyi, 1975).*

Med utgangspunkt i denne modellen bør du som trener finne oppgaver og utfordringer til spillerne som gjør at de stort sett opplever å være innenfor flytsonen. Det er da viktig å huske på at det som er en «flytsoneutfordring» én dag, ikke trenger å være det den neste. Spillerne utvikler seg, og derfor må de også møte oppgaver og utfordringer som følger denne utviklingen.

Det er ikke bare treneren som stiller krav til spillerne. Medspillere og foreldre stiller også krav til hva spilleren skal mestre. Det er viktig å være klar over disse aktørenes påvirkning og prøve å få dem også til å tenke «i flytsonens baner». Det ideelle er å få alle involverte parter til å tenke likt og dra i samme retning. Ulike krav fra ulike aktører vil bare forvirre og skape usikkerhet hos spilleren.

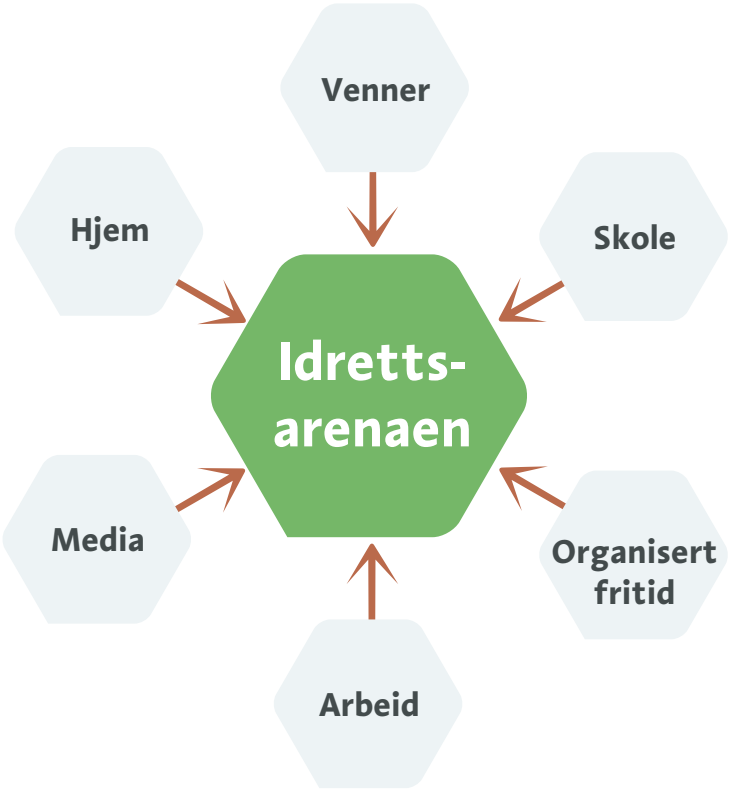
Vær til slutt klar over at det ikke alltid er samsvar mellom det treneren opplever som spillerens mestringsevne, og det spilleren selv mener. Noen spillere har stor selvtillit og vurderer egen fotballferdighet høyere enn det

treneren gjør, mens andre har dårlig selvtillit og vurderer egen ferdighet lavere enn treneren. Det er viktig å ta hensyn til denne faktoren, spesielt i møte med dem som har dårlig selvtillit. Hvis du gir disse spillerne relativt lette oppgaver, vil de ofte oppleve mestring, og det er det som gjør at selvtilliten styrkes. På denne måten kan treneren – ved å bruke flytsone-modellen riktig – hjelpe spillere med dårlig selvtillit til å få større selvtillit. Stor selvtillit er et viktig kriterium for å lykkes i fotball, som i de fleste andre sammenhenger.

I kapittel 5 beskriver vi øvelser som er alt fra helt enkle til svært komplekse situasjoner. Treneren kan derfor finne passende øvelser i øvelsesbanken uansett hvilket ferdighetsnivå spillerne er på.

Arenamodellen

Det andre feltet innenfor menneskekunnskap som vi mener en trener bør ha innsikt i, er knyttet til spillernes arenaer. De menneskene du møter på fotballtreninger, driver med andre ting når de ikke er på trening. Men selv om de kanskje driver med helt andre ting utenom fotballen, er det likevel det samme mennesket som opptrer på de ulike arenaene. Poenget vårt er at det er viktig å vite noe om hvilke andre arenaer en spiller opptrer på, og hvordan spilleren opplever de ulike arenaene. Dersom en spiller driver med skiskyting om vinteren, er det viktig å forhøre seg litt med treneren der om hvordan de arbeider, slik at spilleren kan få en fornuftig sammensatt treningshverdag. Opplever en av spillerne at foreldrene skiller seg, kan det være grunnen til at han eller hun ikke lenger er like engasjert på trening. Arenamodellen viser hvilke andre arenaer en fotballspiller opptrer på:



Figur 4.3 *Arenamodellen viser hvordan en spillers andre arenaer virker inn på idrettsarenaen (fra: Schou Andreassen og Wadel, 1989)*

Med utgangspunkt i denne modellen bør du som trener bli litt kjent med hva spillerne gjør utenom det å spille fotball. Man bør ikke gå for fort fram med private spørsmål om forhold i hjemmet og lignende, men vær klar over at dette er en viktig arena, og at spillere kan komme til å betro seg til treneren om relativt private forhold. I en tid da mange barn og unge opplever ustabile hjemmeforhold, blir læreren og treneren ofte personer de kan støtte seg til.

Treneren bør vite en del om spillernes ulike arenaer og hvilke krav, utfordringer og oppgaver som holder den enkelte spilleren og laget i flytsonen.

Med kunnskap om idretten fotball og et visst kjennskap til de spillerne du trener, er du klar til å begynne å påvirke spillerne på trening og hjelpe dem i utviklingsprosessen.

Alternative tilnærmingsmåter og feedback

Spillerne spiller og trener fotball, og som trener skal du gi spillerne tilbakemelding på det de gjør, og gi dem en forståelse for hva de kan gjøre annerledes. Denne prosessen knytter vi til begrepet *feedback*. Måten du gir feedback på, er en del av den pedagogiske tilnærmingsmåten din. Det er viktig at denne tilnærmingsmåten er et resultat av et bevisst valg, og ikke av tilfeldigheter. Det er også viktig at du er klar over hvilke konsekvenser tilnærmingsmåten din har.

Det finnes ulike måter å gi feedback på som ikke kommer til uttrykk gjennom de tilnærmingsmåtene du som trener kan bruke. Det er viktig å være klar over disse variasjonene og bruke dem aktivt i møte med spillerne. For å gjøre dette systematisk har vi valgt å stille opp tre spørsmål med tilhørende svar som kan gi deg et grunnlag for å velge din lederstil:

1. Hvilke pedagogiske tilnærmingsmåter kan treneren velge?
2. Hvilke konsekvenser får tilnærmingsmåten for spillernes læring?
3. Hvordan kan treneren variere den feedbacken han eller hun gir?

Ulike pedagogiske tilnærmingsmåter

Som trener kan man enten stille spørsmål eller komme med ferdige svar. Dette er et hovedskille i pedagogikken og knyttes ofte til begrepene *induktiv tilnærming*, som innebærer bruk av spørsmål og problemløsning, og *deduktiv tilnærming*, der treneren kommer med svar og fungerer som en direkte kunnskapsformidler. Mellom disse ytterpunktene finnes det en rekke nyanser. Vi velger å dele tilnærmingsmåtene inn i fire pedagogroller.

En modell av dette – i form av en «pedagogikklinje» – kan se slik ut:



Figur 4.4 *De fire ulike pedagogiske tilnærmingsmåtene og forholdet mellom dem framstilt som et kontinuum*

Legg merke til at de fire ulike tilnærmingsmåtene er fordelt med to innenfor hver hovedkategori. La oss nå se litt mer på hver enkelt tilnærming.

Åpne spørsmål – Sokrates

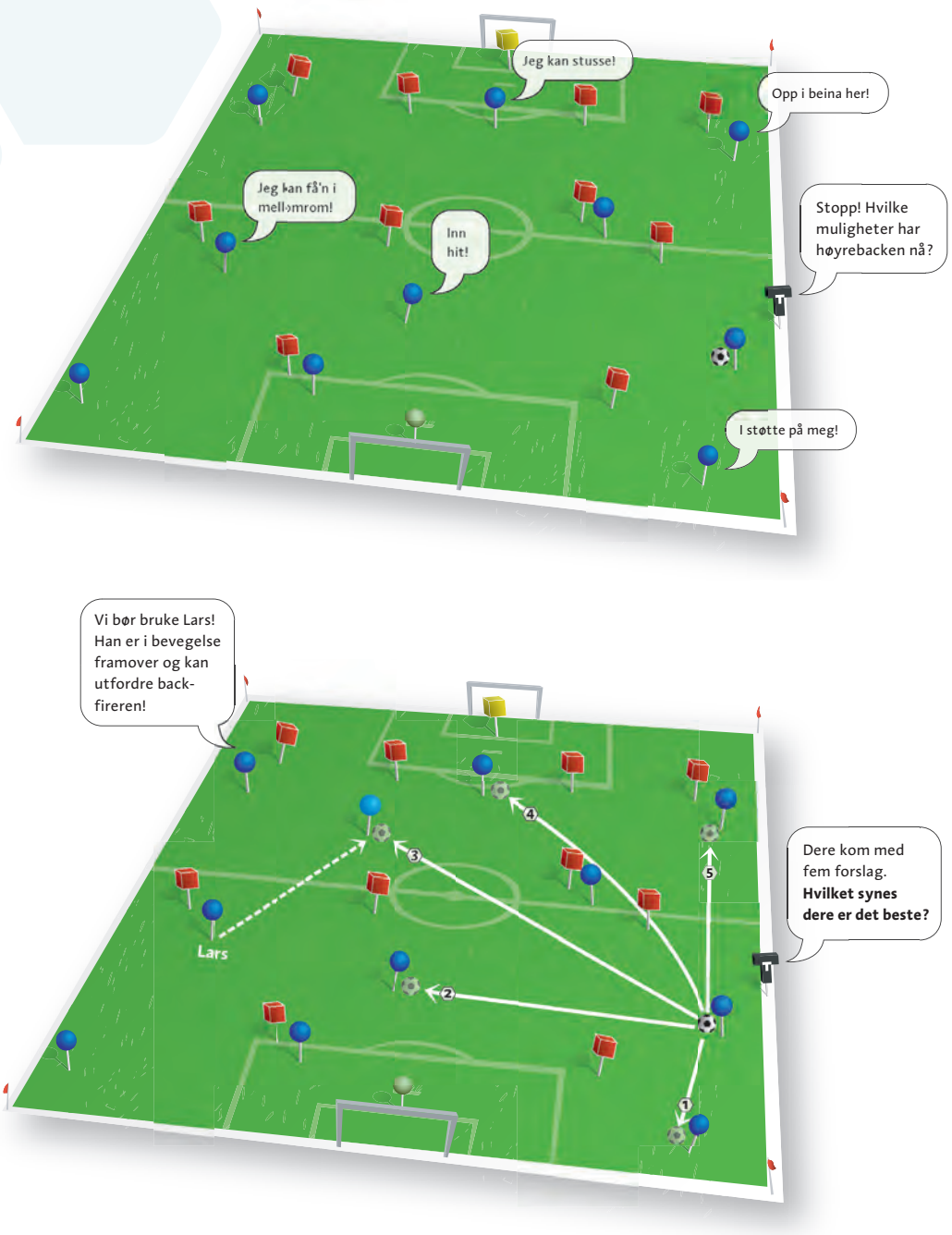
Vi begynner med treneren som stiller *åpne spørsmål*. La oss se på et eksempel. På en trening spiller to lag mot hverandre. Høyrebacken på det ene laget har ballen. Treneren stopper situasjonen og spør: «Hvilke alternativer har høyrebacken nå?»

Spillerne skisserer kanskje fire–fem ulike løsninger. Alle er invitert til å delta i debatten. Videre kan treneren da spørre: «Hvilket alternativ synes dere er det beste?»

Slik kan treneren fortsette å stille åpne spørsmål fram til spillerne i fellesskap har skissert et angrepsmønster de selv liker.

Deretter kan de spille videre, og mellom angrepene og i pausene kan treneren oppmuntre spillerne til å kommentere og diskutere hvordan ting kan gjøres bedre. Dersom treneren involverer seg, er det i form av åpne spørsmål. Han eller hun går rundt på banen som en slags Sokrates, den greske filosofen som vandret rundt i Athen og stilte spørsmål for å få andre til å tenke selv.

Den samme tilnærmingsmåten kan brukes i alle typer situasjoner som oppstår under trening og på kamp.



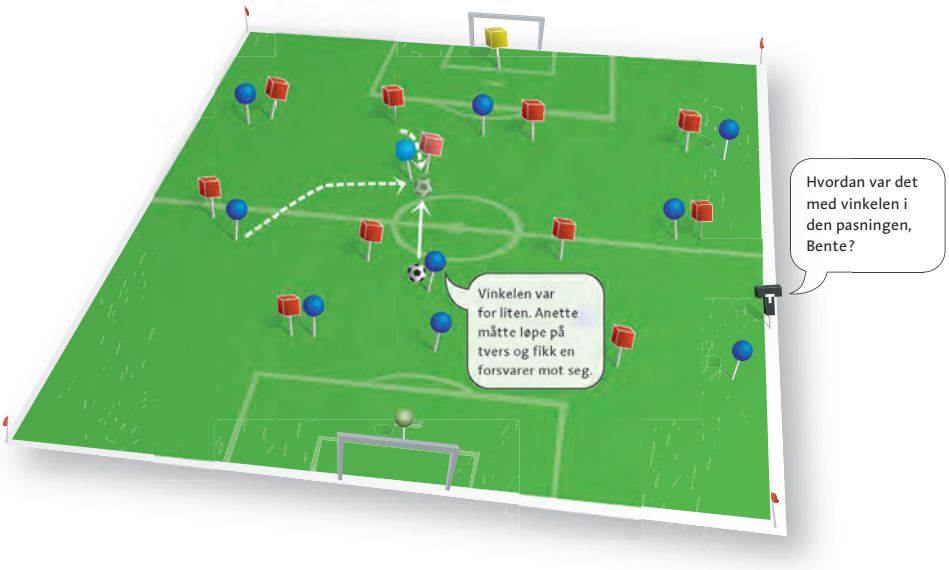
Figur 4.5a og 4.5b *Bruk av tilnærmingsmåten* ***åpne spørsmål*** *i en spillsituasjon. Spillerne finner selv den beste løsningen.*

Veiledende spørsmål – veilederen

Den andre måten å spørre på er å komme med *veiledende spørsmål*. Treneren stiller fortsatt spørsmål, men formulerer dem slik at spillerne må svare innenfor en viss ramme. Eksempler på slike spørsmål kan være:

«Hvordan var det med vinkelen i den pasningen, Bente?»
«Hvordan kan du plassere kroppen for å få til den flikken, Anette?»

Måten treneren stiller spørsmålet på, styrer hvordan spilleren må tenke for å kunne komme med et fornuftig svar, og det er også hensikten. Treneren viser spillerne hvilken vei de må gå for å finne svar, fordi han eller hun vil at spillerne skal gå den veien oftere.



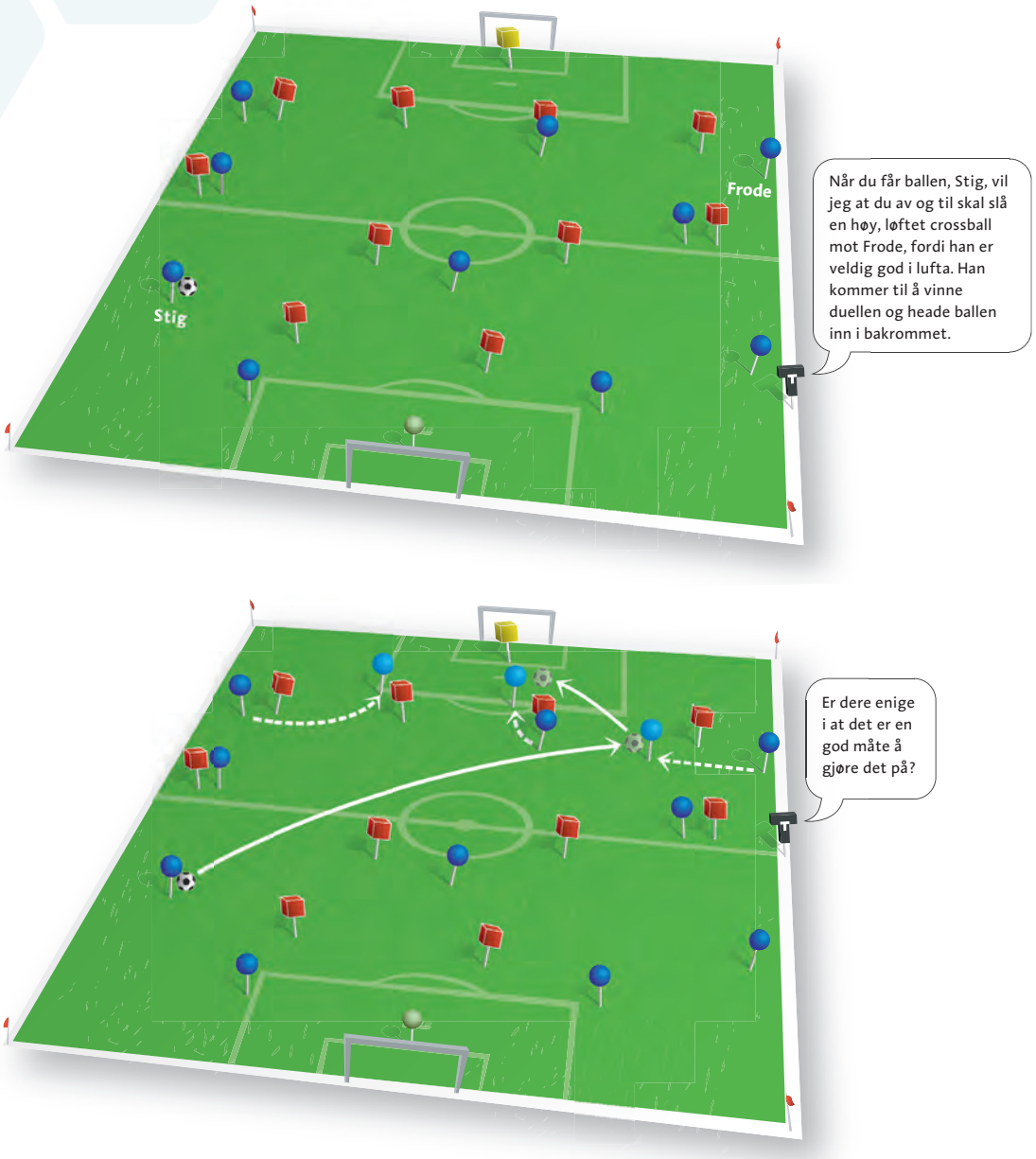
Figur 4.6 *Treneren stiller et **veiledende spørsmål**. Spilleren svarer i tråd med spørsmålet, slik treneren ønsker.*

Begrunnede svar – forklareren

Innenfor den andre hovedkategorien, svar, begynner vi med begrunnede svar. En formulering kan da høres slik ut:

«Når du får ballen, Stig [venstreback], vil jeg at du av og til skal slå en løftet crossball mot Frode [høyreving], fordi han er veldig god i lufta. Han kommer til å vinne duellen og stusse ballen inn i bakrommet. Frode, jeg vil at du skal starte ute på krittet, slik at du kan ta fart og komme opp i duellen sidevendt. Da kommer du høyere, og i tillegg kan du se hvor de andre beveger seg. Det er til fordel for laget.»

Hele tiden begrunner treneren overfor spillerne hvorfor de skal velge de løsningene treneren foreslår. På den måten åpnes døra på gløtt for innspill fra spillerne, og treneren kan gjerne avslutte med å si: «Er dere enige i at dette er en god måte å gjøre det på?»



Figur 4.7a og 4.7b *Treneren viser en ønsket løsning, og forklarer samtidig hvorfor løsningen er god.*

Ubegrunnede svar – fortelleren

Den siste pedagogiske tilnærmingsmåten finner vi hos den treneren som forteller spillerne sine hva de skal gjøre gjennom ubegrunnede svar. Her åpnes det ikke for diskusjon, og treneren begrunner ikke hvorfor spillerne bør velge de løsningene som skisseres. Treneren kommer med løsningen, og så er det opp til spillerne å gjøre som han eller hun har sagt.

Vi håper leseren etter denne gjennomgangen har fått bedre forståelse for den modellen vi presenterte tidligere i kapitlet:



Figur 4.8 *De fire ulike pedagogiske tilnærmingsmåtene og forholdet mellom dem framstilt som kontinuum (som 4.4)*

Nå er det ikke slik at du som trener velger en bestemt pedagogisk tilnærming og bruker den uansett situasjon og person. En trener bør ha evnen til å veksle mellom de ulike tilnærmingene. Vi vil likevel anbefale at du finner en hovedtilnærming som du bruker i de fleste tilfeller. Vi lanserer følgende retningslinje om formidling:

I møte med spillerne kan treneren stille spørsmål eller komme med svar. Spørsmålene kan være åpne eller veiledende, mens svarene kan være begrunnede eller ubegrunnede. Treneren bør velge tilnærming ut fra egne forutsetninger, spillergruppa og situasjonen laget er i.

Pedagogisk tilnærmingsmåte og læringseffekt

Som trener bør du som tidligere nevnt velge pedagogisk tilnærming ut fra tre kriterier: hva som passer for trenerens personlighet, hva som passer for spillergruppa, og hva som passer for den situasjonen laget er i. Denne vurderingen må alltid ligge til grunn for ditt valg av pedagogisk tilnærming.

Uansett hvilke løsninger du som trener velger, bør du merke deg følgende punkter om læringseffekt:

- Hvis du stiller spørsmål til spillerne og involverer dem i prosessen med å finne fram til felles løsninger, får spillerne et aktivt forhold til egen læring. Når man selv aktivt involveres i prosessen med å finne løsninger, vil man være aktiv i arbeidet med å få disse løsningene til å fungere optimalt. Spillerne jobber hardt for å bevise for seg selv og andre at de løsningene de har skissert, er fornuftige og effektive.

- Kommer treneren selv med svarene, vil ikke spillerne i samme utstrekning stå på for å optimalisere løsningene. Læringen kan bli mer passiv, og spillerne kan bli noe mer passive i spillet.

- Treneren pluss hele spillergruppa tenker bedre enn treneren alene. Spillergruppa er en stor ressurs som med fordel kan utnyttes når laget skal utvikles.

- Fordelen med å komme med ferdige svar er at spillerne fort får klarhet i hva de skal gjøre: dere har tidlig en felles ramme å jobbe ut fra. Dermed kan du bruke treningstiden effektivt til for eksempel å terpe på allerede opptegnede angreps- og forsvarsmønstre. Å arbeide seg fram til en slik felles forståelse kan ta lengre tid når du involverer spillerne i prosessen. Dette kan gå ut over kvaliteten på treningsarbeidet i den perioden dere i fellesskap jobber med å komme fram til klare avtaler for angreps- og forsvarsspill.

- Vi tror at det å stille spørsmål og involvere spillerne aktivt i deres egen læringsprosess, som oftest vil være gunstig på lengre sikt. Over tid vil altså denne tilnærmingen lønne seg. Har dere «dårlig tid» – det haster med å få resultater – er det å komme med ferdige løsninger å anbefale. Da kan dere starte med et produktivt arbeid umiddelbart.

- Det er viktig å understreke at dette er generelle bemerkninger som må sees i lys av de tre kriteriene som er nevnt ovenfor. Det finnes selvfølgelig en rekke unntak fra disse skisserte «reglene» – ingen situasjon er lik en annen – og det er viktig for treneren å finne sin måte å tilnærme seg gruppa på etter en helhetlig vurdering.

Hva anbefaler vi som er forfattere?

Selv om det finnes fordeler og ulemper ved alle tilnærminger, vil vi på det sterkeste anbefale trenere å involvere spillerne sine ved å bruke spørsmål. Som Sokrates og/eller veileder stimulerer du spillerne til å tenke selv, finne egne løsninger og være kreative i møte med ulike utfordringer.

I begynnelsen kan en slik tilnærming virke forvirrende. Spillere som er vant til å lene seg tilbake i stolen og bli fortalt hva de skal gjøre, vil føle det uvant og rart å sette seg fram på stolkanten og selv komme med forslag til

løsninger. Stemningen kan i starten bli preget av manglende initiativ og famling. Men etter hvert vil du oppleve at spillerne blir glødende opptatt av å finne egne løsninger – både i garderoben og ute på feltet. Det tar tid å skape et miljø som bobler av skapende og kreativ aktivitet, men det er definitivt verdt å jobbe for. Unntaksvis oppstår det situasjoner som krever at treneren står fram og presenterer en klar løsning. Noen spillere takler ikke det å være selvstendig, og blir derfor utrygge. Det er disse spillerne som kun presterer bra dersom treneren styrer dem med «hard hånd». Men dette er unntakene. Som hovedtilnærming anbefaler vi at treneren bruker en spørrende og involverende metode.

Hvorfor mangler Fotball-Norge tradisjon for involvering og veiledning?

Av erfaring vet vi at mange norske trenere bruker en fortellende og instruerende tilnærming. Det er flere årsaker til dette. For lite fokus på alternative tilnærminger i kurslitteraturen og på kursene kan være én årsak. Mangel på eksempler på pedagogiske grep i annen fotballitteratur en annen. Dette er noe den enkelte treneren ikke får gjort noe med.

Den tredje årsaken til den overdrevne bruken av instruksjonsmetoden ligger derimot hos treneren selv. Norske fotballtrenere kan en god del. Og når man kan noe, har man behov for å vise sin dyktighet. Dette er et helt naturlig menneskelig trekk. I den spørrende og involverende tilnærmingen får ikke treneren tilsynelatende briljere med sin egen kunnskap. I den spørrende og involverende tilnærmingen gjelder det å vente tålmodig på at spillerne selv finner de gode løsningene, de løsningene som treneren så på forrige trening eller i forrige uke. En god Sokrates og en god veileder er en trener som tålmodig hører på håpløse forslag og ideer, fordi han eller hun vet at når den gode løsningen kommer fra spillerne selv, så vil spillerne få et nært og kjært forhold til denne løsningen. Den gode treneren bruker sin kunnskap til å lokke fram gode løsninger fra spillerne. På lang sikt høster Sokrates og veilederen sine frukter i form av involverte, interesserte og kreative spillere som trives med å spille fotball. Forskning viser at det er slike spillere som når lengst. Men på kort sikt kan det være en prøvelse å opptre som Sokrates og veileder.

Treneren og spilleren – ulike perspektiver

Selv om det på kort sikt er vanskelig å være Sokrates og veileder, er det én fordel ved denne type tilnærming som tidlig kommer til syne, nemlig at man får fram spillerperspektivet. Spilleren som er midt oppe i spill-situasjonen, opplever denne ganske annerledes enn det treneren gjør fra sidelinja eller fra tribunen. Vi vet at spillerne ikke oppdaget og registrerer de samme handlingsalternativene som treneren ser. Mange spillere føler ofte at de blir kritisert for å ha valgt feil løsning i situasjoner hvor de selv ikke oppdaget det alternativet treneren beskriver som det riktige. Dette

skaper et uheldig motsetningsforhold mellom trener og spillere. Når treneren involverer spillerne ved hjelp av spørsmål, vil dialogen mellom trener og spiller foregå på de riktige premissene. Treneren vil samtidig få et bedre innblikk i hva spillerne føler og tenker ute på banen, og vil dermed ha bedre forutsetninger for å drive god ferdighetsutvikling. En tredje fordel ved å trekke inn spillerperspektivet er at man bedrer relasjonen trener–spillere. En trener som forstår spillerne sine og snakker «deres» språk, vil bli godt likt.

Dette betyr ikke at trenerens «utenfra-perspektiv» er verdiløst. Tvert imot er dette perspektivet helt avgjørende for å utvikle gode spillere, og ikke minst gode lag. Trener- og spillerperspektivet bør utfylle hverandre til beste for både enkeltspilleren, treneren og laget. Vi sier følgende om fordelene med en spørrende og involverende tilnærmingsmåte:

Spillerne lærer bedre og blir mer engasjerte når de får være med på å utforme løsninger. Hvis du som trener stiller spørsmål og tar hensyn til de svarene du får, vil du involvere spillerne på en god måte.

Vi konkluderer altså med at treneren bør involvere spillerne sine ved hjelp av spørsmål, fordi dette er den beste måten å drive læringsprosesser på. Dette er ikke det eneste gode argumentet som finnes for å bruke denne tilnærmingsmåten. Undersøkelser viser at det å involvere spillerne og la dem få medbestemmelse på sin egen trening, langt på vei er avgjørende for å beholde unge spillere i fotballmiljøet.

Ungdom og fotball – slik ungdommen ser det

Samfunnet er i rask endring. Bare på de siste ti årene har det skjedd store endringer i barn og unges oppvekstvilkår. Norske barn og unge har fått en mer stillesittende hverdag. Tid som tidligere ble brukt på balløkka, brukes i dag foran tv- og pc-skjermer. Norsk ungdom er i dag en stor forbrukergruppe. De rår nå over egne midler og styrer i større grad sin egen hverdag. Fotballen er en del av samfunnet, og endringer som skjer i samfunnet, påvirker selvsagt også fotballen. Slik sett er fotballen et speilbilde av samfunnet.

Idretten har til alle tider hatt frafall. Gjennom 1980- og 1990-tallet har også fotballen opplevd et sterkt frafall i aldersgruppa 13–19 år. Av fotballens egen lagsrapportering går det fram at ca. 50 % av barn i alderen 6–12 år spiller fotball. Det tilsvarende tallet for aldersgruppa 13–19 år er ca. 25 %. Vi kan derfor konkludere med at halvparten av dem som spilte fotball som 12-åringer, slutter i løpet av ungdomsårene.



Vi kan se det samme mønsteret i flere undersøkelser blant ungdom i alderen 13–19 år, blant annet MMI-undersøkelser på 1990-tallet, Yngvar Ommundsens doktoravhandling om temaet, Oslo-undersøkelsen og flere lokale undersøkelser.

Hva ønsker ungdommen?

På grunnlag av undersøkelsene som er nevnt ovenfor, kan vi dele ungdom inn i to hovedgrupper: En relativt liten andel av ungdommen ønsker å satse på fotballen for å spille på høyere nasjonalt og internasjonalt nivå. Hovedandelen av de unge ønsker å spille fordi fotball har en egenverdi. De deltar fordi det er gøy «der og da». Det er et morsomt opplegg, de treffer venner, møter et trivelig miljø og har lyst til å trene.

Fire sentrale hovedpunkter som undersøkelsene tar opp, er:

1 Resultatorientering

- Undersøkelsene viser at hoveddelen av ungdomsspillere blir mindre resultatorienterte etter hvert som de blir eldre (13–19 år).
- I fotballklubbene legges det tradisjonelt opp til økte krav og sterkere fokus på resultater etter som spillerne blir eldre (13–19 år).
- De av ungdommene som satser på en framtidig toppfotballkarriere, trener mye – og blir stadig mer resultatorienterte.
- Mange av dem som ikke vil satse så mye, slutter, eller de ønsker å trene langt mindre og er ikke så opptatt av egne forbedringer.

2 Tidsfaktoren

- Undersøkelsene viser at hovedandelen av ungdomsspillere generelt ønsker å bruke mindre tid på fotballen etter hvert som de blir eldre (13–19 år).
- I fotballen legges det tradisjonelt opp til det motsatte i ungdomsalderen; det forventes at ungdom må bruke mer tid på fotballen etter hvert som de blir eldre (13–19 år).
- Ungdom ønsker generelt ikke å forplikte seg for lang tid framover. I fotballen må man ofte «binde seg» for minimum ett år av gangen.
- Spillere med store ambisjoner bruker mer og mer tid på fotballen.

3 Mindre underdanighet

- Etter hvert som ungdom blir eldre (13–19 år), ønsker de ikke å innordne seg i «trange systemer» underlagt «autoriteter» som for eksempel en trener.
- I fotballen skjer tradisjonelt nettopp dette: Når spillerne kommer opp i høyere årsklasser, møter de en mer «autoritær lederstil» og må innordne seg under klubben og treneren.
- Det å bli ungdom vil si å bli mer selvstendig og gjøre egne valg.

4 Større valgfrihet

- Tradisjonelt er trenere flinke til å tilrettelegge og organisere hver eneste trening og kamp, og dessuten en del av rammene rundt laget.
- Ungdom ønsker i større grad å kunne velge selv, velge antall treninger, innholdet på treningene, hvordan det sosiale bør legges opp, etc.

- Skal vi ta konsekvensene av dette, må vi la ungdommen være med på å skape sitt eget fotballtilbud.
- Konsekvensen av medbestemmelse er differensiering.

Ungdomsfotballen

I ungdomsfotballen mener vi derfor det er tre hovedprinsipper som bør legges til grunn for virksomheten.

1 *Medbestemmelse* – som betyr å involvere de unge, spørre dem, ta dem med på råd og la dem i større grad selv være med på å utforme aktiviteten.

Ungdom må få være med på å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. Ungdom må få reell innflytelse på utformingen av sitt eget fotballtilbud.

2 *Differensiering* – som betyr å legge forholdene til rette for de forskjellige spillerne i klubben og innenfor hvert enkelt lag.

Differensiering innebærer at ungdom gjennom medbestemmelse får gi uttrykk for hvor mye de ønsker å satse på fotballen, hvor store ambisjoner de har. Dette får i neste omgang noe å si for blant annet antall treningsøkter. Konsekvensene av differensieringen blir at klubbene må kunne tilby ulike opplegg til spillerne, ut fra de forskjellige ambisjonsnivåene. Noen unge ønsker kanskje å være med 1–2 ganger i uka, andre 3–4 ganger, mens enkelte kanskje vil ha 10–12 treninger i uka. Differensiering er altså å tilby et opplegg som er tilpasset den enkelte spillerens ønske og behov. Differensiering kan gjelde fellestreninger, gruppetreninger, egentreninger, hospiteringer, deltakelse i andre aktiviteter, organisasjoner etc. Men differensiering kan også praktiseres innenfor laget, for eksempel ved gruppesammensetninger og laginndelinger.

3 *Breddeformelen: trygghet + mestring = trivsel*
Trivsel er et ganske «romslig» begrep som inneholder mange viktige elementer. Både fellesskap, glede, inkludering og tilhørighet skaper trivsel eller forutsetninger for trivsel.

Trygghet vil også helt klart være et meget sentralt element i det å trives. Ungdommene må føle seg trygge på både aktiviteten, medspillerne og ikke minst de voksne i idrettsmiljøet. Trygghet er et svært grunnleggende behov for ungdom, og en forutsetning for frigjøring av energi og selvrealisering.



Mestring vil si å få til noe, greie en oppgave, ta en utfordring og beherske den, oppnå et mål alene eller i samarbeid og samspill med andre. Dette er et meget sentralt behov for alle – også for ungdom. Det at man mestrer noe, utløser positive og gode følelser som glede, selvaktelse, stolthet og selvtillit. Og det passer selvfølgelig utmerket innenfor idretten – der mestring kan betraktes både som et middel og som et mål.

For ungdom blir det derfor svært viktig at man tilpasser aktivitetene slik at mestringsfølelsen blir best mulig – også for dem som ikke er så flinke i fotball. Differensiering av utfordringer blir dermed en viktig føring ved tilrettelegging av fotballaktiviteter for ungdom, slik vi var inne på i forbindelse med flytsonemodellen.

Vi er opptatt av å rette oppmerksomheten mot denne helhetstenkningen. Den bør alltid ligge i bunn når vi er trenere og ledere for ungdom. Det første du alltid må gjøre i møte med en ungdomsgruppe, er altså å involvere ungdommene selv for å få klarhet i ønsker, behov og motiver i gruppa.

Deretter, fortsatt i samarbeid med ungdommene selv, må vi finne ut hvordan dette best bør følges opp. Dersom du ikke er bevisst nok i dette arbeidet, kan en misforstått «kvasi-toppfotballtenkning» fort føre til et «effektivt», men uønsket frafall.

Nettopp fordi denne boka i stor grad handler om hvordan trenere bevisst kan påvirke det aller viktigste for å bli en bedre fotballspiller, nemlig fotballferdigheten, er det så viktig å ha avklart at dette altså ikke gjelder alle.

Å ta dette inn over seg er litt vanskelig for mange. Tradisjonelt er man vokst opp med en for stor grad av resultattenkning innenfor fotball og annen idrett. Så sent som på 1980-tallet var det ikke noe spesielt skille mellom hva som ble gjort blant de beste og alle de andre i systemet. Først i 1992 erkjente NFFs handlingsplan skillet mellom topp- og breddefotball – noe som førte til forskjellige retningslinjer for disse to områdene.

Vi skal ikke bare forstå og akseptere at langt flere ungdommer enn vi vanligvis tror, ikke er særlig resultatorienterte, men disse skal så absolutt betraktes som like viktige for fotballen og fotballmiljøene. De fortjener den samme oppmerksomheten og oppfølgingen for å trives i miljøet, men altså ikke på samme måte.

Der den ambisiøse og kanskje talentfulle spilleren gjerne er åpen for dialog, rettledning og terping med det mål for øye å bli bedre, kan dette virke som irriterende støy for en ungdom som kan kose seg glugg i hjel ved å spille five-a-side – uforstyrret av en trener! Mange har et stykke igjen før de greier å se på den siste kategorien som like verdifull for fotballen som den første, og spillerne på ulike nivåer på skalaen imellom. Men det bør altså være målet for oss alle!

Før vi går videre og ser på variasjoner i bruk av feedback, vil vi oppsummere denne delen, som har tatt for seg forholdet mellom pedagogisk tilnærmingsmåte og læringseffekt. Vi anbefaler en spørrende tilnærming for å involvere spillerne og gjøre læringen til en aktiv prosess. Undersøkelser underbygger dette synet, og forteller oss til og med at en forfeilet pedagogisk tilnærmingsmåte kan være én av årsakene til at halvparten av barna forlater fotballen i ungdomsalderen. Ungdommen trenger å bli involvert for å fortsette å spille fotball – og det er jo også en forutsetning for å skape gode spillere. Vi sier derfor:

Undersøkelser viser at medbestemmelse, differensiering og trivsel er de tre nøkkelfaktorene for å hindre frafall i ungdomsfotballen. Vi tror også at spillerne blir bedre fotballspillere og lærer mer effektivt gjennom en slik involverende og veiledende tilnærmingsmåte.

Variasjoner i bruk av feedback

Selvfølgelig er det den tilnærmingsmåten du velger, som i hovedsak styrer hvilken type feedback du gir spillerne. Men utover dette er det noen faktorer som gjør at du med fordel kan variere måten du kommuniserer med spillerne på.

1 *Treneren kan gi feedback til hele laget, deler av laget eller enkeltspillere*.
- Vi har i denne boka sett at fotballferdigheten har en individuell, en relasjonell og en strukturell dimensjon. I noen tilfeller er det enkeltspillerens ferdighet alene som gjør at han eller hun mestrer en situasjon. I andre tilfeller får den samme enkeltspilleren hjelp fra en eller flere medspillere, og i samspill mestrer disse en situasjon. Og endelig kan enkeltspilleren bli støttet av hele laget, og som enhet kan laget mestre en gitt situasjon. Det krever et trenet øye for å se om det er enkeltspilleren, lagdelen eller hele laget som gjør at for eksempel ballføreren håndterer en situasjon på en god måte, og det er ikke et krav at du som trener skal klare dette i enhver situasjon. Vårt poeng er at du skal være klar over disse tre sidene ved ferdighetsbegrepet og bruke denne innsikten i praksis.
- Under øvelser med lavere funksjonalitet kan du bruke en lignende tilnærming. Er det noe som går igjen i utførelsen hos alle spillerne, kan du gi kollektiv feedback på dette. I andre tilfeller vil det være riktig å henvende seg til en enkeltspiller med individuell feedback.

2 *Treneren bør gi feedback på både valg og handling*.
- Noen ganger er valget godt, men utførelsen står ikke i stil. Da er det akkurat det spilleren bør få tilbakemelding om. I andre tilfeller kan valget være dårlig, men god teknikk kan redde spilleren ut av en vanskelig situasjon. Gjør spilleren et godt valg og følger opp med en god utførelse, kan du kommentere dette sammen (god ferdighet) eller hver for seg (både godt valg og god utførelse).

3 *Treneren kan gi feedback eller feedforward*.
- Feedback gir du når du ser på en situasjon i etterkant og kommenterer og diskuterer det som allerede har skjedd.
- Feedforward gir du når du stopper spillet og ser på hvilke muligheter som ligger i for eksempel et angrep. Du stopper altså spillet i forkant av en situasjon og ser på hva spillerne kan gjøre i denne situasjonen.

4 *Treneren kan vise engasjement og glød eller være nøktern og rolig*.
- Måten du tar kontakt med spillerne dine på, kan i stor grad innvirke på hvor mye de får ut av tilbakemeldingen. Her er det snakk om store individuelle forskjeller, både på avsendersiden (trener) og på mottakersiden (spiller).

5 *Treneren kan velge mellom å rette feil og å forsterke det som blir gjort riktig*.
   - En kombinasjon av disse to er nok alltid å foretrekke, men det er viktig å trekke fram at positiv forsterkning står sterkt i feedback-sammenheng.

6 *Treneren kan velge mellom å «fryse» situasjoner eller å gi «løpende» tilbakemeldinger*.
   - Å «fryse» situasjoner kan virke effektivt i en tidlig innlæringsfase av et nytt tema, men du bør tidlig gå over til «løpende» tilbakemeldinger, slik at du ikke stadig avbryter spillet.

7 *Treneren kan gi feedback etter hvert forsøk eller oppsummerende feedback*.
   - Det er gunstig å veksle mellom disse formene for feedback. Hvis en spiller har én feil som går igjen i for eksempel alle skuddforsøk, kan spilleren få oppsummerende feedback etter omtrent hvert femte skudd. Dersom en spillers prestasjoner varierer fra forsøk til forsøk i den samme øvelsene, kan feedback etter hvert forsøk være en god tilnærming. Vi anbefaler likevel at du gradvis går vekk fra å bruke feedback etter hvert forsøk, for det kan hindre at spilleren utvikler evnen til å gi feedback til seg selv. Det kan derfor være en god tilnærming å be spilleren gi seg selv feedback.

Innholdet i feedbacken

Måten en trener gir feedback på, er viktig. Enda viktigere er innholdet i feedbacken. Hva dreier trenerens feedback seg om? Vi kan si at det finnes to retninger her: resultatorientert feedback og lærings- og prestasjonsorientert feedback. Resultatorientert feedback i fotball tar gjerne utgangspunkt i et kampresultat (seier, uavgjort, tap) og sier at seier er bra og tap er dårlig. Det er for så vidt riktig, men svært unyansert og forenklet. Det er alltid en rekke ulike årsaker til at man taper eller vinner en fotballkamp. Vårt eget lags spill og uttelling, motstanderens spill og uttelling, og tilfeldigheter er tre vanlige forklaringer. Som trener kan du kun få gjort noe med én av disse faktorene: ditt eget lags spill og uttelling. Det ditt eget lag presterer, er den faktoren du kan påvirke foran en fotballkamp. For å prestere best mulig må man ha lært mest mulig – og derfor anbefaler vi at du som trener bruker lærings- og prestasjonsorientert feedback. Fokuser på spillernes framgang i forhold til deres eget utgangspunkt – ikke bruk en annen referanse for sammenligning. Skryt av laget og spillerne når de spiller godt og taper, og våg å få fram kritikk og høyere krav dersom laget presterer dårlig, men likevel vinner.

Bevisstgjøring

Feedback dreier seg om å bevisstgjøre spillere, slik at spillerne etter hvert kan begynne å gi tilbakemeldinger til seg selv. Spillerne bør lære at de kan få feedback fra sitt eget sanseapparat om både utførelsen og resultatet av en handling. Innholdet i trenerens feedback bør stimulere til slik selvvurdering. Ved hjelp av spørsmål kan treneren bevisstgjøre spilleren på både handlingsvalg og handlinger i ulike situasjoner, og også få innsikt i hva spilleren oppfatter som resultatet av de ulike handlingene. Mange spillere opplever verken situasjoner eller resultatet av handlinger på samme måte som treneren, fordi partene har ulik bakgrunn og ulike perspektiver. En objektiv feedback-kilde som video kan være et nyttig hjelpemiddel i slike situasjoner.

Ut fra denne oversikten kan vi utlede følgende retningslinje om formidling:

Som trener bør du jevnlig gi spillerne feedback. Det virker motiverende og stimulerende. Bruk ofte positiv forsterkning, og vær lærings- og prestasjonsorientert når du gir feedback. Målet er å bevisstgjøre spillerne, slik at de kan gi feedback til seg selv. Treneren bør variere mellom feedback og feedforward, mellom å fryse spillet og å gi løpende tilbakemeldinger, og mellom å snakke til enkeltspillere, deler av laget og hele laget.

4.3 Egenverdien ved et godt miljø

Denne boka dreier seg om ferdighetsutvikling i fotball. Vi er som fotballnasjon avhengig av at vi er gode på kompetanseutvikling av både ledere, trenere og spillere. På den måten har vi sjansen til å utvikle talentene våre best mulig. Et av de viktigste kriteriene for å utvikle fotballspillere, er gode klubb- og lagmiljøer. Spillere som trives, har gode forutsetninger for å utvikle seg.

Hva er et godt miljø?

Et godt miljø kjennetegnes ved at alle medlemmene trives i gruppa. Spillere trives når de får flytsone-oppgaver på trening og i kamp, når de har venner på laget, og når den enkelte kan utfolde seg som den han eller hun er i gruppa.

Når vi i denne boka tar til orde for å spille og øve mye sammen, er det ikke bare fordi det er god ferdighetsutvikling, men også fordi det stimulerer til fellesskap og trivsel. Det samme gjelder vår anbefaling om å kjenne spillernes flytsone og arenaer, og vår oppfordring om å involvere spillerne i trening og kamp via åpne og veiledende spørsmål.

Trivsel og godt miljø – et mål i seg selv

I ferdighetsutviklingsmodellen er trivsel gjennom et godt og inkluderende miljø et av de viktigste midlene. Men trivsel og godt miljø er mer enn et middel til ferdighetsutvikling. Trivsel og godt miljø er et mål i seg selv.

Det er mange barn og unge som spiller fotball i Norge. Noen av disse drømmer om å bli toppspillere, og noen få av disse når dette målet. Men for de aller, aller fleste er fotballen ikke en vei til suksess, heltestatus og rikdom. Fotball er først og fremst en breddeidrett – et spill for alle. Og for de fleste er ikke ferdighetsutvikling det viktigste. For dem er fotballen et miljø der de trives med å spille sammen med venner og kjente. Fotballen er for mange den viktigste sosialiseringsarenaen. Det er her de lærer sosiale spilleregler, det er her de møter gamle og nye venner. Fotballen bærer i seg mye lærdom om verdier, menneskesyn, medmenneskelighet og personlighetsutvikling. Begrepet *fair play* er nær knyttet til fotball. Fair play innebærer å følge spillereglene både på og utenfor banen. Gjennom å trene et lag, kan du som trener bidra til å forme gode holdninger hos spillerne dine. Vi behøver ikke å argumentere for at dette er et mål i seg

selv, at dette har en egenverdi. Noen vil kanskje se på fotballkarrieren sin som mislykket fordi de ikke har nådd helt til topps. Det er trist om man er så sneversynt. Det å være en del av et fotballag bringer med seg læring om mye mer enn fotballspillet. Å lære om seg selv og andre i den sosiale virkeligheten er verdifull lærdom som kan overføres til alle andre deler av livet. Trivsel gjennom et godt og inkluderende fotballmiljø er mer enn noe annet et mål i seg selv.

Trivsel er et av de viktigste midlene for å utvikle spillernes ferdighet. Men det å skape trivsel gjennom et godt og inkluderende miljø er først og fremst et mål i seg selv.



4.4 Trenerutvikling

Vårt hovedmål med boka er å skape trivsel og utvikle gode fotball-ferdigheter i norske klubber. Dit kommer vi ikke uten gode trenere. Derfor har vi skrevet denne boka til trenere i norsk fotball. Selv om boka i all hovedsak dreier seg om ferdighetsutvikling for fotballspillere, er det viktig å påpeke at det ikke bare er spillerne som skal utvikle seg. Vi er opptatt av at også trenerne skal utvikle seg. Gode trenere er et sentralt bidrag til å skape gode spillere, og derfor blir trenerutvikling viktig. Og på samme måte som vi tror spillere trives med å utvikle seg, tror vi at trenere vil trives med å være bevisst på sin egen utvikling.

Utviklingsområder for treneren

Hvilke områder kan så en trener utvikle seg på? Vi har valgt å fokusere på tre hovedområder som vi mener du som trener må kunne noe om. De tre hovedområdene inngår i modellen nedenfor:



Figur 4.9 *De tre hovedområdene en trener må kunne noe om*

Vi har bygd opp denne boka rundt disse tre hovedområdene. I kapittel 2 og 3 har vi fokusert på kunnskap knyttet til fotball, mens vi i dette kapitlet fokuserer på menneskekunnskap og kunnskap om formidling. I neste kapittel forsøker vi å forene disse tre hovedområdene, selv om kunnskap om fotball er det området vi går mest i dybden på.

Som trener er det viktig at du spør deg selv hvor mye du kan om de ulike områdene. Hvor mye kan jeg om fotball, om formidling og om mennesker? Hva trenger jeg å lære mer om – hvor kan jeg utvikle meg?

Innenfor hvert enkelt område er det viktig med en ytterligere oppdeling. Innenfor kunnskap om fotball vil du kanskje si at du kan mye om utvikling av fotballferdighet, men mindre om fysiologiske ressurser i fotball. Dersom du har tid og lyst, vil det å utvikle kunnskapen på dette området i så fall bidra til økt kompetanse. En slik tankegang vil gjelde for alle de tre hovedområdene, og hele tiden blir det viktig å se kunnskapen du tilegner deg på de ulike områdene i en meningsfylt helhet og sammenheng.

Vi har tidligere vært inne på at spillerne bør ha tema og mål å jobbe etter. Det samme bør gjelde for trenere. I en periode kan det å bli godt kjent med spillerne være et mål, i en annen periode kan bruk av ulike pedagogiske tilnærminger være et tema.

Noen fotballspillere fører treningsdagbok for å følge og kontrollere sin egen utvikling. Kanskje kan en «trenerens dagbok» ha samme funksjon for en trener?

Mulighetene er mange, men målet er alltid det samme. Målet er å utvikle spillere med god fotballferdighet i miljøer med god trivsel. Det viktigste delmålet på veien dit er å skape trenere som kan utvikle spillernes ferdighet og skape et godt miljø. Trenerutvikling er det viktigste virkemidlet for å nå det målet. Trenerutvikling bør være en prosess som ikke bare foregår gjennom utdanning og kurs, men også gjennom fagblader, litteratur, trenerforum i klubben, trenersamtaler og trenerens vurdering av sin egen utvikling. Trenerkurs og utdanningsenheter kan gi ny inspirasjon, gode impulser og kreative ideer, og sånn skal det også være. Vi vil likevel poengtere at den viktigste utviklingen skjer i det daglige arbeidet i klubben. Spillere som av og til er på krets- eller landslagssamling, har sin viktigste utviklingsarena i klubben – det er der de er mest! Slik er det med trenere også.

En fotballtrener bør ha som mål å utvikle sin kompetanse kontinuerlig. Det er tre hovedområder en trener bør ha særlig kunnskap om: fotball, formidling og mennesker. All utvikling bør ha sammenheng med ett eller flere av disse tre hovedområdene.

4.5 Ulike trenerroller og trenersamarbeid

Mange trenere har ansvar for et lag alene. Det er både fordeler og ulemper ved en slik løsning. Når du trener et lag, enten du er alene eller sammen med andre, er det viktig å tenke på de ulike oppgavene som skal løses i oppfølgingen av et fotballag. Er du alene, må du ta ansvar for alle oppgavene. Er dere flere, kan dere fordele oppgavene etter hvilken kompetanse de ulike trenerne har.

Treneroppgavene – styrt av lagets nivå

Hvilke oppgaver som skal gjøres i oppfølgingen av et fotballag, er avhengig av hvilket nivå laget befinner seg på. I barnefotballen er det viktigst å tilrettelegge slik at barna lærer seg å like å spille fotball, og gjøre idretten fotball tilgjengelig for så mange som mulig. I ungdomsfotballen dreier det seg mer om spillerutvikling ut fra behov og forutsetninger.

Når man kommer til voksenfotball, er det viktig å skille mellom topp og bredde. I toppfotball skal man utvikle toppspillere og sette krav til både prestasjon og resultat. I breddefotball bør man legge mer vekt på at fotball er en berikende hobby, og at fotballen kan være en identitetsskapende arena hvor spillere, trenere og ledere føler tilhørighet. Vi ser altså at oppgavene for en trener eller et trenerteam i stor grad avhenger av lagets nivå.

Å sette sammen et trenerteam

Det finnes ulike måter å sette sammen et trenerteam på. Et fellestrekk ved de fleste trenerteam er at de har en klart definert leder og sjef: *hovedtreneren*. Hovedtrenerens oppgaver er som regel å sette sammen treningsinnholdet, jobbe med lagstrukturen på trening og ta ut og lede det laget som skal spille i kamp. Hvis treneren er alene, må han eller hun ta seg av langt flere oppgaver enn dette.

Assistenttreneren

Hvis teamet består av to trenere, kan den andre treneren være assistent-trener eller målvakttrener. Noen lag har begge deler, og enkelte lag har til og med flere assistenttrenere pluss en målvakttrener. En assistenttrener er en støtte og samtalepartner for hovedtreneren og kan ha som oppgave å lede enkelte øvelser og sekvenser på trening og følge opp utviklingen av

enkeltspillere. Det er ikke uvanlig at hovedtreneren har et lagfokus, mens assistenttreneren har et spillerfokus. Hovedtreneren prøver da å påvirke hvordan laget som helhet skal opptre, mens assistenttreneren er mer opptatt av hvordan den enkelte spiller løser sine arbeidsoppgaver innenfor denne helheten. Uansett hvilken modell man velger her, er det viktig at det er nær sammenheng mellom hovedtrenerens og assistenttrenerens arbeid.

Målvakttreneren

En målvakttrener har også tette bånd til hovedtreneren, og har naturlig nok hovedansvaret for målvaktene i laget. Å være målvakttrener er en oppgave som krever spesiell kompetanse ut over den en «vanlig» fotballtrener har, og det finnes egne målvakttrenerkurs i NFFs regi.

Trenere på ulike støtteområder

Et lag kan også ha en *fysiologisk trener* med spesialansvar for å utvikle spillernes fysiologiske ressurser (hurtighet, utholdenhet, spenst, styrke, bevegelighet). Denne treneren må også samarbeide nært med hovedtreneren og sørge for at den fysiologiske treningen blir fotballspesifikk. Noen lag knytter også til seg en *mental trener*, men dette er relativt sjelden.

Slike trenere, som har ansvaret for såkalte støtteområder, har lett for å ta fatt på sin del av jobben med for eksempel et fysiologisk eller et psykologisk perspektiv. Dette blir feil. Alle trenere som er knyttet til et fotballag, må se treningen i et fotballperspektiv. Fotball som idrett har i flere år lidd under at spesialister på ulike støtteområder har framhevet «sitt» område som langt viktigere for fotballspillet enn det i realiteten er. Skal man ansette en trener som har ansvaret for ett eller flere støtteområder, er det helt avgjørende at denne treneren også har fotballspillet som utgangspunkt for arbeidet sitt.

Spillerutvikleren

I tillegg til de ressurspersonene som er knyttet til laget som trenere, har mange klubber en del stillinger som går på tvers av lagene. En spillerutvikler er et eksempel på dette. Spillerutvikleren skal ta vare på og følge ekstra opp de største talentene i klubben, uavhengig av hvilket lag de spiller på. Spillerutvikleren kan også arrangere egne økter og samlinger for disse talentene. Treneren på et lag må samarbeide med spillerutvikleren for å skape en god treningshverdag for de aktuelle spillerne.

Begrepet spillerutvikler er ikke særlig velvalgt. Spillerutvikleren skal selvfølgelig bidra til å utvikle spillere, men det skal jo alle typer trenere. Treneren på ethvert lag er også en spillerutvikler, og ofte den viktigste spillerutvikleren for spillerne sine. Det er ikke slik at spillerutvikleren skal utvikle spillere, og så skal trenerne drive med noe annet. Både treneren og

spillerutvikleren jobber mot det samme målet: å utvikle gode spillere og et godt miljø. I denne prosessen har treneren ansvaret for sitt lag og sine spillere. Spillerutvikleren har ansvaret for at de største talentene og de som ønsker mer trening, også får et tilbud som de trives med.

Trenerkoordinatoren

Trenerkoordinator er et bedre begrep, og en funksjon som bør eksistere i alle klubber. Trenerkoordinatoren arrangerer trenerforum og temakvelder for klubbens trenere. Han eller hun kan også sørge for utdanning og kurs for trenerne i klubben. For trenerne i klubben er trenerkoordinatoren en verdifull kontakt som kan hjelpe dem å utvikle seg som trenere. Trenerkoordinatoren kan bidra til både formell og uformell utdanning. NFF har i sitt utdanningstilbud et eget kurs for funksjonen trenerkoordinator. Å sende en person på et slikt kurs kan være en god investering for en klubb.

Vi ser at det å trene et lag i en klubb kan være alt fra et enmannsforetak til et stort teamarbeid. Hvis du er alene, er det viktig at du kjenner til alle oppgavene som bør skjøttes. Noen oppgaver kan du kanskje se bort fra, andre kan du ta litt lettere på. Målet må hele tiden være at spillerne har et godt tilbud: et miljø med trivsel og muligheter for ferdighetsutvikling.

Hvis dere er flere i trenerteamet, er det viktig at dere utfyller hverandre, og at hver trener får drive med det han eller hun kan best. Er en trener veldig flink på forsvarsorganisering og forsvarsspill, må vedkommende få støtte av en annen trener som er dyktig på angrepsspill.

Selv om trenerne i et team har forskjellige interesse- og kompetanseområder, er det viktig at de i fellesskap blir enige om hva som skal være den røde tråden i treningen. Driver de med hvert sitt felt uten å samkjøre oppleggene, kan resultatet bli et opplegg som virker motstridende og uheldig på spillerne.

Vi har følgende retningslinje for ulike trenerroller og trenersamarbeid:

Treneren eller trenerteamet skal ivareta spillernes interesser og forsøke å skape et godt og utviklende miljø. Det er viktig at de sentrale oppgavene rundt et lag skjøttes på en god måte, av én eller flere trenere. Er dere flere trenere, bør dere utfylle hverandre på en god måte.

Kapittel 5



Innhold >



Praktisk-metodisk del

Angreps- og forsvarsspill

Innhold >

Angreps- og forsvarsspill

Innledning

Vi har i denne boka prøvd å skape en gradvis overgang fra teori til praksis. I dette siste kapitlet, den praktisk-metodiske delen, skal vi fokusere på trenerens praksis. Vi vil i dette kapitlet presentere en omfattende øvelsesbank. Hver øvelse presenteres over en dobbeltside, og hver dobbeltside inneholder alt en trener trenger å vite for å kunne anvende øvelsen. For å forstå øvelsesbankens oppbygning og presentasjon er det viktig at du leser denne innledningen.

Denne øvelsesbanken er omfattende, men langt fra fullstendig. Dette har heller ikke vært noe mål. Målet er at øvelsene vi presenterer, skal eksemplifisere hvordan du som trener skal lage en øvelse, og ikke minst hvordan du skal bruke øvelser i praksis.

Vi har systematisert øvelsesbanken på to måter. Vi har øvelser med spesiell vekt på *angrepsspill*, og vi har øvelser for *forsvarsspill*. I tillegg har vi valgt å dele øvelsesbanken inn i tre *ferdighetsnivåer*, og denne tredelingen skaper en gradvis utvikling fra de helt enkle øvelsene og til det komplekse, ferdige spillet på stor bane.

Vi vil nå forklare hvordan den teorien vi har presentert i kapittel 1–4, kommer til praktisk anvendelse i denne øvelsesbanken.

Fotballspillets egenart og spesifisitetsprinsippet

I kapittel 2 omtalte vi fotballspillets egenart og spesifisitetsprinsippet. All trening og alle øvelser bør ta utgangspunkt i dette. Fotballspillets egenart møter vi hver gang vi ser eller spiller en fotballkamp. Fotballkampen er også den mest spesifikke trening en fotballspiller kan drive; det er jo det å mestre kampsituasjoner spillerne trener for å oppnå.

Fra kampsituasjon til øvelsessituasjon

Alle øvelsene i denne boka tar utgangspunkt i kampsituasjoner. I presentasjonen av hver enkelt øvelse viser vi til venstre på dobbeltsiden en

kampsituasjon fra en stor bane med elleve spillere på hvert lag. Dette kan være en situasjon der noen få, flere eller mange spillere er involvert. Ballen er alltid med i den aktuelle situasjonen. Vi trekker ut en større eller mindre del av denne helheten, og så trener vi på den delen. Denne delen presenteres som *øvelsessituasjonen* og er illustrert til høyre på dobbeltsiden. På den måten kan vi være sikre på at alle øvelsene ivaretar fotballspillets egenart og spesifisitetsprinsippet. Det er likevel riktig å si at kamplikheten i øvelsesbanken varierer. Noen ganger trekker vi ut en liten del av helheten, andre ganger tar vi med nesten alt.

Det er denne tankegangen vi ønsker at fotballtreneren skal ta inn over seg og bruke. Når en trener skal lage en ny øvelse, må øvelsessituasjonen ta utgangspunkt i en kampsituasjon. Fotballkamper består av utallige situasjoner, og derfor er det umulig å lage en fullstendig oversikt over disse. Det vi har gjort, er å systematisere spillet i enkelte «typiske» faser og situasjoner, og så trekker vi ut disse og gjør dem til øvelsessituasjoner. Øvelsene i denne boka er ikke noen fasit, og langt fra noen uttømmende oversikt. I utvelgelsesprosessen har vi for eksempel utelatt øvelser for offensiv og defensiv dødball. Men det å tenke «fra kampsituasjon til øvelsessituasjon», det mener vi er den riktige måten å tenke på!

Spill – den viktigste aktiviteten

Selv om øvelsesbanken er omfattende, er det ikke vanskelig å peke på hvilken øvelse som er den viktigste. Spill er hovedøvelsen vår, og blir i både angreps- og forsvarsdelen – og på alle tre ferdighetsnivåene – presentert som øvelse nummer én.

Grunnen til at spill er den viktigste øvelsen, er at det er den mest spesifikke øvelsen. Vi har skrevet mye om fotballferdighet i denne boka. I spillet må spillerne hele tiden gjøre handlingsvalg og utføre handlinger både i forsvar og i angrep, både med og uten ball. Hvis man er mange spillere på hvert lag, ivaretar spillet både den individuelle, den relasjonelle og den strukturelle dimensjonen samt kampdimensjonen ved fotballferdigheten.

I tillegg vil spillet stimulere de viktige støtteområdene for fotballferdigheten som vi omtalte i kapittel 1: de fysiologiske, de psykologiske og de sosiale ressursene. Budskapet er klart: Spill mye fotball! Det er den mest spesifikke treningen du kan tilrettelegge for spillerne dine.

Fotballens grunnspill – fire mot fire pluss målvakter

I kapittel 3 framhever vi spillaktiviteten fire mot fire med mål og målvakter som fotballens grunnspill. Dette gjør vi fordi vi mener spill fire mot fire pluss målvakter ivaretar alle forhold en fotballkamp inneholder – i fortettet form! Spilleprinsippene score mål, vinne ballen og hindre mål står hele tiden i fokus. Det er kort avstand mellom målene, og derfor vil

spillerne hver gang de vinner ballen, hurtig kunne spille seg til en avslutningssituasjon. Dette innebærer også at spillets dynamikk i høyeste grad er representert. Hurtige overganger fra angrep til forsvar og fra forsvar til angrep er helt nødvendig for å kunne utnytte de ulike spillsituasjonene til fordel for eget lag.

De fire dimensjonene ved ferdighetsbegrepet blir også ivaretatt i fotballens grunnspill. Individet får en rekke repetisjoner i ulike roller både som angriper og som forsvarer. Gode relasjoner mellom spillerne er avgjørende for å kunne utnytte både angreps- og forsvarssituasjoner. I tillegg må man i spill fire mot fire ha en viss lagstruktur. En vanlig struktur er å spille med to ledd i formasjonen 2–2.

I motsetning til i spill én mot én, to mot to og tre mot tre, må hver spiller her forholde seg til både en annen spiller i sitt eget ledd og et annet ledd med mer enn én spiller. Vi kan si at spill fire mot fire er den enkleste spillaktiviteten som ivaretar den strukturelle dimensjonen ved fotballferdigheten. Etter hvert som man setter inn flere med- og motspillere, vil betydningen av denne dimensjonen gradvis øke. Endelig ivaretar fotballens grunnspill kampdimensjonen. De to lagene konkurrerer mot hverandre på like premisser, og forholdet til motstanderen blir et framtredende trekk ved aktiviteten.

I øvelsesbanken har vi valgt å dele øvelsene inn i tre ulike ferdighetsnivåer. Vi mener at fotballens grunnspill er en god aktivitet for ferdighetsutvikling i fotball, uansett ferdighetsnivå! På ferdighetsnivå 1 bør man hovedsakelig bruke fotballens grunnspill og andre spillaktiviteter der det er færre med- og motspillere. På ferdighetsnivå 2 og 3 bør man for det meste bruke fotballens grunnspill og andre spillaktiviteter med flere med- og motspillere.

Hvorfor spiller vi ikke hele tiden?

Man skulle kanskje tro at den beste måten å drive ferdighetsutvikling i fotball på var å spille hele tiden. Dette er ikke vår oppfatning. Vi mener spillet bør være den viktigste og mest brukte øvelsen, men det finnes fire gode grunner til å bruke andre øvelser også.

For det første består spillet av en rekke spillsituasjoner. Hvordan man systematiserer disse og hva man kaller dem, varierer noe, men alle er enige om at fotballspillet kan deles opp i ulike spillsituasjoner som har sine spesielle kjennetegn. For at spillerne skal bli bedre i de ulike spillsituasjonene, er det hensiktsmessig å trekke dem ut av det helhetlige spillet og trene på dem enkeltvis. Deretter er det selvfølgelig viktig å spille igjen, for å overføre forbedringen på en enkelt spillsituasjon til det helhetlige spillet. Med unntak for aktiviteten spill er alle øvelsene i denne boka slike utvalgte spillsituasjoner. Det å øve mye og få mange gjentakelser i slike spillsituasjoner er med på å danne grunnlaget for læring av fotballferdighet.

For det andre har de spillerne som skal gjennomføre treningen, fysiologiske begrensninger. Det å møte opp på trening hver dag og spille to lag mot hverandre i en og en halv time vil fort slite ut alle spillerne. Selv om trening og utvikling av fysiologiske ressurser ikke er et tema i denne boka, er dette likevel ett av de viktigste argumentene for ikke å spille hele tiden.

Den tredje grunnen er av psykologisk art. Å gjøre det samme på hver trening vil over tid virke monotont og kjedelig for enkelte spillere. Å variere treningen ved å trekke inn andre aktiviteter enn spill vil styrke motivasjonen og bedre trivselen.

Det siste argumentet for ikke å spille hele tiden henger til en viss grad sammen med det forrige. Spesielt for yngre spillere vil ferdighetsnivået variere innad i et lag. I spill vil noen spillere dominere totalt, mens andre aldri får røre ballen. Dette er uheldig for begge parter. Ved å bruke andre øvelser kan du som trener gi hver enkelt spiller oppgaver og utfordringer som passer til spillerens ferdighetsnivå. Dette vil føre til at spilleren utvikler seg og opplever framgang, og det igjen vil styrke motivasjonen og bedre trivselen.

Fotballferdigheten – handlingsvalg og handling

Vi lager øvelser ved å trekke ut avgrensede kampsituasjoner. Noen elementer er tatt med i øvelsen, andre er ikke med, og sammensetningen varierer fra øvelse til øvelse. Det er likevel noe som alltid er med: Ballen er alltid med; den er kjernen og signalet i fotballspillet. Det andre elementet som alltid er med, er sammenhengen mellom handlingsvalget og handlingen. I øvelsene i denne boka må spillerne alltid velge hvordan de skal handle, for så å utføre denne handlingen. Handlingsvalget og handlingen utgjør til sammen fotballferdigheten. Skal man drive ferdighetsutvikling, må alle øvelser legge opp til både handlingsvalg og handling.

Å score mål – det viktigste i fotball

Et tredje element som ofte går igjen i øvelsene, er mål og målvakt. Å score mål er overordnet alt annet i fotballspillet, og derfor er dette et overordnet læringsmoment for alle angrepsspillere. Det er også viktig at forsvarsspillerne trener mye på både det å vinne ballen og det å hindre mål, og alle forsvarsøvelsene tar hensyn til dette.

Fotballferdighetens fire dimensjoner og de tre ferdighetsnivåene

Vi har gjennom hele boka pekt på fotballferdighetens fire dimensjoner. I fotballkampen møter man alle de fire dimensjonene. I øvelsesbanken er det lagt opp til å stimulere og trene innenfor alle fire dimensjonene. Når vi trekker ut avgrensede situasjoner fra kampen og gjør dem til øvelsessituasjoner, velger vi samtidig hvilke dimensjoner som prioriteres på treningen.

Øvelsesbanken er delt inn i tre ferdighetsnivåer, både på angreps- og på forsvarssiden.

Ferdighetsnivå 1 – den individuelle og den relasjonelle dimensjonen

På ferdighetsnivå 1 fokuserer vi på den individuelle og den relasjonelle dimensjonen. På angrepssiden er vi opptatt av forholdet mellom ballføreren og en annen angriper, mens vi på forsvarssiden fokuserer på førsteforsvareren og en annen forsvarer. Øvelsene legger opp til at enkeltspilleren skal kunne klare seg alene i ulike situasjoner, men også kunne samarbeide med en annen spiller.

Ferdighetsnivå 2 – den relasjonelle og den individuelle dimensjonen

På ferdighetsnivå 2 fokuserer vi på de to samme dimensjonene, men øvelsene her legger i større grad opp til samarbeid gjennom relasjoner. På angrepssiden er vi opptatt av forholdet mellom ballføreren og to andre angripere, mens vi på forsvarssiden fokuserer på førsteforsvareren og to andre forsvarere, eventuelt et forsvarsledd. Øvelsene legger opp til at spillerne skal mestre situasjonene sammen, selv om enkelte situasjoner kan håndteres av en enkelt spiller.

Ferdighetsnivå 3 – den strukturelle og den relasjonelle dimensjonen

På ferdighetsnivå 3 fokuserer vi på forholdet mellom ballføreren og resten av laget i angrep, og forholdet mellom førsteforsvareren og resten av laget i forsvar. Det er laget i angrep og laget i forsvar vi prøver å påvirke, og derfor kan man si at på ferdighetsnivå 3 er det den strukturelle dimensjonen som står i sentrum. Laget består av enkeltspillere og relasjoner mellom disse spillerne, så den individuelle og den relasjonelle dimensjonen er selvfølgelig også representert. Særlig den relasjonelle dimensjonen vil være viktig i disse øvelsene. Øvelsene legger opp til at lagdeler og laget som helhet skal løse angreps- og forsvarsoppgaver.

Kampdimensjonen – nesten allestedsnærværende

Straks en øvelse inneholder både angripere og forsvarere, er kampdimensjonen representert. I de aller fleste øvelsene er dette tilfellet. Samtlige øvelser i forsvarsdelen inneholder både med- og motspillere, og de er derfor å betrakte som øvelser i funksjonskategori 3 og inneholder kampdimensjonen ved fotballferdigheten.

I angrepsdelen finnes det enkelte øvelser hvor det kun er medspillere. Disse øvelsene hører til i funksjonskategori 2 og inneholder dermed ikke kampdimensjonen.

Treneren – fri til å skifte fokus fra én dimensjon til en annen

Slik vi har beskrevet det, ivaretar øvelsesbanken de fire dimensjonene gjennom de tre ferdighetsnivåene. Det vi presenterer, er likevel en skjematisk, for ikke å si nøytral og balansert, progresjon. Et viktig element er utelatt i det vi har skrevet over: treneren. Treneren har til enhver tid mulighet til å gå inn og påvirke en øvelse ut fra sitt eget fotballfaglige ståsted. Selv om man spiller åtte mot åtte på trening, trenger man ikke å fokusere på den strukturelle eller den relasjonelle dimensjonen ved fotballferdigheten. Det er ingenting i veien for å fokusere på den individuelle dimensjonen i en slik sammenheng. Mange trenerpar fordeler arbeidsoppgaver med utgangspunkt i en slik tankegang. Mens hovedtreneren ser på lagstrukturen og hvordan laget skal møte motstanderen, kan assistenttreneren henvende seg til en enkeltspiller og se på hvordan denne spilleren kan løse sine individuelle oppgaver. Å henvende seg til to–tre spillere og fokusere på de relasjonelle oppgavene deres er også en mulig innfallsvinkel.

Treneren står altså fritt til å skifte fokus fra én dimensjon ved fotballferdigheten til en annen. Samtidig må vi huske på at de fire dimensjonene er gjensidig avhengige. Det betyr at det assistenttreneren fokuserer på i møte med enkeltspilleren, må henge sammen med den lagstrukturen hovedtreneren skisserer. Har du som trener en tydelig rød tråd gjennom alle de fire dimensjonene, vil det å skifte fokus fra én dimensjon til en annen være et enkelt pedagogisk grep.

Boka som kurslitteratur – noe for hvert utdanningsnivå

Vi har i teoridelen av boka valgt å dele stoffet i to deler: en «hvordan»-del og en «hvordan og hvorfor»-del. Den første delen er tilpasset trener 1-kurset, mens den andre er for trener 2-kandidater.

I denne praktisk-metodiske delen har vi en lignende inndeling knyttet til utdanningsnivå. Det er selvfølgelig opp til deg som leser å velge hva du skal lese, men i utdanningen vil trener 1-kurset ta for seg øvelsene på ferdighetsnivå 1 og 2, mens man i trener 2-kurset i tillegg vil vektlegge ferdighetsnivå 3 i større grad.

På trener 3-kurs vil boka i sin helhet bli brukt som grunnlag for undervisningen.

Å holde spillerne i flytsonen

Øvelsesbanken har en progresjon fra det helt enkle til det mest komplekse. Man kan anta at vanskelighetsgraden øker i takt med kompleksiteten. I tillegg kan man innenfor hver øvelse legge inn betingelser og rammer som gjør øvelsen enklere eller vanskeligere. I kapittel 4 tok vi opp betydningen

av å holde spillerne i flytsonen, både for å fremme utviklingen som fotballspiller og for å øke trivselen. Øvelsesbanken gir treneren muligheter til å holde hver enkelt spiller og hele laget i flytsonen, og vi håper at flest mulig trenere benytter seg av dette. Det å finne øvelser med utfordringer som til enhver tid passer med spillerens ferdighetsnivå, er en kunst enhver trener bør søke å beherske. Det er ingen enkel kunst. Du må ta hensyn til hver enkelt spiller. Av den grunn kan vi for eksempel ikke si at ferdighetsnivå 1 gjelder opp til et gitt alderstrinn, og så tar ferdighetsnivå 2 over. Nei, treneren må lære seg å gjøre øvelsene mer komplekse etter hvert som spillerne blir modne for det. Det er spillernes modenhet og ferdighet som styrer hvilken progresjon du bør velge.

Omgivelser – øvelsessituasjonen og organisering

I teoridelen viste vi hvordan omgivelsene var med på å styre handlingsvalget og handlingen. I øvelsesbanken er det for hver øvelse en skisse som illustrerer hvordan omgivelsene skal se ut i den aktuelle øvelsen. Under overskriften «Organisering» er det beskrevet hvordan man skal skape disse omgivelsene ved hjelp av spillere, baller, kjegler og banestreker.

Oppgaven – øvelsesbeskrivelse og hvorfor

En annen faktor som er med på å styre handlingsvalget og handlingen i den aktuelle situasjonen, er oppgaven. I øvelsesbanken vil det under overskriftene «Beskrivelse» og «Hvorfor» framkomme hva som er oppgaven i øvelsen, og hvorfor vi anser det som god ferdighetsutvikling å arbeide med denne oppgaven.

Individet – spilleren velger

Den tredje faktoren som påvirker handlingsvalget og handlingen, er individet, spilleren. Spillerens forutsetninger er med på å avgjøre handlingsvalget og handlingen. I øvelsesbanken er individet representert ved tankeboblen som i de fleste tilfeller heter «Spilleren velger». I disse tankeboblene prøver vi å beskrive hva spilleren bør observere og vurdere for å kunne gjøre et godt valg. Vårt budskap er at det er spilleren som skal bli bedre, og da må treneren ta hensyn til hvordan spilleren opplever situasjonen ute på banen, for så å gå inn og påvirke med det som utgangspunkt.

En god spiller tenker ikke mye før han eller hun handler. Hensikten med tankeboblen er ikke å få spillerne til å tenke en masse før de handler. Det tankeboblen tar opp, er momenter som står sentralt i innlæringsfasen. Når en spiller skal lære noe nytt, må han eller hun få oppleve situasjonen, for så å sette ord og begreper på denne opplevelsen. Dersom spilleren og treneren snakker samme språk helt fra første trening, vil dette lette den videre læringsprosessen.

Å redusere tiden som går fra spilleren oppfatter en situasjon og til han eller hun handler riktig, er et naturlig mål i prosessen. Det er automatisering vi strekker oss mot, selv om dette er nærmest umulig å oppnå i en så kompleks idrett som fotball. Litt tankearbeid kreves alltid for å lykkes i fotball.

Ulike perspektiver – tankeboblene

En annen grunn til at vi har med tankeboblen «Spilleren velger», er at vi vil få fram at fotball oppleves fra ulike synsvinkler. Som trener har man lett for å tro at det man selv ser og opplever, er den hele og fulle virkeligheten. Slik er det ikke. Spilleren ute på banen opplever ofte situasjoner på en helt annen måte enn treneren. Skal du som trener kunne påvirke en spiller til å bli bedre, må du være i stand til å se spillerens perspektiv i ulike situasjoner og påvirke spilleren ut fra dette.

Treneren tenker

Nå er det ikke slik at trenerens «utenfra-perspektiv» er et unyttig perspektiv. Ved å observere spill og øvelser fra sidelinja kan du se ting som ikke er så lett å få øye på for dem som er midt oppi situasjonen.

I øvelsesbanken fokuserer vi også på trenerens rolle. I tankeboblen «Treneren tenker» skisserer vi hvilke tanker treneren kan ha i møte med spillerne og øvelsen. Som trener bør du tenke på hvilken pedagogisk framgangsmåte som passer for øvelsen, hvilke momenter du kan fokusere på, og hvordan ditt perspektiv kan brukes til å gi spillerne økt forståelse og utvikle bedre fotballferdighet.

Spesifisitetsprinsippet – funksjonskategori

I kapittel 2 påpekte vi at det er hensiktsmessig å bruke tiden på fellestreninger til aktiviteter innenfor funksjonskategori 2 og 3. Alle øvelsene i denne øvelsesbanken hører til under disse to kategoriene, og er således velegnet for bruk på fellestreninger.

Vi ønsker å presisere at vi i vår forståelse av funksjonskategori 3 – aktiviteter med hovedvekt på «å spille mot» – må øvelsene inneholde utespillere på to lag som er henholdsvis angripere og forsvarere. Øvelser med flere angrepsspillere og bare forsvarende målvakt regner vi derfor som aktiviteter innenfor funksjonskategori 2.



For hver øvelse er det oppgitt hvilken funksjonskategori den tilhører.



Fokus på læring – læringsmomenter

For hver øvelse er det beskrevet et sett med læringsmomenter. Vi kaller det læringsmomenter fordi vi ønsker at du som trener selv skal være lærings-

orientert, og at du gjennom dine holdninger skal skape læringsorienterte spillere.

Både angrepsdelen og forsvarsdelen av øvelsesbanken innledes med overordnede mål for hvert ferdighetsnivå. I disse målene beskriver vi hva vi ønsker at spillerne skal lære på hvert nivå.

Ut fra disse relativt omfattende målene har vi avledet mer konkrete momenter som treneren bør legge vekt på under trening, og det er dette vi kaller læringsmomenter. Spillerne skal lære fotball; fotballferdigheten bedres sakte og sikkert gjennom læringsprosesser. Som nevnt i forrige kapittel bør derfor trenere, ledere og foreldre ikke være opptatt av å sammenligne med andre eller telle scoringer og seirer eller tap. Dette bør integreres etter hvert, men i den første tiden avgjør barn og unge selv hvor stort konkurranseelement idretten deres skal inneholde.

De som står på sidelinja, bør fokusere på individuell, relasjonell og strukturell framgang i møte med en motstander. Det å bruke den samme øvelsen over tid vil føre til at spillerne føler at de blir stadig bedre på det de øver på. Samtidig bør du med jevne mellomrom presentere nye og mer komplekse øvelser som gir spillerne nye og større utfordringer. På den måten viser du også spillerne at de er blitt bedre.

Ballføreren og de andre angriperne

I angrepsdelen deler vi læringsmomentene i to: ballførerens læringsmomenter og læringsmomenter knyttet til *bevegelse*, som gjelder alle angripere unntatt ballføreren. Dette gjør vi for å vise at spilleren med ballen har andre oppgaver enn medspillerne. Ballføreren skal finne en hensiktsmessig løsning i situasjonen ut fra med- og motspilleres posisjoner og bevegelser. Angriperne som ikke har ballen, skal bevege og plassere seg på en hensiktsmessig måte for å skape og utnytte spillsituasjoner ut fra ballførerens klima og motspillerne.

Førsteforsvareren og de andre forsvarerne

En lignende todeling bruker vi på forsvarsdelen av øvelsesbanken. Her skiller vi mellom førsteforsvarerens læringsmomenter og læringsmomenter knyttet til *balanse*, som gjelder alle forsvarere unntatt førsteforsvareren. Dette gjør vi for å vise at spilleren som er nærmest og presser motstanderens ballfører, har andre oppgaver enn de øvrige forsvarerne. Førsteforsvarerens handlingsvalg og handlinger gir signaler til de andre forsvarerne om hvordan de bør opptre for å sikre, dekke rom og markere motspillere.

Variert trening – variasjonsmuligheter

Det siste elementet på hver dobbeltside har vi kalt «Variasjoner». Det er to grunner til at vi har med dette elementet. For det første vil du her finne ut hvilke andre øvelser i øvelsesbanken som ligner på denne og tar opp det samme temaet. Dette kommer vi tilbake til under «Øvelsesnummerering og øvelsestittel».

Den andre grunnen er den viktigste: I kapittel 3 drøftet vi ulike krav til kraft og retning. Her kom det fram at hver delferdighet – det være seg pasning, medtak eller avslutning – krever et repertoar av ulike kraft- og retningsparametrer. Dette høres veldig vanskelig ut, men det betyr bare at spillerne for eksempel må trene på å slå både korte pasninger, lange pasninger, pasninger langs bakken, pasninger i lufta, pasninger til høyre og pasninger til venstre – og gjerne trene på alle disse samtidig. Slik vil de – i dette tilfellet – utvikle sitt eget repertoar på delferdigheten pasning. I mange av øvelsene oppfordrer vil treneren til å variere både avstand og retning, nettopp for å utvikle spillernes kraft- og retningsparametrer.

Det går an å variere trening på ulike måter. Én måte å variere på kan være å gå på ski en dag og spille fotball den neste. Vi snakker derimot om en annen form for variasjon, nemlig det å variere selve fotballtreningen. Vi er opptatt av å variere mellom ulike øvelser, men vi ønsker også at man varierer avstand og retning innenfor hver enkelt øvelse. Det er på denne måten man utvikler fotballferdighet.

Øvelsesnummerering og øvelsestittel

Øvelsene er nummerert fortløpende fra øvelse 1, som er vår hovedøvelse: spill. Nummereringen er ikke en rekkefølge man skal følge slavisk, selv om vi har prøvd å bygge opp øvelsesbanken slik at øvelsene gir en gradvis progresjon.

Hver øvelse har en tittel. Denne tittelen angir hvilke(t) tema(er) øvelsen gir trening i. I noen tilfeller forteller øvelsestittelen hvor mange angripere og forsvarere som er med i øvelsen, for eksempel «fire mot tre-situasjon». I slike tilfeller vil alltid antall angripere bli nevnt først, mens antall forsvarere nevnes sist. Dette gjelder for både angreps- og forsvarsøvelsene. Noen øvelser har både en A- og en B-variant. I disse tilfellene trenger du ikke gjøre noen organisatoriske grep for å gå fra den ene varianten til den andre. Banestørrelse, kjegler og antall spillere er konstante; det eneste du forandrer, er «fotballinnholdet» i øvelsen. Dette betyr at det er veldig enkelt å skifte fra for eksempel øvelse 4A til 4B, og dette kan ofte være en gunstig variasjon på treningene.

Videre er det enkelte øvelser som bygger direkte på hverandre, slik som øvelse 2 og 3 på ferdighetsnivå 1 i angrepsdelen. Her går man inn og utvider en øvelse ved å legge til ett eller flere elementer, for så å øve videre

i den nye øvelsen. Dette kan være en fin måte å utvikle og variere treningen på. I denne sammenhengen er det altså snakk om å variere mellom øvelser, i motsetning til det å variere avstand og retning innenfor en enkelt øvelse, som vi omtalte ovenfor.

Tegn- og symbolforklaring

Her er en liten forklaring til kampillustrasjonene og øvelsesskissene:

- Det er alltid det **blå** laget som er i angrep, og angrepsretningen er alltid oppover på siden.
- Det **røde** laget forsvarer seg alltid.
- Angrepsspillerne er alltid blå sirkler i utgangspunktet, og blir lyseblå når de har beveget seg til en ny posisjon. Beveger de seg til en tredje posisjon, beholder de den lyseblå fargen.
- Forsvarsspillerne er alltid røde firkanter i utgangspunktet, og blir lyserøde når de har beveget seg til en ny posisjon. Beveger de seg til en tredje posisjon, beholder de den lyserøde fargen.
- Fargen **blå** er kjennetegnet på angrepsøvelsene, og går igjen i flere elementer i hver øvelse. Tilsvarende går fargen **rød** igjen i forsvarsøvelsene.
- Treneren er alltid avmerket med en stor svart T med en liten hvit T inni
- Kjeglene er oransje trekanter
- Ballen er rund, og alltid svart og hvit hos den spilleren som begynner med ballen, både på kampillustrasjonene og på øvelsesskissene. Når ballen spilles videre, blir den grå
- I *angrepsøvelsene* er angrepsspillerne på kamp- og øvelsesillustrasjonene markert med nummer fra 1 og oppover. Ballføreren er alltid spiller 1. Forsvarsspillerne er eventuelt markert med bokstaver fra X og utover.
- I *forsvarsøvelsene* er det forsvarsspillerne på kamp- og øvelses-illustrasjonene som er markert med nummer. Førsteforsvareren er spiller 1, og de andre involverte forsvarerne har nummer fra 2 og oppover. Angrepsspillerne er markert med bokstaver fra X og utover.
- Symbolene for pasning og skudd (ballbane), bevegelse/forflytning og føring/dribling er:



for pasning og skudd (ballbane)

for bevegelse/forflytning

for føring/dribling

- Noen av angrepsøvelsene egner seg godt som oppvarmingsøvelser. Disse er merket med en stor O oppe i høyre hjørne
- I to av øvelsene har vi skissert to ulike måter å løse øvelsessitasjonen på. Dette gjelder to angrepsøvelser, henholdsvis øvelse 11 på ferdighetsnivå 2 og øvelse 5 på ferdighetsnivå 3. I disse tilfellene bruker vi svarte piler for å tegne «alternativ 2». Bevegelser som er like i begge alternativene i disse øvelsene er markert med piler stiplet i både svart og hvitt.

Angrepsspillerne i «alternativ 2» blir grå etter at de har beveget seg. Angrepsspillerne som beveger seg likt i de to alternativene, blir blågrå etter at de har beveget seg. Ballen som følger «alternativ 2» er gul

Slik presenteres øvelsene

Alle øvelsene i denne boka er presentert på samme måte. Det er fire grunner til dette:

1. Vi ønsker at leseren skal kjenne igjen modellen fra øvelse til øvelse.
2. Vi håper at vår modell bidrar til å bevisstgjøre deg som trener på hva du må tenke på når du selv lager øvelser. Vi synes det er spesielt viktig å få fram at hver øvelse skal være en situasjon hentet fra det helhetlige spillet, fotballkampen.
3. Vi ønsker at øvelsesbanken skal fungere som et oppslagsverk. Som trener skal du kunne slå opp på en øvelse, og der skal du finne alt du trenger å vite om øvelsen.
4. Den viktigste grunnen er imidlertid at øvelsesbanken skal eksemplifisere all teori vi har presentert i kapittel 1–4. Det er dette vi har prøvd å formidle i denne innledningen til øvelsesbanken. Vi har vist hvordan hvert element i øvelsesbanken har utspring og forklaring i de teoretiske temaene vi har tatt opp tidligere i boka. På den måten håper vi at teorien fra de fire første kapitlene blir omsatt til praksis i dette avsluttende kapitlet.

Hver øvelse presenteres over en dobbeltside. For å gjøre modellen enklere å forstå , presenterer vi på neste dobbeltside skjelettet i modellen med tilhørende kommentarer.

Bakerst i boka finner du en mal du kan bruke for å lage egne øvelser.

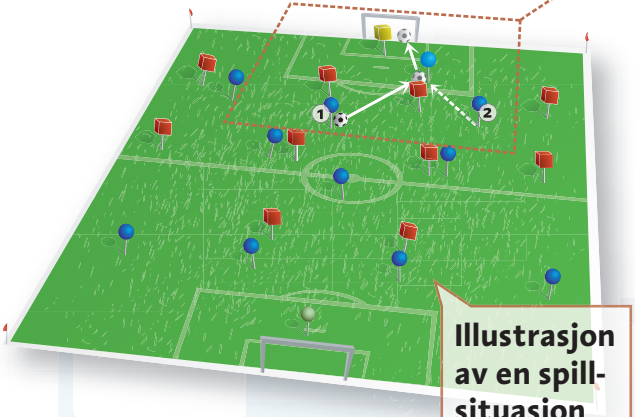
ØVELSE 0

Øvelsesnummer

Øvelsestittel

Oversikt – forklaring

Klipp ut!



Illustrasjon av en spill-situasjon i kamp

KAMPSITUASJON

Her står en kommentar til illustrasjonen over. På illustrasjonen vises en situasjon hentet fra en kamp, der to lag spiller mot hverandre. De blå sirklene angriper alltid oppover på siden mot de røde firkantene. Når spillerne beveger seg skifter de farge til henholdsvis lyseblå og lyserød. Ballen er svart og hvit hos spilleren som begynner med ballen, og blir deretter grå.

Øvelsen – som er skissert oppe til høyre – er den spillsituasjonen vi har trukket ut fra denne illustrasjonen. Legg merke til tankegangen her: Vi «klipper ut» en avgrenset del av kampen og øver spesielt på den. Denne øvelsen vises på øvelsesskissen og forklares gjennom de andre punktene på dobbeltsiden.

Læringsmomenter

Her står det hvilke læringsmomenter som er med i øvelsen. Treneren kan velge å fokusere på ett, noen få, flere eller alle momentene når øvelsen gjennomføres.

I angrepsøvelsene er det to typer læringsmomenter:



- Ballførerens læringsmomenter



- Læringsmomenter knyttet til bevegelse – gjelder alle angripere unntatt ballføreren

I forsvarsøvelsene har vi også en todeling:



- Førsteforsvarerens læringsmomenter



- Læringsmomenter knyttet til balanse – gjelder alle forsvarere unntatt førsteforsvareren

Organisering

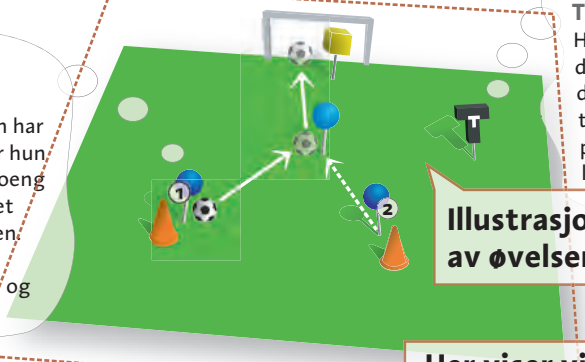
Her tar vi opp praktiske ting knyttet til øvelsen:

- Antall kjegler
- Plassering av kjeglene
- Avstander og banestørrelse
- Antall spillere
- Helhetlig organisering

Dette signalet viser at øvelsen egner seg som oppvarming

ØVELSESSITUASJON

SPILLEREN VELGER:
Her ser vi på hvilket utgangspunkt spilleren har for det valget han eller hun gjør. Det er et viktig poeng at spilleren har et annet perspektiv enn treneren. Tankeboblen har noen ganger en annen tittel og et annet innhold.



TRENEREN TENKER:
Her tar vi opp hvilke tanker du som trener bør gjøre deg om pedagogisk tilnærmingsmåte, progresjon og viktige læringsmomenter.

Illustrasjon av øvelsen

Lim inn!

Her viser vi hvilken funksjonskategori øvelsen tilhører. Alle våre øvelser er i funksjonskategori 2 og 3.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Her beskriver vi forløpet i øvelsen:

- Øvelsens start
- Bevegelse
- Ballens bane
- Regler
- Øvelsens slutt
- Rullering

Variasjoner

Her beskriver vi hvordan øvelsen kan varieres:

- Avstander og banestørrelse
- Antall spillere
- Øvelsesforløp
- Betingelser treneren kan legge inn
- Beslektede øvelser andre steder i øvelsesbanken

Noen øvelser har en A- og en B-variant. Her kan du skifte fra A til B uten noen organisatoriske grep. Det er kun «fotballinnholdet» som varieres.

Andre øvelser bygger på hverandre, for eksempel er øvelse 3 en påbygning av øvelse 2. Dette er en variasjon som også omfatter en progresjon.

Hvorfor?

Her forklarer vi hvorfor vi mener øvelsen er velegnet for det aktuelle temaet.

De viktigste læringsmomentene blir utdypet, og øvelsen blir satt i et helhetlig perspektiv for både spillere og trenere.

Innhold >



Angrepsspill

Innhold >

Overordnede mål

Vi har satt opp noen mål for hva vi ønsker å påvirke og oppnå gjennom treningen på de tre ulike ferdighetsnivåene. I denne delen av boka er målene knyttet til angrepsspillet, det vil si når vårt eget lag har ballen.

Ferdighetsnivå 1



Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og en annen medspiller. Forståelsen for at bevegelsen styrer pasningen, skal vektlegges. Det er i tillegg viktig at ballføreren lærer seg å mestre spillsituasjoner på egen hånd.

Spillerne skal også utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold bak og foran motstanderens nærmeste ledd. Dette betyr at spillerne skal utvikle ferdighet til både å spille ballen forbi motstanderens pressledd og å bevege seg forbi dette pressleddet.

Ferdighetsnivå 2



Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom ballføreren og to andre angripere. Spillerne skal få øving i å vurdere hvem av de to øvrige angriperne som skal søke å få ballen

med en gang, og hvem som skal være klar til å motta ballen i neste trekk.

I tillegg skal romforståelsen videreutvikles. Spillerne skal gradvis videreutvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til framrom, mellomrom og bakrom.

Ferdighetsnivå 3



Spillerne skal utvikle en helhetlig forståelse for hvordan spillerne på et lag skal bevege seg og spille ballen for å kunne angripe på en mest mulig effektiv måte. Ut fra dette skal hver spiller utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til sin rolle i laget.

Spillerne skal utvikle posisjonsspesifikk fotballferdighet både med og uten ball. Romforståelsen bør videreutvikles, samtidig som spillerne skal få innsikt i hvordan tidsforhold (angrepstype) påvirker måten man bør angripe på i en gitt situasjon.

Spillerne skal gjennom de tre ferdighetsnivåene utvikle en forståelse for hva de skal legge vekt på i en fotballkamp. De skal trene opp evnen til å foreta gode valg ut fra disse prioriteringene, og de skal trene på å utføre det de har bestemt seg for, på en presis og effektiv måte.

Innhold >







Angrepsspill

Ferdighetsnivå 1

Innhold >

Ferdighetsnivå 1 – læringsmomenter

Med utgangspunkt i de overordnede målene på side 302 har vi utledet og laget læringsmomenter for ferdighetsnivå 1. I oversikten under har vi skrevet læringsmomentene fullt ut.



Ballførerens læringsmomenter

- Ballføreren skal alltid være opptatt av å SCORE MÅL, og være nøyaktig og presis når hun eller han er i posisjon til å score mål – *overordnet moment*.
- Ballføreren skal forsøke å skape gjennombrudd, enten ved pasning, eller ved føring/dribling.
- Ballføreren skal kunne utnytte to mot én-situasjoner.
- Ballføreren skal kunne spille ballen med riktig kraft og vinkel og med hensiktsmessig pasningsteknikk til en angriper på vei framover.
- Ballføreren skal kunne spille ballen med riktig kraft og vinkel og med hensiktsmessig pasningsteknikk til en angriper som møter fra en posisjon lenger framme på banen.
- Ballføreren skal kunne spille ballen med riktig kraft og vinkel og med hensiktsmessig pasningsteknikk til en angriper i støtteposisjon.
- Ballføreren skal bruke en pasningsteknikk som er tilpasset avstand og vinkel til medspilleren.
- Ballføreren skal spille i forhold til medspillerens plassering og bevegelse, gjøre det mulig for medspilleren å gjøre noe konstruktivt med ballen i neste trekk.



Læringsmomenter knyttet til bevegelse – gjelder alle angripere unntatt ballføreren

- Angriperne skal så ofte som mulig bevege seg slik at de selv eller en medspiller kommer i scoringsposisjon – *overordnet moment*.
- Angriperne skal kunne komme seg ut av pasningsskyggen.
- Angriperne skal kunne velge avstand til ballføreren.
- Angriperne skal holde riktig vinkel til ballføreren.
- Angriperne skal kunne vurdere om de bør bevege seg fra eller mot ballføreren, diagonalt eller på tvers, til en posisjon foran eller bak ballføreren.
- Angriperne skal vurdere om de bør bevege seg foran eller bak motstanderens nærmeste ledd, pressleddet.

Ferdighetsnivå 1 – kortversjon av læringsmomentene

Det er disse kortversjonene du vil møte under de enkelte øvelsene. Dette er gjort av hensyn til plass og ryddighet.



Ballførerens læringsmomenter

- SCORE MÅL
- Skape gjennombrudd
- Utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille i forhold til en medspiller
- Spille medspilleren god



Læringsmomenter knyttet til bevegelse – gjelder alle angripere unntatt ballføreren

- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Ut av pasningsskyggen
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel til ballføreren
- Bevegelse i forhold til ballføreren
- Bevegelse i forhold til motspiller(e)

Øvelse 1: Spill – hovedøvelsen

Som vi har konkludert med i bokas teoretiske del, bør utgangspunktet for ferdighetsutvikling i fotball være selve fotballspillet, det man gjør i kamp.

Ut fra spesifisitetsprinsippet er det derfor naturlig at vi ser på spillet som hovedøvelsen i ferdighetsutvikling, uansett hvilket nivå spillerne befinner seg på.

Forutsetningene for at en aktivitet kan kalles spill i denne sammenhengen, er:

- Like mange spillere på hvert lag
- Et vanlig fotballmål med målvakt i hver ende av banen, eventuelt en mållinje
- Klart definerte side- og mållinjer
- Scoring på vanlig vis, eventuelt ved føring over en mållinje
- Én ball i spill

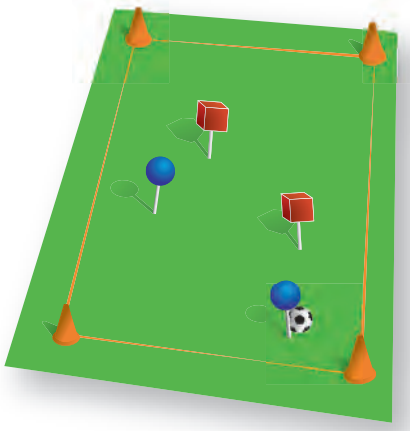
Det betyr at du kan og bør variere følgende faktorer:

- Antall spillere på hvert lag
- Banestørrelse
- Antall berøringer (legg inn begrensninger)
- Spillets varighet
- Grad av kamplik dømming og regelbruk
- Tilbakemeldinger underveis

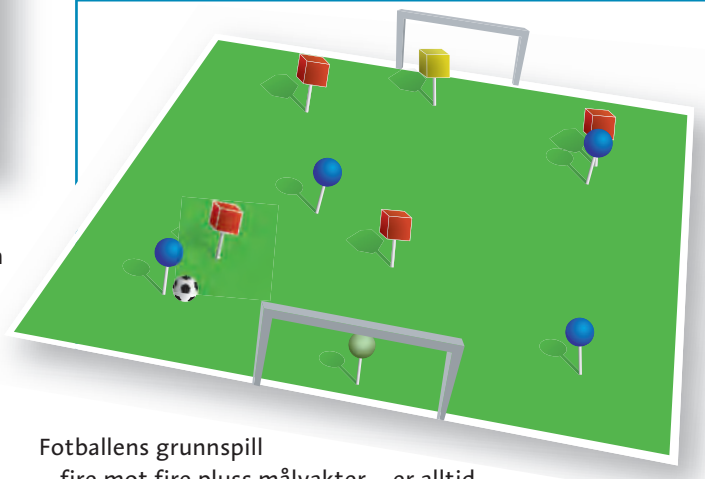
På ferdighetsnivå 1 er det fornuftig å prioritere spillaktiviteter med få spillere. Dette betyr at å spille én mot én, to mot to eller tre mot tre, er en god måte å drive ferdighetsutvikling på. Spillerne på dette nivået skal selvfølgelig få prøve seg helt opp til sju mot sju (eventuelt elleve mot elleve dersom det er slik de spiller i kamp), men det er spillaktivitetene med få med- og motspillere som skal oppta mesteparten av den treningstiden som settes av til spill.

Øvelse 1A: Én mot én
Øvelse 1B: To mot to
Øvelse 1C: Tre mot tre
Øvelse 1D: Fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET
Øvelse 1E: Fem mot fem
Øvelse 1F: Seks mot seks
Øvelse 1G: Sju mot sju (eventuelt elleve mot elleve)

Hvis det spilles én mot én og to mot to, er det ofte lurt å bruke «alternative mål» i endene av banen. Spillerne kan da score ved å føre ballen over mållinja. Kjeglemål er en mindre god variant, fordi det innebærer mindre kamplikhet. Fra tre mot tre og oppover kan lagene ha ordinære mål med målvakter.



Spillaktiviteter med få med- og motspillere – som i dette tilfellet, to mot to – bør oppta mesteparten av den treningstiden som settes av til spill på ferdighetsnivå 1.



Fotballens grunnspill – fire mot fire pluss målvakter – er alltid en god og utviklende aktivitet, uansett ferdighetsnivå!



Alle fotballspillere må få trening i å spille på full bane. For de fleste på ferdighetsnivå 1 vil dette være sjuerfotball. Heller ikke alle som spiller elleverfotball, er «modne» for ferdighetsnivå 2.

ØVELSE 2

Pasning – avslutning



Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille i forhold til en medspiller
- Spille medspilleren god



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel til ballføreren
- Bevegelse i forhold til ballføreren

KAMPSITUASJON

Illustrasjonen viser hvordan spiller 2 beveger seg for å motta en pasning i en gunstig avslutningssituasjon. To ting kjennetegner bevegelsen hans:

A Den skjer med god vinkel i forhold til ballføreren, slik at spilleren, dersom han blir spilt på, kan ta med seg ballen rett framover mot mål. Spilleren kan med andre ord få ballen når han er *rettvendt*, det vil si når han har ansiktet mot motstandermålet.

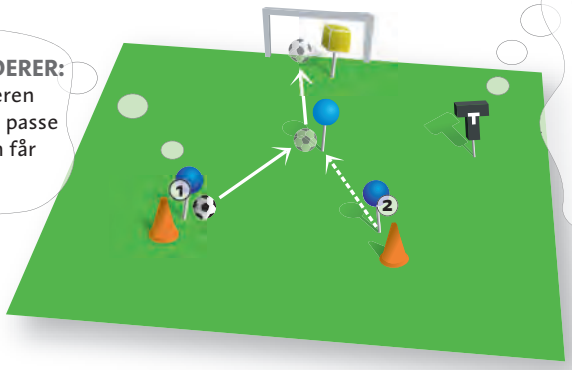
B Den skjer med gunstig avstand til ballføreren, slik at spilleren i denne situasjonen får god tid dersom han får ballen.

Organisering

To kjegler, ett mål. Minimum to spillere og en målvakt. Det kan gjerne være flere spillere som jobber etter hverandre mot det samme målet, eller de kan jobbe mot to mål dersom det er mange spillere på treningen. Det er viktig å oppnå et visst aktivitetsnivå, et visst antall repetisjoner i hver posisjon for hver spiller.

ØVELSESSITUASJON

BALLFØREREN VURDERER:
Jeg må se på medspilleren min, og slå ballen sånn passe foran ham, sånn at han får sjansen til å score mål.



TRENEREN TENKER:
Øvelsen i seg selv gir feedback til spillerne. Jeg trenger bare å spørre dem når de gjør noe riktig eller noe feil, så vil de selv vite hva de må fokusere på for å lykkes i denne øvelsen.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Bevegelsen til spiller 2 starter øvelsen. Ballføreren (spiller 1) slår i forhold til 2s bevegelse, som skjer i god vinkel og med god avstand til 1. Spiller 2 tar med seg ballen og avslutter med skudd eller avdribling av målvakt. Spillerne rullerer på oppgavene.

For spiller 2 gjelder følgende:
Starte en bevegelse – løpe i god vinkel og med god avstand til spiller 1, for så å avslutte med å score mål.

For spiller 1 gjelder følgende:
Observere spiller 2s bevegelse og spille en presis pasning i forhold til denne bevegelsen.

Variasjoner

Snu øvelsen: spill pasningen fra den kjegla som spiller 2 løper fra på øvelsesskissen ovenfor.

Man kan og bør variere avstanden mellom kjeglene og mellom kjeglene og målet. Etter hvert kan spillerne slå pasningen i lufta. Dette stiller større krav til medtaket hos den spilleren som skal ta med seg ballen og avslutte.

Legg også merke til at øvelse 3 bygger på denne øvelsen.

Hvorfor?

Spillerne skal oppdage at en god vinkel mellom pasning og løp vil lette medtaket og i dette tilfellet avslutningen. Videre gir den gode vinkelen mottakeren mulighet til å ha overblikk over både avsenderen, ballen og eventuelle forsvarere, i dette tilfellet målvakten. Tidspunkt, retning, hastighet og avstand er andre stikkord for både ballføreren og spilleren som beveger seg for å få ballen. Øvelsen er selvinstruerende; gjør spillerne ting riktig, vil de lykkes oftere. Det er viktig å bevisstgjøre spillerne om at bevegelsen styrer pasningen, og ikke omvendt. Et annet viktig poeng er at man helt fra starten av er opptatt av å utvikle spillernes scoringsferdighet.

ØVELSE 3

To pasninger og avslutning



Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille i forhold til en medspiller
- Spille medspilleren god



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel til ballføreren
- Bevegelse i forhold til ballføreren

KAMPSITUASJON

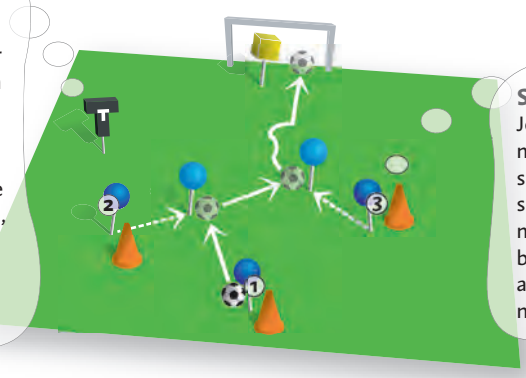
Vi ser på illustrasjonen at først gjør spiller 2 og deretter spiller 3 en god bevegelse. Bevegelsene deres kjennetegnes av god vinkel og avstand i forhold til ballføreren. Bevegelsen skjer også på en slik måte at laget oppnår å spille ballen forbi motstandernes spillere og ledd (gjennombrudd). Bildet over illustrerer en situasjon der det er gunstig å bruke to pasninger, istedenfor én, for å komme til avslutning. Siden spiller 1 er midt på banen, er det mest naturlig for henne å slå ballen til spiller 2, som gjør en god bevegelse. Idet spiller 3 ser at 2 er i ferd med å bli ballfører, utfører hun en lignende bevegelse og kommer til avslutning.

Organisering

Tre kjegler som vist på øvelsesskissen. Minimum tre utespillere og en målvakt. Man kan gjerne ha flere spillere som jobber etter hverandre mot et mål, eller eventuelt ta i bruk to mål. Man kan rullere hele tiden, ved at spillerne etter å ha vært i posisjonen der 1 er på illustrasjonen, går videre til spiller 2s utgangsposisjon, og til slutt videre til der spiller 3 starter.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her må jeg se an spillernes ferdighet. Helst vil jeg jo at ballen skal gå på én berøring, men er dette for vanskelig for spillerne, må jeg be dem «holde igjen» løpene til hun som har ballen er klar til å spille den fra seg. Jeg kan prøve med veiledende spørsmål, kanskje klarer spillerne selv å finne løsningen. Hvis ikke, må jeg vise og forklare hva jeg mener.



SPILLEREN VELGER:
Jeg må starte bevegelsen min når ballen er på vei mot spiller 2, slik at hun kan spille fort over til meg. Jeg må prøve å ha oversikt over både ballen og målet, sånn at jeg vet hvor målet står når ballen spilles til meg.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Bevegelsen til spiller 2 starter øvelsen. Spiller 1 slår i forhold til spiller 2s bevegelse. 2 tar imot ballen, og idet dette skjer, skal spiller 3 starte sin bevegelse. 2 slår da i forhold til denne bevegelsen. Spiller 3 avslutter – helst med å score mål. Spillerne rullerer på rollene. Spillerne skal (som i øvelse 2) jobbe med å utføre løpet sitt med god vinkel i forhold til ballføreren, noe som letter medtaket og den påfølgende pasningen eller avslutningen. Det blir da også mulig å ha oversikt over både hvor man får ballen fra og hvor man ønsker å spille den videre. Å spille presist og kontrollert i forhold til medspilleren er utfordringen for ballføreren.

Variasjoner

Snu øvelsen, slik at den første pasningen går mot høyre og den neste mot venstre. Du kan også legge opp til at begge pasningene går mot den samme siden. Ideelt sett bør pasningene her spilles på én berøring, men dette kan være vanskelig. Du kan variere hvor mange berøringer spillerne får bruke.

Avstandene mellom kjeglene, og mellom kjeglene og målet, kan og bør varieres. Etter hvert kan man slå pasningene i lufta – dette stiller større krav til medtaket hos den spilleren som skal ta med seg ballen videre og eventuelt avslutte.

Hvorfor?

I denne øvelsen økes kompleksiteten noe fra foregående øvelse. Spiller 2 må ha oversikt over både spiller 1 (som hun får pasning fra) og spiller 3 (som ballen skal gå til i neste trekk). I tillegg må spiller 3 time sin bevegelse ut fra det spiller 1 og 2 gjør. Spiller 3 må vurdere om spiller 2 vil bruke én, to eller tre berøringer før ballen spilles, og må da starte sin bevegelse ut fra denne vurderingen. Ballføreren må fokusere på å observere medspillerens bevegelse, og spille ballen i forhold til den; bevegelsen styrer pasningen! Tidspunkt, retning, hastighet, avstand og vinkel er sentrale stikkord for relasjonen bevegelse – pasning. Øvelsen stimulerer også til å utvikle scoringsferdigheten.

ØVELSE 4

Veggspill og avslutning



Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille i forhold til en medspiller
- Spille medspilleren god



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel til ballføreren
- Bevegelse i forhold til ballføreren

KAMPSITUASJON

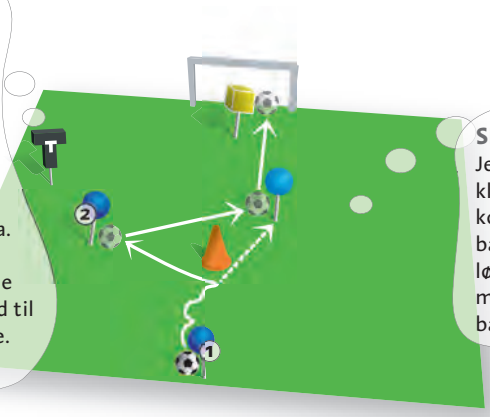
Denne illustrasjonen viser en effektiv måte å oppnå gjennombrudd på: *veggspillet*. Spiller 1 tar med seg ballen og utfordrer den røde midtbacken. Idet spiller 1 nærmer seg forsvarsspilleren, slår han ballen til spiller 2 og løper rundt og forbi motspilleren på motsatt side. Spiller 2, som fungerer som «vegg» i dette tilfellet, slår ballen tilbake til spiller 1 på én berøring. Ballen blir slått inn bak forsvareren, slik at spiller 1 kan ta med seg ballen mot målvakten og forsøke å score mål.

Organisering

Sett opp en kjegle midt på banen som vist på øvelsesskissen. Man trenger minimum to angrepsspillere og en målvakt ved hvert mål. Man kan velge å ha flere angrepsspillere som etter tur øver mot det samme målet, eller man kan bruke flere mål. Spillerne rullerer på de to rollene i øvelsene; alle må få sjansen til å være både «vegg» og avslutter.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
I denne øvelsen må jeg vise og forklare spillerne hva de skal gjøre. Når de har forstått hva dette går ut på, vil jeg fokusere på selve utførelsen av veggspillet.
Jeg ønsker at spilleren som fører ballen, skal være nøyaktig med å slå pasningen før han akselererer forbi kjegla. Spilleren som er «vegg», må fokusere på å holde ballen nede langs bakken og spille i forhold til den andre spillerens bevegelse.



SPILLEREN VELGER:
Jeg fører ballen så fort jeg klarer med kontroll. Før jeg kommer til kjegla, slår jeg ballen presist til veggen, løper forbi kjegla på motsatt side og mottar ballen der.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Øvelsen starter med at spiller 1 fører ballen mot kjegla. Denne føringen skal være hurtig, men like fullt kontrollert. Idet spiller 1 nærmer seg kjegla, slår han en pasning i dybden mot venstre mot spiller 2, som fungerer som «vegg» i øvelsen. Det er viktig at spiller 1 slår ballen før han eller hun kommer til kjegla. En viss dybde i veggspillet er viktig for å lykkes.
«Veggen» slår ballen presist tilbake i forkant av spiller 1 på én berøring. Spiller 1 avslutter alene mot målvakten, og oppgaven her er selvfølgelig å score mål.

Variasjoner

Snu øvelsen, slik at den første pasningen går mot høyre og den neste mot venstre.
Avstandene mellom kjegla og målet kan og bør varieres.
Spillerne kan også variere hvilken del av foten de slår pasningene med – både innside-, utside- og vristteknikken kan benyttes.
Den viktigste variasjonen er likevel å sette inn en motspiller istedenfor kjegla. I en slik situasjon må de to angriperne ta hensyn til, og handle ut fra, forsvarsspillerens opptreden.

Hvorfor?

I denne øvelsen blir spillerne kjent med veggspillet, en effektiv måte å oppnå gjennombrudd på – overalt på banen! Her brukes veggspillet som foranledning til en avslutning, og det er fordi det er viktig å trene på å score mål så ofte som mulig. Det er likevel verdt å nevne at man kan trene på veggspillet isolert eller veggspill som etterfølges av noe annet enn en avslutning. Siden det i utgangspunktet ikke er noen motspiller til stede i denne øvelsen, kan treneren fokusere på selve utførelsen av veggspillet og avslutningen. Det å spille presist i forhold til hverandre blir sentralt for de to involverte angriperne. I tillegg må avslutteren skyte i forhold til målvaktens plassering og egen avstand og vinkel til målet.

ØVELSE 5A

To mot én-situasjon



KAMPSITUASJON

For å kunne passere én eller flere motspillere i banens lengderetning er det gunstig å skape to mot én-situasjoner. Her ser vi at spiller 1 og 2 sammen skaper og utnytter en to mot én-situasjon. Spiller 1 utfordrer med ball rett mot motspiller X, mens 2 beveger seg opp på siden av 1, slik at 2 enkelt kan få ballen fra 1. På denne måten kommer spiller 2 forbi motstandernes forsvarer (spiller X), og 1 og 2 har dermed oppnådd et vellykket gjennombrudd.

Læringsmomenter



- Skape gjennombrudd
- Utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille medspilleren god



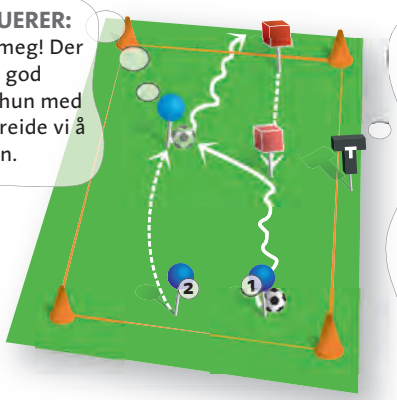
- Ut av pasningsskyggen
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel til ballføreren
- Bevegelse i forhold til ballføreren
- Bevegelse i forhold til motspiller(e)

Organisering

Sett opp en relativt lang og smal bane – bestem de eksakte målene selv. Tre spillere på hver bane. På en fellestrening med mange spillere kan du sette opp flere parallelle baner. Pass på å ha en liten korridor mellom banene, slik at ikke spillerne fra to nabobaner støter sammen.

ØVELSESSITUASJON

SPILLEREN EVALUERER:
God bevegelse av meg! Der løp jeg i bue, laget god vinkel i forhold til hun med ballen, og derfor greide vi å passere forsvareren.



TRENEREN TENKER:
Dette er en øvelse med mål og motstander, så her vil spillerne selv skjønne når de gjør noe riktig. Jeg kan stille åpne spørsmål, og eventuelt hinte frampå om at ballføreren bør utfordre rett mot forsvareren, for så å spille ballen til den andre, som er i bevegelse framover. Uansett, blir det mål her, så tyder det på at angriperne har gjort noe riktig.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill to mot én. Scoring oppnås ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Spillerne rullerer på hvem som er forsvarer. For forsvareren gjelder det først og fremst å hindre mål.

Variasjoner

Øvelse 5B (se neste øvelse) er en variant av denne øvelsen.
En annen måte å variere øvelsen på er å la forsvarsspilleren starte høyere oppe på banen og nærmere angriperne.

Hvorfor?

Øvelser fra funksjonskategori 3 gir alltid en rekke ulike situasjoner. I denne øvelsen blir avstand og vinkel i relasjonen avsender–mottaker viktig. I tillegg må angriperen som ikke har ballen, vurdere om hun skal bevege seg forbi ballføreren eller opptre i en støtteposisjon. Denne vurderingen må basere seg på klimaet rundt ballføreren (spiller 1). Er ballføreren rettvendt og ikke veldig hardt presset, kan spiller 2 bevege seg forbi ballføreren. Tvinger forsvareren ballføreren til å vende tilbake mot eget mål, vil det være riktig av spiller 2 å bevege seg tilbake til en støtteposisjon og motta ballen; da får man en rettvendt ballfører igjen. Neste øvelse (5B) utdyper dette forholdet.

ØVELSE 5B

To mot én-situasjon – med feilvendt angriper



Læringsmomenter



- Skape gjennombrudd
- Utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille i forhold til en medspiller
- Spille medspilleren god



- Ut av pasningsskyggen
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel til ballføreren
- Bevegelse i forhold til ballføreren
- Bevegelse i forhold til motspiller(e)

KAMPSITUASJON

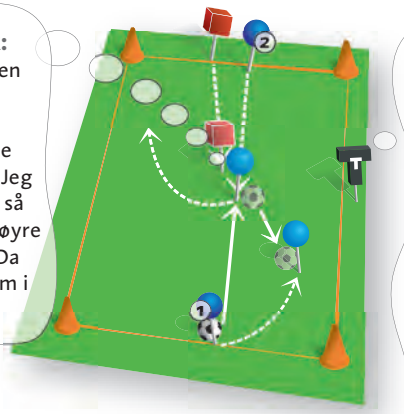
I noen situasjoner er ballføreren feilvendt. Også da er det viktig å skape og utnytte to mot én-situasjoner. I dette tilfellet er spiller 1 feilvendt og presset, og vi ser at spiller 2 beveger seg opp bak 1, slik at 1 kan slå en støttepasning til spiller 2. Bevegelse til en støtteposisjon kan også gjøres av en spiller foran ballføreren, her eksemplifisert ved spiller 3s bevegelse. Spiller 2s bevegelse er likevel klart å foretrekke, fordi man da beholder flere spillere i posisjon foran den nye ballføreren (spiller 2), som etter støttepasningen er rettvendt og upresset – og da kan spille ballen framover i banens lengderetning.

Organisering

Sett opp en relativt lang og smal bane – bestem de eksakte målene selv.
Tre spillere på hver bane.
På en fellestrening med mange spillere kan du sette opp flere parallelle baner.
Pass på å ha en liten korridor mellom banene, slik at ikke spillerne fra to nabobaner støter sammen.

ØVELSESSITUASJON

ANGRIPEREN VELGER:
Jeg har en spiller i ryggen og nesa mot eget mål. Medspilleren min har beveget seg opp i støtte litt til venstre for meg. Jeg legger igjen til ham, og så tar jeg et bueløp mot høyre for å skape god vinkel. Da kan jeg bli spilt igjennom i neste trekk.



TRENEREN TENKER:
Jeg må forklare spillerne at det er møtebevegelsen til den feilvendte spilleren som starter øvelsen. Da skal ballføreren spille i forhold til denne bevegelsen, og så er øvelsen i gang. Det som skjer etter dette, er langt på vei selvinstruerende.
Velger jeg en åpen pedagogisk tilnærming, tror jeg vi får se både vendinger med og uten motspiller tett i ryggen, og støttepasning med påfølgende bevegelse.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill to mot én. Scoring oppnår man ved å føre ballen over motstanderens mållinje. I denne øvelsen må spiller 2 starte det hele ved å bevege seg mot ballføreren (spiller 1), som står ved egen mållinje. 1 slår en pasning i forhold til spiller 2s bevegelse, og må deretter vurdere om han skal bevege seg i støtteposisjon eller framover i forhold til den nye ballføreren (spiller 2). Spiller 2 må velge mellom å legge igjen, vende opp og utfordre eller «vende vekk» forsvareren for så å føre ballen over linja.

Variasjoner

Øvelse 5A (se forrige øvelse) er en variant av denne øvelsen.

Hvorfor?

I denne øvelsen fokuseres det litt ekstra på at spilleren uten ball må vurdere om han skal bevege seg forbi ballføreren eller opptre i en støtte-posisjon. Denne vurderingen må basere seg på klimaet rundt ballføreren (spiller 2), som i utgangspunktet er feilvendt her. Blir spiller 2 tett fulgt, bør spiller 1 bevege seg til en støtteposisjon (gjerne i vinkel), for å få ballen tilbake og så utfordre forsvareren. Blir spiller 2 ikke fulgt tett, kan 2 vende opp og utfordre selv, og da bør spiller 1 bevege seg forbi ballføreren (spiller 2) for å skape et gjennombrudd. Spiller 2 skal naturligvis foreta et handlingsvalg hver gang ballen spilles opp, og det betyr at det å «vende vekk» en forsvarer som er tett i ryggen, selvfølgelig også er en god løsning i denne situasjonen.

ØVELSE 6

To mot én – og avslutning



KAMPSITUASJON

Overalt på banen kan spillerne skape og utnytte to mot én-situasjoner for å passere motspillere. Her ser vi hvordan spiller 1 og 2 sammen skaper og utnytter en to mot én-situasjon, noe som ender med at spiller 2 kommer til avslutning.

Legg merke til hva spiller 1 gjør for å utnytte denne to mot én-situasjonen. Spiller 1 fører ballen mot venstre og innover på banen, for så å spille ballen kjapt til høyre i forhold til spiller 2s bevegelse. Denne måten å utnytte spillsituasjoner på, gå en vei – spill motsatt, er et effektivt virkemiddel for å oppnå gjennombrudd. Ved å føre ballen en vei vil forsvarerne også følge med over mot den siden, og da kan en hurtig pasning inn i et rom på motsatt side være en god måte å utnytte situasjonen på.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Skape gjennombrudd
- Utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille i forhold til en medspiller
- Spille medspilleren god



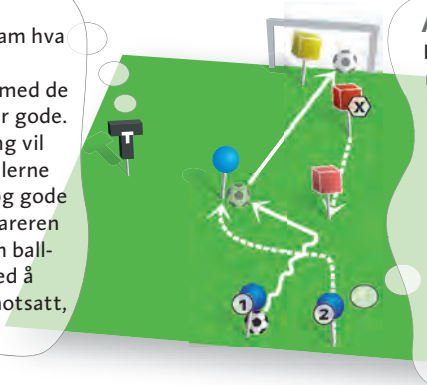
- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Ut av pasningsskyggen
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel til ballføreren
- Bevegelse i forhold til ballføreren
- Bevegelse i forhold til motspiller(e)

Organisering

Minimum tre utespillere samt en målvakt. Én spiller er forsvarer, mens angriperne organiserer seg i par. Man kan eventuelt ha flere forsvarere som rullerer på denne rollen. Man jobber primært mot ett mål, men kan jobbe på to stasjoner med hvert sitt mål om det er mange spillere på trening.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her legger jeg bare fram hva vi skal gjøre, og så får spillerne selv komme med de løsningene de synes er gode. En slik åpen tilnærming vil forhåpentligvis få spillerne til å finne flere ulike og gode måter å passere forsvareren på. Den løsningen som ballføreren her velger, med å føre én vei og spille motsatt, er et godt eksempel.



ANGRIPEREN VELGER:
Hun med ballen utfordrer litt mot høyre. Det ser ut som forsvareren blir litt med over til den siden. Da må det jo være lurt av meg å løpe i bue til motsatt side, for så å få ballen foran meg. Da når ikke forsvareren å løpe bort for å takle meg før jeg har fått avsluttet. Jeg skyter mot det lengste hjørnet, for da kan medspilleren min få en retur der.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

To mot én-situasjon der man i tillegg bruker mål og målvakt. De to angriperne forsøker å omsette denne overtallssituasjonen i mål ved å passere forsvareren (spiller X) og deretter avslutte. Forsvareren og målvakten prøver først og fremst å hindre mål, men det er også et mål å vinne ballen. Øvelsen starter ved at en av angriperne utfordrer med ball, og for den andre angriperen gjelder det da å bevege seg i forhold til ballføreren, slik at de to får muligheten til å passere forsvareren og utfordre målvakten.

Variasjoner

Man kan eventuelt starte med ballen nede på mållinja og få en annen spiller, forsvareren eller målvakten til å starte øvelsen ved å spille ballen presist opp mot angriperne. Angriperne tar da med seg ballen direkte mot forsvareren. Forsvareren må bruke tiden mens ballen er på vei opp mot angriperne til å forflytte seg så høyt opp på banen som mulig.
Det er å anbefale at det er en annen spiller som slår denne pasningen, da dette vil minne mer om en kampsituasjon. I kamp gjelder det ofte for forsvarere å forutsi hvor og når en pasning kommer, for så å forflytte seg mens ballen går.
En annen måte å variere øvelsen på er å la forsvarsspilleren starte høyere oppe på banen og nærmere angriperne.

Hvorfor?

Øvelsen forklarer i seg selv hvordan man kan komme til avslutning med utgangspunkt i en to mot én-situasjon. Spillerne ser selv om de passerer forsvareren og scorer mål, og vil styre sine løsninger ut fra dette.

Som trener vil du etter hvert få oppleve en rekke kreative løsninger med hensyn til hvordan de to beveger seg, og hvordan de spiller ballen. Dette er en glimrende utvikling, så lenge treneren setter visse krav til at det ikke skal ta for lang tid før avslutningen kommer. Grunnen til dette er at treneren må forberede spillerne på situasjoner de vil møte i kamp, og da er det viktig at også tidsaspektet er kamplikt.

ØVELSE 7

Innlegg – avslutning



Læringsmomenter

- SCORE MÅL
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille i forhold til en medspiller
- Spille medspilleren god

- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel til ballføreren
- Bevegelse i forhold til ballføreren

KAMPSITUASJON

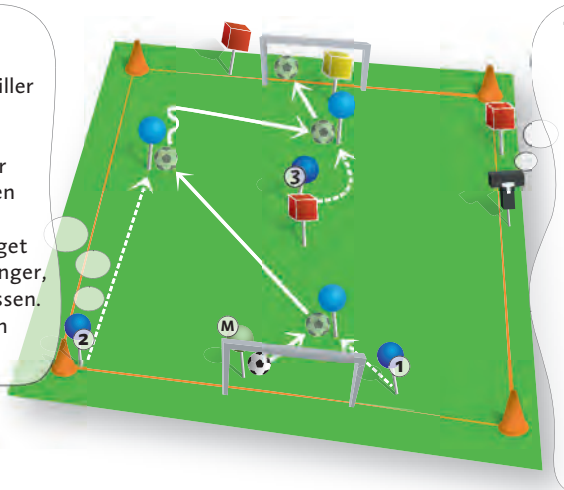
I noen tilfeller er målvakten ballfører. Da gjelder det å bevege seg i forhold til målvakten som hvilken som helst annen medspiller med ball. Her ser vi hvordan spiller 1 beveger seg framover med god avstand og i god vinkel til ballføreren. Spiller 2 fortsetter opp langs venstre-kanten, og vi får en innlegg–avslutning-situasjon, der spiller 3 er avslutter. Dette er et angrep der ballen hele tiden spilles framover på spillere som er i bevegelse framover. Legg også merke til at både den korte og den lange pasningen brukes.

Organisering

Seks utespillere og to målvakter. Man setter opp en bane med et mål i hver ende, (bortimot) full bredde og en fornuftig lengde. Dette må man naturligvis vurdere selv, men det er gunstig å variere både bredden og lengden på banen når man kjører denne øvelsen, da dette er variert trening i praksis. Kjegler eller streker kan markere banen. For å få øvelsen til å «gli» er det viktig å ha flere baller liggende i hvert mål.

ØVELSESSITUASJON

VINGEN VELGER:
Ballen er på vei fra målvakten til en utespiller som ser denne veien. Jeg velger å starte framover langs linja for å vise at jeg vil ha ballen i rommet foran meg. Jeg prøver å slå innlegget etter en eller to berøringer, og treffe litt foran spissen. Da kan han «løpe ballen i mål».



TRENEREN TENKER:
Jeg må vise spillerne mønsteret i øvelsen, så kan de få prøve litt selv før jeg går inn med læringsmomentene. Jeg må huske på at spillerne her skal bruke «vanskelige» teknikker som langpasning, innlegg og kanskje volley, og da må jeg vise og forklare det som er grunnleggende for å mestre disse teknikkene. Spillerne må også trene og terpe spesielt på disse teknikkene, gjerne på egentrening.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spiller 1s bevegelse starter denne øvelsen. Målvakt M kaster eller spiller ballen i forhold til denne bevegelsen. Idet dette skjer, starter spiller 2 sin bevegelse, og 1 slår ballen i forhold til 2s bevegelse. 2 tar med seg ballen videre framover (og gjerne litt innover) på banen og slår et innlegg i forhold til spiller 3s bevegelse. 3 avslutter på den gule målvakten. Etter avslutningen på dette målet kjører de røde spillerne det samme mønsteret motsatt vei. Spillerne rullerer på oppgavene i rekkefølgen 1–2–3, enten kontinuerlig rullering eller etter et visst antall ganger på hver posisjon.

Variasjoner

A Kjør øvelsen speilvendt, slik at innleggene slås med høyre fot.

B Varier avstandene med hensyn til lengde på løp, pasninger og innlegg.

Hvorfor?

Øvelsen gir spillerne et eksempel på hvordan de kan komme seg fra eget mål og til motstandernes mål. I tillegg bevisstgjør den spillerne om at når målvakten har ballen, er han en angrepsspiller på lik linje med utespillerne. Dessuten skjer spiller 2s bevegelse i lengre avstand til ballføreren enn de tidligere øvelsene har skissert – og dette kan være med på å gi spillerne en liten aha-opplevelse. De vil oppdage at det kan lønne seg å se etter medspillere lenger unna. Man kan oppleve å få ballen selv om man er et stykke unna ballføreren, og spillerne kan oppdage at en litt lengre pasning kan være et godt virkemiddel for å komme til avslutning mot motstandernes mål.

ØVELSE 8

Vinklet pasningsspill – medløpsøvelsen



Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Skape gjennombrudd
- Utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille i forhold til en medspiller
- Spille medspilleren god



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Ut av pasningsskyggen
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel til ballføreren
- Bevegelse i forhold til ballføreren
- Bevegelse i forhold til motspiller(e)

KAMPSITUASJON

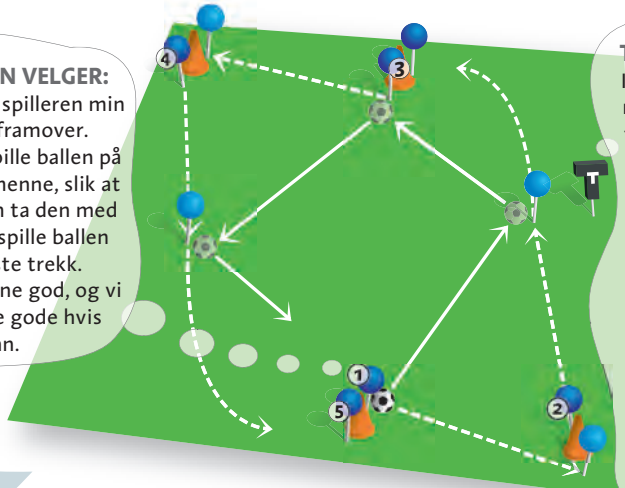
Et godt angreps- og pasningsspill bygger på gode relasjoner melom dem som gjør bevegelser og ballføreren. Gode bevegelser legger forholdene til rette for at ballføreren kan få bruke sin fotballferdighet på en funksjonell måte. Det er lettere å spille gode pasninger når man har gode bevegelser rundt seg å velge mellom. Her er det nettopp slike gode relasjoner som gjør at spiller 1, 2 og 3 klarer å spille seg fram til en avslutningssituasjon.
Spiller 2 og 3 får ballen i *medløp*, det vil si at selv om de får ballen bakfra, så kan de fortsette å løpe framover og ta med seg ballen i angrepsretningen.

Organisering

Sett opp fire kjegler som vist på illustrasjonen. Avstanden mellom de to sentrale kjeglene kan man variere, men 20–25 meter kan være et greit utgangspunkt. Før man starter, må man fordele spillerne på de to sentrale kjeglene, og dessuten ha en spiller på hver sidekjegle. Vær nøye med å forklare spillerne hvordan de forflytter seg fra posisjon til posisjon – da reduserer du faren for at det blir litt kaos i starten. Man må være minimum fem spillere for at øvelsen skal fungere, men man kan gjerne være noen flere enn det.

ØVELSESSITUASJON

BALLFØREREN VELGER:
Jeg ser at medspilleren min starter et løp framover.
Jeg velger å spille ballen på skrå og foran henne, slik at hun enkelt kan ta den med seg videre og spille ballen framover i neste trekk.
Jeg spiller henne god, og vi gjør hverandre gode hvis alle tenker sånn.



TRENEREN TENKER:
I denne øvelsen får jeg fram mange fine momenter knyttet til pasningsspill. Vi spiller framover på rettvendte spillere, og spillerne lærer å se til høyre når ballen kommer fra venstre og omvendt. Min jobb blir å terpe på overblikk, medtak og presisjon i pasningene.
Men øvelsen forteller også spillerne når de gjør noe riktig. Øvelsen vil gli veldig fint dersom alle bidrar med sitt for at relasjonene skal fungere.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spiller 2s bevegelse starter øvelsen. Spiller 1 slår i forhold til 2s løp. Spiller 2 tar med seg ballen, og slår videre til spiller 3. Spiller 3 gjør et retningsbestemt medtak, og spiller så ballen i forhold til spiller 4s bevegelse.
4 slår videre til spiller 5 – og slik går øvelsen videre.
Legg merke til hvordan 1 og 2 beveger seg til ny posisjon etter å ha slått fra seg ballen.

Variasjoner

A Fritt antall berøringer på alle posisjoner
B To berøringer på alle posisjoner
C Én berøring på de sentrale posisjonene, to på sidene
D To berøringer på de sentrale posisjonene, én på sidene
E Én berøring på alle posisjoner (krever mye)
F Snu øvelsen – «venstrevri» den
G Varier avstandene på pasninger og løp – langpasningen kan innlemmes i denne øvelsen
H Du kan sette inn en forsvarer i midten. Angriperne må da ta hensyn til denne forsvareren når de skal gjøre løp og spille pasning
I Bruk to baller samtidig i øvelsen. Du trenger minimum seks spillere for å gjennomføre øvelsen med to baller. Dette er også en variant som krever mye av spillerne

Hvorfor?

Øvelsen gir et godt bilde av hvordan spillerne bør bevege seg i forhold til ballføreren: framover med god avstand og god vinkel. Denne øvelsen stimulerer en rekke delferdigheter som er sentrale i fotball:

- Medtaket – i ro og i fart
- Pasningen – i ulike vinkler og lengder og med ulike teknikker
- Førsteberøringen – medtak eller viderespill?
- Overblikket – spillerne må tidlig se etter bevegelsen til «neste» medspiller
- Timing og kvaliteten i bevegelsen – når skal man starte og hvordan skal man løpe?

Innhold >







Angrepsspill

Ferdighetsnivå 2

Innhold >

Ferdighetsnivå 2 – læringsmomenter

Med utgangspunkt i de overordnede målene på side 302 har vi utledet og laget læringsmomenter for ferdighetsnivå 2. I oversikten under har vi skrevet læringsmomentene fullt ut.



Ballførerens læringsmomenter

- Ballføreren skal alltid være opptatt av å SCORE MÅL, og være nøyaktig og presis når han eller hun er i posisjon til å score mål – *overordnet moment*.
- Ballføreren skal forsøke å skape gjennombrudd, enten ved pasning eller ved føring/dribling.
- Ballføreren skal dra fordel av tre mot to-situasjoner ved å skape og utnytte to mot én-situasjoner.
- Ballføreren skal spille ballen med riktig kraft og vinkel og med hensiktsmessig pasningsteknikk til en angriper på vei framover.
- Ballføreren skal spille ballen med riktig kraft og vinkel og med hensiktsmessig pasningsteknikk til en angriper som møter fra en posisjon lenger framme på banen.
- Ballføreren skal spille ballen med riktig kraft og vinkel og med hensiktsmessig pasningsteknikk til en angriper i støtteposisjon.
- Ballføreren skal spille i forhold til medspilleren, gi medspilleren mulighet til å gjøre noe konstruktivt med ballen i neste trekk.
- Ballføreren skal opptre som ballfører allerede fra han eller hun er i ferd med å få ballen, orientere seg aktivt og hyppig og ha overblikk for eventuelt å kunne spille ballen fra seg tidlig.



Læringsmomenter knyttet til bevegelse – gjelder alle angripere unntatt ballføreren

- Angriperne skal bevege seg slik at de selv eller en medspiller kommer i scoringsposisjon – *overordnet moment*.
- Angriperne skal kunne komme seg ut av pasningsskyggen.
- Angriperne skal velge avstand til ballføreren.
- Angriperne skal kunne tilpasse vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren.
- Angriperne skal kunne tilpasse avstand, vinkel og posisjon i forhold til en annen angripers posisjon og bevegelse.
- Angriperne skal kunne vurdere om de bør bevege seg fra eller mot, diagonalt eller på tvers, framover eller i støtte i forhold til ballføreren og en annen angriper.
- Angriperne skal kunne oppfatte og utnytte framrom, mellomrom og bakrom.

Ferdighetsnivå 2 –kortversjon av læringsmomentene

Det er disse kortversjone du vil møte under de enkelte øvelsene. Dette er gjort av hensyn til plass og ryddighet.



Ballførerens læringsmomenter

- SCORE MÅL
- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



Læringsmomenter knyttet til bevegelse – gjelder alle angripere unntatt ballføreren

- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Ut av pasningsskyggen
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ballføreren og en annen angriper
- Bruk og forståelse av framrom, mellomrom og bakrom

Øvelse 1: Spill – hovedøvelsen

Som vi har konkludert med i bokas teoretiske del, bør utgangspunktet for ferdighetsutvikling i fotball være selve fotballspillet, det man gjør i kamp.

Ut fra spesifisitetsprinsippet er det derfor naturlig at vi ser på spillet som hovedøvelsen i ferdighetsutvikling, uansett hvilket nivå spillerne befinner seg på.

Forutsetningene for at en aktivitet kan kalles spill i denne sammenhengen, er:

- Like mange spillere på hvert lag
- Et vanlig fotballmål med målvakt i hver ende av banen, eventuelt en mållinje
- Klart definerte side- og mållinjer
- Scoring på vanlig vis, eventuelt ved føring over en mållinje
- Én ball i spill

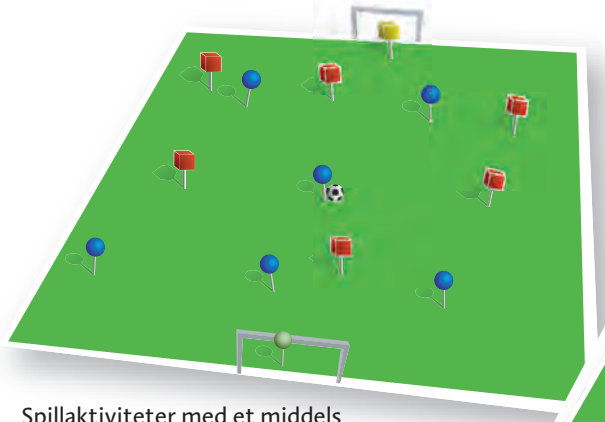
Det betyr at du kan og bør variere følgende faktorer:

- Antall spillere på hvert lag
- Banestørrelse
- Antall berøringer (legg inn begrensninger)
- Spillets varighet
- Grad av kamplik dømming og regelbruk
- Tilbakemeldinger underveis

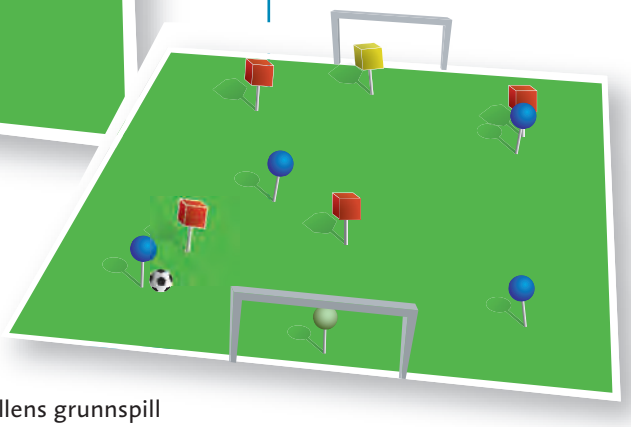
For ferdighetsnivå 2 er det fornuftig å prioritere spillaktiviteter med et middels antall spillere. Dette betyr at å spille fire mot fire, fem mot fem og opptil åtte mot åtte er en god måte å drive ferdighetsutvikling på. Spillerne på dette nivået skal selvfølgelig få prøve seg helt ned til én mot én og helt opp til elleve mot elleve (eventuelt sju mot sju dersom det er slik de spiller i kamp), men det er spillaktivitetene med et middels antall med- og motspillere som skal oppta mesteparten av den treningstiden som settes av til spill. Dette vil være en naturlig påbygning til det vi skisserte for ferdighetsnivå 1.

Øvelse 1A: Én mot én
Øvelse 1B: To mot to
Øvelse 1C: Tre mot tre
Øvelse 1D: Fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET
Øvelse 1E: Fem mot fem
Øvelse 1F: Seks mot seks
Øvelse 1G: Sju mot sju
Øvelse 1H: Åtte mot åtte
Øvelse 1I: Ni mot ni
Øvelse 1J: Ti mot ti
Øvelse 1K: Elleve mot elleve

Hvis det spilles én mot én og to mot to, er det ofte lurt å bruke «alternative mål» i endene av banen. Spillerne kan da score ved å føre ballen over mållinja. Kjeglemål er en mindre god variant, fordi det innebærer mindre kamplikhet. Fra tre mot tre og oppover kan lagene ha ordinære mål med målvakter.



Spillaktiviteter med et middels antall med- og motspillere – som i dette tilfellet: seks mot seks pluss målvakter – bør oppta mesteparten av den treningstiden som settes av til spill på ferdighetsnivå 2.



Fotballens grunnspill
– fire mot fire pluss målvakter – er alltid
en god og utviklende aktivitet, uansett ferdighetsnivå!



Alle fotballspillere må få
trening i å spille på full bane.

ØVELSE 2

Opp – tilbake – gjennom



KAMPSITUASJON

Spiller et lag med to spisser, er det ofte gunstig at den ene møter ballføreren for å bli spilt opp i mellomrommet, mens den andre spissen søker bakrommet. Her ser vi at når spiller 2 møter ballføreren (spiller 1), reagerer spiller 3 med å søke inn i bakrommet. Idet spiller 1 får ballen tilbake fra 2, er spiller 3 på vei inn i bakrommet med god avstand og vinkel i forhold til ballføreren (1). Gjennombruddspasningen er forholdsvis enkel, og spiller 3 kommer til avslutning.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



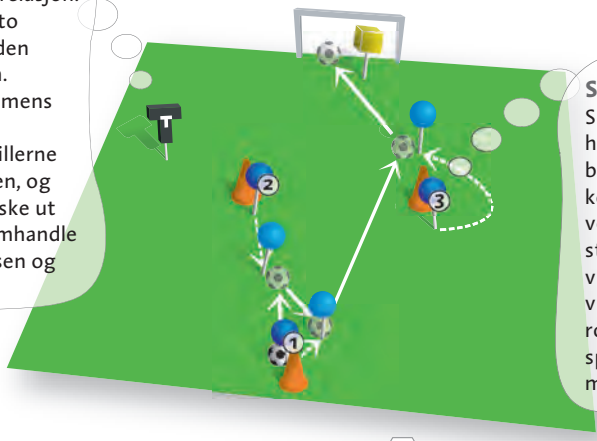
- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ballføreren og en annen angriper
- Bruk og forståelse av framrom, mellomrom og bakrom

Organisering

Sett opp tre kjegler som vist på øvelsesskissen. Disse markerer utgangsposisjonene i øvelsen. Vær nøye med å få god avstand mellom kjeglene, slik at det blir gode dybdeforhold i øvelsen. Det beste her er å jobbe med tre utespillere samt en målvakt. Lag flere identiske stasjoner dersom det er flere enn fire spillere på trening. På hver stasjon må det være et mål.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her er det tre spillere som må samhandle i en relasjon. Det er viktig at de to spissene ikke gjør den samme bevegelsen. Den ene må møte, mens den andre stikker. Jeg må forklare spillerne mønsteret i øvelsen, og så kan de selv pønske ut hvordan de må samhandle for å få flyt i øvelsen og score mål ofte.



SPISSEN VELGER:
Spissmakkeren min møter han som har ballen. Blir ballen spilt opp på ham, kommer han enten til å vende opp eller spille i støtte. Uansett er det viktig at jeg lager god vinkel og utfordrer bakrommet, slik at jeg kan bli spilt igjennom alene med målvakten.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Øvelsen starter med at enten spiller 2 eller spiller 3 møter spiller 1. I dette tilfellet møter spiller 2, mens spiller 3 skaffer seg vinkel for å bevege seg inn i bakrommet. Der mottar han pasningen fra spiller 1, etter at 1 har slått opp på 2 og fått ballen tilbake i støtte. Spiller 3 avslutter.

Pass på at dybdeforholdene i øvelsen blir gode og så kamplike som mulig. Spillerne bør rullere på rollene i øvelsen.

Variasjoner

- **A** Avstanden mellom spiller 2 og 3 kan økes helt til de står på hver sin sidelinje.
- **B** Avstanden fra spiller 1 til de to andre kan varieres.
- **C** Avstanden til målet kan økes eller reduseres.
- **D** Spiller 1 kan alternativt slå direkte i bakrommet på spilleren som søker dette rommet.
- **E** Spilleren som møter, kan velge mellom å spille i støtte, vende opp og spille igjennom selv eller flikke ballen direkte inn i bakrommet.

Hvorfor?

Den spilleren som ikke møter, lærer å bevege seg hensiktsmessig i forhold til ballføreren og en annen angriper. Dette gjelder både hva slags bevegelse spilleren bør velge, og timing av denne bevegelsen. Spiller 1 må her først slå mot en møtende spiller, deretter observere løpet mot bakrommet, for så å slå presist i forhold til denne bevegelsen.

At spillerne stadig kommer opp i en ny situasjon som krever andre valg og handlinger enn den forrige, er et karakteristisk trekk ved fotballspillet. Av den grunn er det svært viktig at dette går igjen i en treningsøvelse som dette.

Spillerne får et innblikk i hvordan presisjon i hver pasning forplanter seg videre i spillet. Hvis de to første pasningene er presise, er det større sjanse for at gjennombruddspasningen blir god.

ØVELSE 3

Vinklet pasningsspill



Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ball-føreren og en annen angriper

KAMPSITUASJON

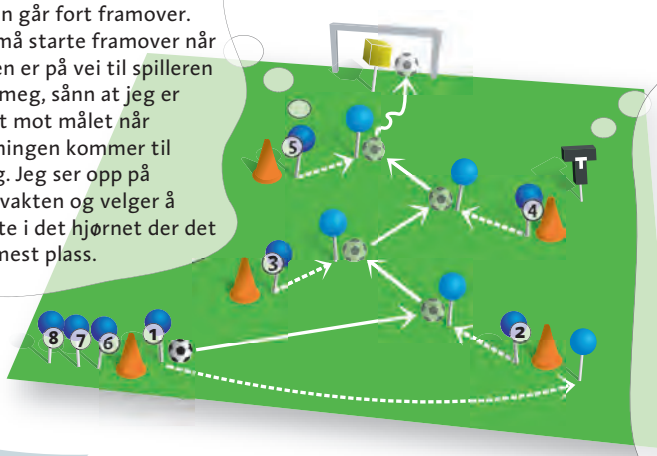
Eksemplet over viser hvordan et lag kommer seg helt fra egen målvakt til avslutning på motsatt side ved å spille ballen og bevege seg framover i riktig avstand og med god vinkel.
Alle spillerne som er involvert i angrepet, løper skrått framover og slår ballen skrått framover til en medspiller, som i sin tur gjør akkurat det samme. Til slutt kan spiller 6 trille ballen inn i tomt mål.

Organisering

Her trenger du fem kjegler, minimum sju utespillere og en målvakt. Å sette opp kjeglene «riktig» med en gang kan være litt vanskelig, men prøv å sette dem opp omtrent som vist på øvelsesskissen. Fungerer ikke øvelsen som den skal når det gjelder avstand og vinkler mellom pasninger og løp, kan du gå inn og justere på de fem markørene. Det er viktig at det alltid ligger baller tilgjengelig ved den første kjegla.

ØVELSESSITUASJON

AVSLUTTEREN VELGER:
Ballen går fort framover. Jeg må starte framover når ballen er på vei til spilleren bak meg, sånn at jeg er i fart mot målet når pasningen kommer til meg. Jeg ser opp på målvakten og velger å skyte i det hjørnet der det er mest plass.



TRENEREN TENKER:
Her får vi fram mange fine momenter knyttet til pasningsspill. Ballen går fort framover til spillere som er i bevegelse framover. For å få øvelsen til å gli må spillerne lære seg å time løpene sine i forhold til ballen. Jeg forklarer øvelsen og lar spillerne prøve. Øvelsen krever mye, så her må jeg ha litt tålmodighet.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spiller 2 starter øvelsen med sin bevegelse. Spiller 1 slår i forhold til spiller 2s bevegelse, og slik går øvelsen framover med pasninger og bevegelser i god vinkel og med god avstand i forhold til ballføreren, helt til spiller 5 kan avslutte. Spillerne rullerer en plass fram hele tiden – 1 til 2s plass, 2 til 3s plass og så videre. Spiller 5, som er avslutter her, løper rundt og helt tilbake til den første kjegla. Spiller 6, 7 og 8 står her ved den første kjegla med hver sin ball, klar til å sette i gang nye angrep i tur og orden.

Variasjoner

- **A** Antall spillere som er med
- **B** Avstandene mellom spillerne og mellom avslutteren og målet
- **C** Antall berøringer – fritt antall, to eller én berøring

Hvorfor?

Øvelsen er selv-instruerende når det gjelder timing og presisjon i løp og pasninger. Utfallet avhenger av at løp og pasning utføres riktig. Spillerne bruker flere delferdigheter i denne øvelsen; både medtak, pasning og avslutning er sentrale elementer her.

ØVELSE 4A

Tre mot to-situasjon



Læringsmomenter



- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



- Ut av pasningsskyggen
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ballføreren og en annen angriper
- Bruk og forståelse av framrom, mellomrom og bakrom

KAMPSITUASJON

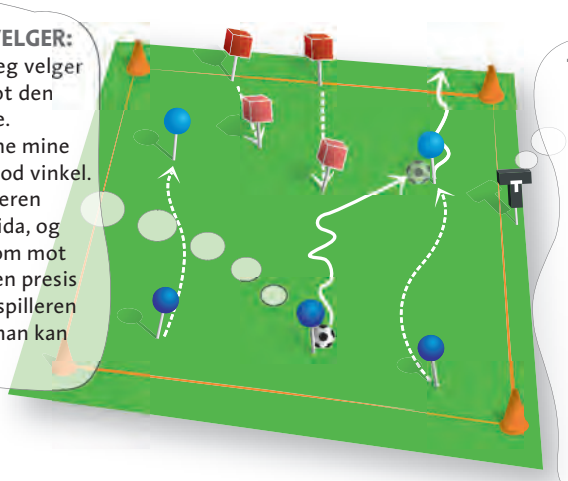
Overtallssituasjoner fører ofte til gjennombrudd. Dersom spillerne er i overtall og har en upresset, rettvendt ballfører, har de alle muligheter for å oppnå gjennombrudd. «Oppskriften» er ofte å skape en to mot én-situasjon. I en slik situasjon går ballføreren rett mot forsvareren og spiller ballen forbi forsvareren på en medspiller som er i bevegelse framover forbi forsvarsspilleren. Her bruker spiller 1 og 2 en tre mot to-situasjon til å skape to mot én, og passerer på den måten begge forsvarerne. De lykkes fordi ballføreren spiller ballen til den siden der det ikke er noen sikringsspiller i det forsvarende laget, og fordi relasjonen pasning–løp er godt timet.

Organisering

Sett opp en bane som er relativt lang og smal. Juster banestørrelsen etter behov. Fem spillere på hver bane.
På en fellestrening med mange spillere kan du sette opp flere parallelle baner.
Pass på å ha en liten korridor mellom banene, slik at ikke spillerne fra to nabobaner støter sammen.

ØVELSESSITUASJON

BALLFØREREN VELGER:
Vi er tre mot to. Jeg velger å utfordre rett mot den ene av forsvarerne. Begge medspillerne mine gjør løp som er i god vinkel. Den andre forsvareren sikrer på venstresida, og da blir det ledig rom mot høyre. Jeg spiller en presis pasning mot medspilleren til høyre, sånn at han kan føre over linja.



TRENEREN TENKER:
I denne øvelsen vil spillerne oppdage hvor viktig det er å bevege seg inn i ulike rom samtidig. Ballføreren lærer hvilke faktorer han må ta hensyn til for å gjøre et godt valg. Han må vurdere både presset og sikringen fra forsvarsspillerne for å kunne lese hvor han bør spille ballen. Jeg lar spillerne prøve å finne gode løsninger på egen hånd før jeg eventuelt stiller noen veiledende spørsmål.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill tre mot to. Man scorer mål ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje.
Spillerne rullerer på hvem som er forsvarere.
For forsvarerne gjelder det først og fremst å hindre mål.

Variasjoner

Øvelse 4B (se neste øvelse) er en variant av denne øvelsen.

Denne øvelsen er identisk med øvelse 5A på ferdighetsnivå 1 i forsvarsdelen (s. 414). Dette illustrerer et viktig poeng med denne øvelsesbanken. Alle øvelser i funksjons-kategori 3, inkludert spill, inneholder både offensive og defensive elementer. Det er viktig at du som trener bestemmer deg for hvilken del av spillet du vil vektlegge i de ulike øvelsene.

Hvorfor?

Øvelsen er selvinstruerende og viser hvordan spillerne kan utnytte en tre mot to-situasjon. Gjør begge de to angriperne uten ball en bevegelse mot det samme rommet, vil forsvarsjobben lettes betydelig. Det samme gjelder dersom ballføreren fører ballen inn i rommet mellom de to forsvarerne. Ballføreren bør utfordre rett mot en av forsvars-spillerne, og de to andre angriperne bør bevege seg mot ulike rom. Da har de gode muligheter for å skape og utnytte en to mot én-situasjon inne i den opprinnelige tre mot to-situasjonen.

ØVELSE 4B

Tre mot to-situasjon – med feilvendt angriper



Læringsmomenter



- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



- Ut av pasningsskyggen
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ball-føreren og en annen angriper
- Bruk og forståelse av framrom, mellomrom og bakrom

KAMPSITUASJON

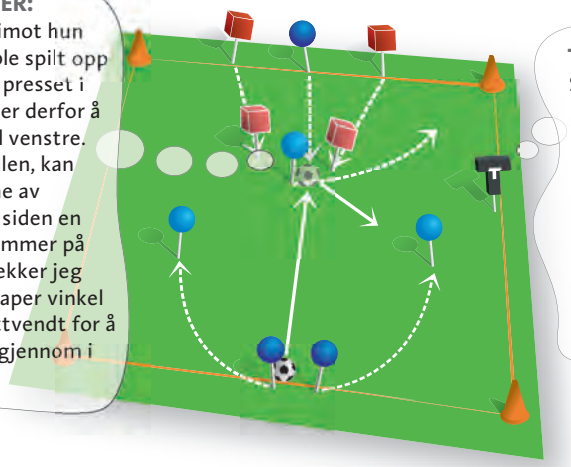
Her ser vi at kantspilleren (spiller 1) spiller opp på en feilvendt, presset spiss i noe som i utgangspunktet er en tre mot to-situasjon på høyresiden. Spissen (spiller 2) velger å legge igjen til spiller 3, som har beveget seg fram til en støtteposisjon. Idet dette skjer, starter spiller 1 sitt løp mot bakrommet på høyre kant. Spissen registrerer dette og velger derfor å true bakrommet sentralt på banen. Spiller 3 velger å slå til spiller 1 som har løpt inn i bakrommet, og gjennombruddet lykkes dermed. Vi ser at spiller 2s bevegelse mot bakrommet blir veldig nyttig i neste trekk, da 1 enkelt kan trille ballen inn foran mål til 2, som like enkelt ruller ballen i det åpne målet.

Organisering

Sett opp en bane som er relativt lang og smal. Juster banestørrelsen etter behov. Fem spillere i hver bane.
På en fellestrening med mange spillere kan du sette opp flere parallelle baner.
Pass på å ha en liten korridor mellom banene, slik at ikke spillerne fra to nabobaner støter sammen.

ØVELSESSITUASJON

SPISSEN VELGER:
Jeg rykket fint imot hun med ballen og ble spilt opp på. Jeg er hardt presset i ryggen, og velger derfor å spille i støtte til venstre. Hun som får ballen, kan utfordre den ene av forsvarerne, og siden en tredje spiller kommer på løp til høyre, trekker jeg mot venstre, skaper vinkel og gjør meg rettvendt for å kunne bli spilt igjennom i neste trekk.



TRENEREN TENKER:
Spillerne skjønner selv når de gjør en god jobb, for da greier de å score. Jeg må se om spissen skjønner når hun skal vende opp og når hun skal legge igjen. I tillegg må alle tre forstå at de to som ikke har ballen, må bevege seg i forhold til både ballføreren og den andre angriperen.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill tre mot to. Man scorer mål ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje.
Spillerne rullerer på hvem som er forsvarere.
For forsvarerne gjelder det først og fremst å hindre mål.

Variasjoner

Øvelse 4A (se forrige øvelse) er en variant av denne øvelsen.

Denne øvelsen er identisk med øvelse 5B på ferdighetsnivå 1 i forsvarsdelen (s. 416). Dette illustrer et viktig poeng med denne øvelsesbanken.
Alle øvelser i funksjonskategori 3, inkludert spill, inneholder både offensive og defensive elementer. Det er viktig at du som trener bestemmer deg for hvilken del av spillet du vil vektlegge i de ulike øvelsene.

Hvorfor?

I en tre mot to-situasjon kan ofte en av de tre angriperne være feilvendt i utgangspunktet. En feilvendt spiller som blir spilt på, må gjøre en del valg. Skal den feilvendte spissen vende opp eller legge igjen i støtte? Hva skjer videre dersom spilleren vender opp, og hva skjer videre dersom hun legger igjen? Hvorvidt spissen skal vende opp eller ikke, avhenger av hvor hardt hun er presset, hvor langt unna sikringsspilleren er, og hvor flink hun er til å vende opp med en motspiller i ryggen. Uansett om spilleren vender opp eller legger igjen, blir fortsettelsen som i 4A. Ballføreren må utfordre rett mot en av forsvarsspillerne, og de to andre angriperne må bevege seg mot ulike rom. Målet er å skape en to mot én-situasjon og utnytte den.

ØVELSE 5

Tre mot to – og avslutning



KAMPSITUASJON

Spesielt i overgangsangrep kan spillerne komme i en situasjon hvor de utfordrer et forsvar i numerisk ubalanse. I en slik situasjon vil forsvarerne forsøke å «reparere» denne ubalansen ved å konsentrere og falle av ned mot straffe-sparkfeltet. Dette gjør at bakrommet blir lite, og det blir vanskeligere for angriperne å komme til avslutning.
God bevegelse, presise pasninger og god timing er ofte løsningen på disse utfordringene. Vi ser her hvordan spiller 1 og 2 bruker en tre mot to-situasjon til å skape en to mot én-situasjon. En godt vinklet bevegelse av 2 og en presis, timet pasning fra spiller 1 setter 2 i en gunstig avslutningsposisjon. Spiller 2 kan velge mellom å skyte selv eller å spille til 3, som i sin tur bare kan trille ballen i åpent mål.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



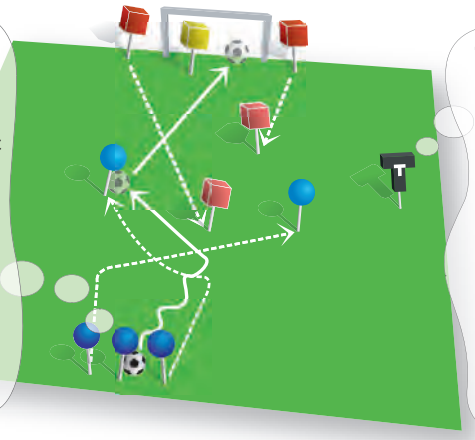
- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Ut av pasningsskyggen
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ball-føreren og en annen angriper
- Bruk og forståelse av framrom, mellomrom og bakrom

Organisering

Minimum fem utespillere og ett mål med målvakt. To av utespillerne er forsvarere, mens angriperne organiserer seg tre og tre.
Avstanden fra der angriperne starter og til målet kan i utgangspunktet være 35–40 meter.

ØVELSESSITUASJON

ANGRIPEREN VELGER:
Oi, han andre gjør et kryssløp inn bak ryggen på ballføreren. Da må jeg krysse andre veien, slik at vi får utfordret rommet på begge sidene av forsvarerne. Sikringsspilleren søker mot meg, og det betyr at jeg antakelig ikke får ballen nå i første trekk. Men det gjør ikke noe, for jeg skaper rom for den andre spilleren, slik at han får en scoringssjanse.



TRENEREN TENKER:
Hovedmomentet i tre mot to-situasjoner er fortsatt å skape to mot én og utnytte dette. Her er i tillegg målvakten med i spillet. Det betyr at en upresis gjennombrudds-pasning snappes av målvakten. Her kan jeg altså fokusere ekstra mye på presisjon og timing i gjennombruddet og i avslutningen.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Tre mot to-situasjon der man i tillegg har med mål og målvakt. De tre angriperne forsøker å omsette denne overtalls-situasjonen i mål ved å passere de røde forsvarerne og deretter score mål på målvakten. Forsvarerne og målvakten prøver først og fremst å hindre mål. Øvelsen starter ved at en av angriperne utfordrer med ball, og for de andre angriperne gjelder det da å bevege seg i forhold til ballføreren og hverandre, slik at de tre får muligheten til å passere forsvarerne og utfordre målvakten.

Variasjoner

Du kan eventuelt la øvelsen starte med ballen nede på mållinja. Få en annen spiller, en av forsvarerne eller målvakten til å sette i gang øvelsen ved å spille ballen presist opp mot angriperne. Angriperne tar da med seg ballen direkte mot forsvarer-ne. Forsvarerne må bruke tiden mens ballen er på vei opp mot angriperne til å forflytte seg så høyt opp på banen som mulig. Det beste er at en annen spiller slår denne pasningen, da dette vil minne mer om en kampsituasjon. I kamp gjelder det ofte for forsvarere å forutsi hvor og når en pasning kommer, for så å forflytte seg mens ballen går.

En annen måte å variere øvelsen på er å la forsvarerne starte høyere oppe på banen og nærmere angriperne.

Hvorfor?

Øvelsen er langt på vei selvinstruerende fordi utfallet er så tydelig. Et vellykket gjennom-brudd eller en scoring er lett gjenkjennelig. Siden vi er i funksjons-kategori 3, vil spillerne finne en rekke ulike løsninger. Man kan likevel generalisere og si at det i hovedsak er to typer løsninger på denne oppgaven for angriperne:

A Skudd fra mellomrommet
B Gjennombrudd til bakrommet, som antakelig er relativt lite og derfor må utnyttes på en annen måte enn dersom motstandernes bakre ledd står høyt.

ØVELSE 6

Innlegg – avslutning



KAMPSITUASJON

En rekke scoringer i fotball kommer etter innlegg og avslutning. I slike situasjoner er det veldig vanlig at spillerne forholder seg til ballføreren og minst én angriper til. Den spilleren som er ballfører, har flere angripere i bevegelse å ta hensyn til. Her ser vi at spiller 1 slår en presis gjennombruddspasning til høyrevingen (spiller 2). Vingen har passert motstandernes sideback idet hun mottar ballen, og situasjonen tilsier at det kan komme et *innlegg*. Spiller 4 ser at spiller 3 søker mot området rundt bakre stolpe, og velger derfor å bevege seg mot området rundt fremre stolpe. Innlegget slås inn i dette rommet, og spiller 4 scorer mål.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



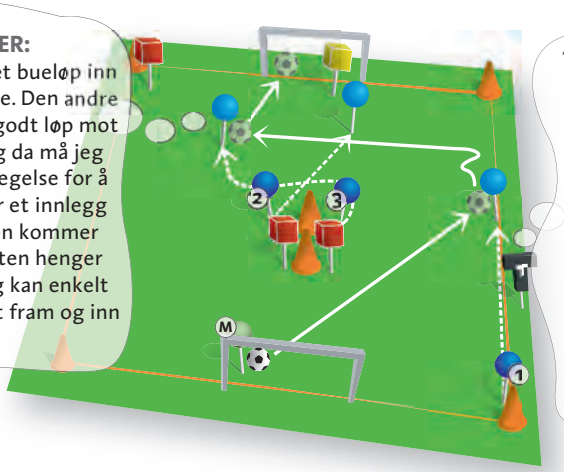
- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Ut av pasningsskyggen
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ball-føreren og en annen angriper
- Bruk og forståelse av framrom, mellomrom og bakrom

Organisering

Du trenger minst seks utespillere og to målvakter. Sett opp en bane med full bredde og en fornuftig lengde. De seks utespillerne fordeler seg på to grupper, med én kantspiller og to spisser i hver gruppe.
Sett opp en kjegle til hvert spisspar. Fra den kan de starte bevegelsene sine når innlegget nærmer seg. Bredden og lengden kan og bør varieres.

ØVELSESSITUASJON

SPISSEN VELGER:
Jeg velger å ta et bueløp inn mot bakre stolpe. Den andre spissen gjør et godt løp mot første stolpe, og da må jeg gjøre en lur bevegelse for å bli rettvendt for et innlegg mot bakre. Ballen kommer perfekt, målvakten henger ikke med, og jeg kan enkelt sette ballen rett fram og inn i mål.



TRENEREN TENKER:
Her får spillerne god erfaring med ulike relasjoner. De må bevege seg i forhold til ballføreren og den andre angriperen. Ballføreren må vurdere bevegelsene, og velge den hun synes er best. Jeg må kanskje instruere litt om løpene foran mål, slik at spillerne får se hvordan de kan gjøre et godt løp for å komme i scoringsposisjon.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Målvakten (M) har ballen. Spiller 1s bevegelse starter øvelsen. Målvakten kaster eller spiller ballen i forhold til denne bevegelsen. Spiller 1 tar med seg ballen. Spiller 2 og 3 starter mot rommene rundt fremre og bakre stolpe. Spiller 1 slår et innlegg i forhold til disse bevegelsene, og de to inne foran mål forsøker å score. Etter avslutningen starter den gule målvakten med ballen, og setter i gang de røde spillerne den andre veien. Mens de røde kjører innlegg–avslutning etter samme mønster som de blå, kan de blå spillerne jogge tilbake til utgangsposisjonene, og være klar til et nytt angrep etter at de røde har avsluttet sitt angrep.

Variasjoner

A Kjør øvelsen speilvendt, slik at innleggene kommer fra venstre og slås med venstre fot.

B Varier hvor langt ned mot mållinja kantspillerne skal gå før innlegget kommer.

C Varier hvor langt ut mot sidelinja innlegget skal slås fra.

Hvorfor?

Øvelsen er selvinstruerende, siden spillerne vil lykkes ofte dersom de gjør dette med gode avstander, gode vinkler, god timing og presise pasninger. Dessuten må de to foran mål samhandle godt i bevegelsene sine.

For treneren kan det være greit å klargjøre noen begreper som bør brukes i denne øvelsen:
Fremre (eller første) stolpe er den målstolpen nærmest der innlegget slås fra.
Bakre (eller andre) stolpe er stolpen lengst unna der innlegget slås fra.
Når et innlegg er på vei inn i feltet, er det viktig for angriperne å løpe inn i ulike rom. Rommet utenfor fremre stolpe er et viktig rom, og det samme er rommet utenfor bakre stolpe.

ØVELSE 7

Vinklet pasningsspill

– variant av øvelse 8 på nivå 1



Læringsmomenter



- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren

KAMPSITUASJON

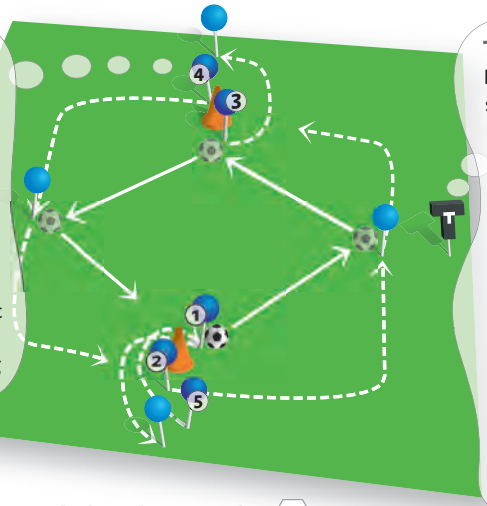
Et godt angreps- og pasningsspill bygger på gode bevegelser i forhold til ballføreren. Her gjør først spiller 2 en bevegelse for å skaffe seg god avstand og vinkel til ballføreren (spiller 1). Deretter gjør spiller 3 det samme i relasjonen til spiller 2, som nå er blitt ballfører. Ved hjelp av disse to bevegelsene – og med god vinkel og presisjon i pasningsspillet – kommer spiller 3 i en gunstig avslutningsposisjon.

Organisering

Sett opp to kjegler med 20–25 meters avstand (denne avstanden kan du gjerne variere noe).
Du trenger minimum fem spillere for at øvelsen skal fungere, men det kan gjerne være noen flere.

ØVELSESSITUASJON

SPILLEREN VELGER:
Ballen er på vei til medspilleren foran meg. Da kan jo ikke jeg bli stående her! Jeg beveger meg først utover for å få avstand til han som snart får ballen. Så vil jeg bevege meg framover for å kunne få ballen foran meg. Da får vi framdrift, og jeg får en god vinkel. Jeg har oversikt over både han som spiller ballen til meg, og spilleren jeg skal slå videre til.



TRENEREN TENKER:
Poenget i denne øvelsen er at spillerne skal oppdage hvor nyttig det er at de aktivt søker avstand og vinkel i forhold til ballføreren. I tillegg er presisjonen i pasningsspillet viktig, og de må spille i rom foran en spiller i bevegelse. Vi må først få klarlagt hvordan bevegelsene i øvelsen skal se ut, gjerne ved at jeg stiller spørsmål og spillerne svarer. Deretter kan spillerne få prøve seg fram, før jeg går inn med læringsmomentene etter hvert.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spiller 2s bevegelse starter øvelsen. Hans utgangsposisjon er bak ballføreren (spiller 1). Spiller 2 beveger seg sidelengs og så framover for å skaffe seg god avstand og vinkel i forhold til 1. Spiller 1 slår ballen i forhold til 2s bevegelse, som i sin tur slår ballen til spiller 3. Mens denne pasningen går, gjør spiller 4 en bevegelse sidelengs og så framover. Han skaper god avstand og vinkel til den nye ballføreren, spiller 3, og får ballen foran seg. Etter å ha slått pasningen fra kjegla, slik spiller 1 gjør, går spilleren bak og blir andremann i «køen». Spiller 5 går da fram til kjegla, og er den som mottar pasningen fra spiller 4 og slår videre på spiller 1, som har gjort bevegelsen og får ballen foran seg. Slik går øvelsen videre.

Variasjoner

A Varier antall berøringer i de ulike posisjonene – fritt antall, to eller én berøring.

B Snu øvelsen – «venstrevri» den.

C Varier avstandene på pasninger og løp. Langpasningen kan innlemmes i denne øvelsen.

D Sett inn en forsvarer i midten. Angriperne må da ta hensyn til denne forsvareren når de skal gjøre løp og spille pasning.

E Bruk to baller samtidig i øvelsen. Du trenger minimum seks spillere for å gjennomføre øvelsen med to baller. Dette er en variant som krever mye av spillerne.

Hvorfor?

Øvelsen videreutvikler spillernes forståelse for hvordan de skal bevege seg i forhold til ballføreren, siden de hele tiden må passe på å skaffe seg god avstand og vinkel.
Videre er øvelsen nyttig for å utvikle en rekke sentrale delferdigheter:

- Medtaket – i ro og i fart
- Pasningen – i ulike vinkler og lengder og med ulike teknikker
- Førsteberøringen – medtak eller viderespill?
- Overblikket – man må tidlig se etter «neste» medspillers bevegelse
- Timing og kvalitet i bevegelsen – når skal man starte, og hvordan skal man løpe?

ØVELSE 8

«Sonespill»



KAMPSITUASJON

I angrep mot et etablert og balansert forsvar er det et delmål å oppnå gjennombrudd slik at laget får en rettvendt ballfører inn i mellomrommet. Dette kan grovt sett gjøres på tre måter. Den første er vist på illustrasjonen over. Man spiller opp på en feilvendt frontspiller, som enten kan vende opp (som over), eller slå ballen i støtte til en midtbanespiller som beveger seg inn i mellomrommet.
En annen variant er å spille ballen framover på en spiller som er på vei inn i mellomrommet fra en posisjon lenger bak på banen.
Den siste måten å komme inn i mellomrommet på er å føre eller drible ballen inn i dette rommet.
Legg forøvrig merke til spiller 5s bevegelse. I utgangspunktet er denne spilleren i *pasningsskyggen* fordi hun er bak en motspiller. Spiller 1 kan dermed ikke nå spiller 5 med en pasning. Spiller 5 beveger seg derfor til siden og ut av pasningsskyggen bak motspilleren, og gjør seg spillbar. Å bevege seg ut av pasningsskyggen er et sentralt læringsmoment i angrepsspillet.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Ut av pasningsskyggen
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ballføreren og en annen angriper
- Bruk og forståelse av framrom, mellomrom og bakrom

Organisering

Her setter man opp en relativt stor bane, både i lengde og i bredde. Husk likevel å variere banestørrelsen. Ved hjelp av kjegler eller streker deler du banen inn i tre soner, hvorav de to i hver ende er like store, mens den i midten er noe mindre. Du trenger to lag med fire spillere og målvakt. De to lagene plasserer to spillere hver i de to endesonene, og målvakten i mål. Den midtre sonen er i utgangspunktet fri for spillere.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
I denne øvelsen skal spillerne lære om romforhold, med ekstra vekt på mellomrommet. I og med at ballen skal spilles innom dette rommet, vil vi få fram de tre måtene å komme seg inn i mellomrommet på. Her er det viktig at jeg forklarer og viser reglene og betingelsene, men ikke mulige løsninger. Dem får spillerne komme med.



BACKEN VELGER:
Målvakten vår har ballen. Jeg må løsrive meg fra oppasseren min. Jeg tar et lite bueløp, stikker inn i mellomrommet og får ballen rettvendt. De to spissene våre gjør gode bevegelser og trekker med seg motstanderne, så jeg velger å gå rett fram og skyte i mål.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

«Sonespill» fire mot fire pluss en målvakt per lag. Angrepslaget må spille ballen via mellomrommet for å kunne fullføre angrepet. Dette mellomrommet ligger åpent for det angripende laget. En av de to backene på angrepslaget skal alltid bli med opp i angrepssonen. På skissen ser vi at spiller 1 søker inn i mellomrommet fra en posisjon bak på banen, mens spiller 4 kommer ned og møter i mellomrommet. Hvem ballføreren skal spille på av de to, er situasjonsavhengig, begge er gode alternativer. Vi ser her at ballen blir spilt presist i forhold til spiller 1s bevegelse. Idet dette skjer, snur spiller 4 opp for å true bakrommet. Spiller 1 kan utfordre med ball inn i angrepssonen, der det blir en tre mot to-situasjon som kan løses på ulike vis (se øvelse 5, s. 340).

Variasjoner

A Varier banens lengde og bredde.

B Øvelsen kan «flyte» som vanlig spill. Da kan du fokusere på bruk av mellomrommet i for eksempel overgangsangrep.

C Du kan avbryte etter hver angrepsslutt og se på bruk og utnyttelse av mellomrommet i angrep mot et etablert forsvar.

D Som trener kan du styre spillet ved å legge inn betingelser. En betingelse kan for eksempel være at ballen skal spilles opp på en av de to frontspillerne før en av de to backene på laget kan bevege seg opp i mellomrommet.

Hvorfor?

Øvelsen stimulerer til bruk og utnyttelse av mellomrommet. Den setter også krav til bevegelse og pasningskvalitet for å frigjøre seg fra motstandere i framrommet, og for å få avsluttet angrepet på en god måte, for eksempel etter å ha oppnådd et gjennombrudd inn i bakrommet. Øvelsen er også god trening for målvakt og utespillere med tanke på hvordan målvakten kan brukes til å skape overtall nær eget mål. Her kommer en viktig vurdering inn i bildet: Når er det trygt å bruke målvakten, og når bør man velge andre løsninger?

ØVELSE 9

Opp – tilbake – gjennom (vri) – innlegg – avslutning



KAMPSITUASJON

Illustrasjonen viser hvordan man kan få en rettvendt spiller inn i mellomrommet. I dette tilfellet blir spiller 3 rettvendt etter at spiller 1 slår opp på spiller 2, som møter feilvendt og legger igjen til den rettvendte spiller 3 i mellomrommet.
Videre ser vi hvordan denne situasjonen kan utnyttes for å komme til avslutning. Vi ser hvordan først bevegelsen til spiller 4, og deretter bevegelsene til spissene (spiller 2 og 5) foran mål, åpner for en gjennombruddspasning og et innlegg som kan føre til avslutning og mål. Igjen er det god bevegelse kombinert med et presist pasningsspill som er nøkkelen til å lykkes.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ballføreren og en annen angriper

Organisering

Du setter opp en bane med full bredde og en fornuftig lengde. Du kan variere lengden helt opp til full bane. Du trenger fem utespillere og en målvakt for å kjøre øvelsen én vei. Skal du kjøre øvelsen begge veier, må du selvsagt ha dobbelt opp med spillere: ti utespillere og to målvakter.

ØVELSESSITUASJON

VINGEN VELGER:
Spissen slår i støtte til han på midten. Da starter jeg for å få ballen spilt tidlig inn i rommet foran meg. Er pasningen presis, kan jeg ta med meg ballen og slå et godt innlegg til spissene våre.



TRENEREN TENKER:
Her trener vi på en rekke relasjoner. Hele tiden er én ting felles: En klar og tydelig bevegelse viser ballføreren hvor han bør spille ballen. Gjør han dette presist, er relasjonen god. Jeg må få spillerne til å forstå dette, og få dem til å kjenne igjen den «rytmen» de opplever når øvelsen glir, når bevegelser og pasninger sitter hele veien.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spiller 2 og 3s bevegelse mot ballføreren (spiller 1) starter øvelsen. Spiller 1 slår ballen i forhold til spiller 2s bevegelse. Spiller 3 registrerer dette og beveger seg til en støtteposisjon for 2. Spiller 3 får ballen i støtte fra 2, og mens denne støttepasningen går, starter spiller 4 sin bevegelse. Spiller 3 slår i forhold til denne bevegelsen, i rommet foran 4. Spiller 4 tar med seg ballen samtidig som spiller 2 og 5 starter mot hvert sitt rom inne foran mål. Spiller 4 slår et innlegg i forhold til en av disse to initiativene, og 2 og 5 har som oppgave å omsette innlegget i scoring.

Variasjoner

A Alle avstandene i denne øvelsen kan varieres.

B Speilvend øvelsen, slik at spillerne starter fra venstre og får innlegget fra høyre.

C Som nevnt under «Organisering» kan du kjøre øvelsen begge veier ved å sette inn fem utespillere og en målvakt til. Disse gjør det samme som de blå spillerne på øvelsesskissen, bare motsatt vei. Med det samme øvelsen er avsluttet én vei, starter øvelsen motsatt vei.

Hvorfor?

Øvelsen viser hvordan spillerne effektivt kan bruke og utnytte oppspill på en møtende frontspiller i mellomrommet. Videre øker den spillernes forståelse for hvilke bevegelser som skaper et vinklet pasningsspill, og gir dem innsikt i relasjonen innlegg–avslutning. Øvelsen er også arena for utvikling av flere delferdigheter. Pasninger, medtak, innlegg og avslutninger med ulike kroppsdeler er alle sentrale delferdigheter det er viktig å beherske i fotball.

ØVELSE 10

Vinklet pasningsspill og avslutning



Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ballføreren og en annen angriper

KAMPSITUASJON

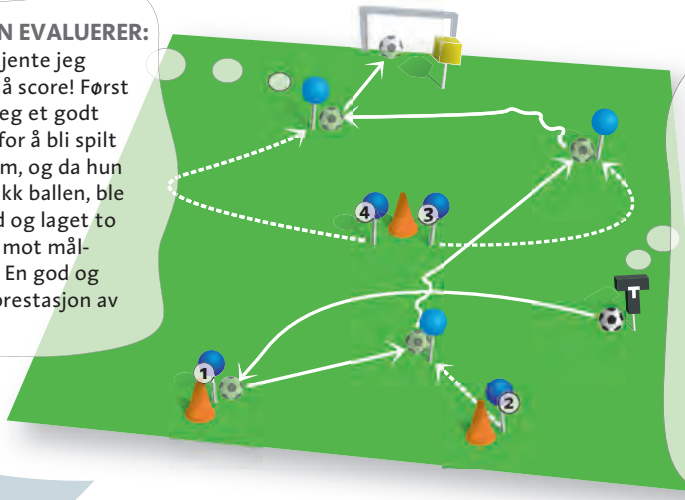
Dersom et lag har spillere med ferdighet til det, er det veldig effektivt å bryte gjennom ved å spille ballen framover på spillere som tar den med seg rettvendt. Over ser vi et eksempel på dette. Spiller 2 starter inn i mellomrommet og får ballen presist fra spiller 1. Idet frontspillerne (spiller 3 og 4) ser dette, reagerer de ved å gjøre et bueløp hver sin vei. Dette har to hensikter:
De løsriver seg fra motstanderne som står tett i ryggen på dem, og de skaffer seg god avstand og vinkel til ballføreren (spiller 2). Spiller 2 slår en gjennombruddspasning til spiller 3. Gjøres dette med god timing og presisjon, vil spiller 3 og/eller 4 komme alene med målvakten.

Organisering

Sett opp en bane med ønskede lengde- og breddemål, men husk at disse kan og bør varieres. Det er fire spillere i aksjon av gangen, men siden det tar tid å komme seg tilbake til utgangsposisjonen etter endt angrep, er det en fordel å ha for eksempel to firer-grupper i denne øvelsen (åtte spillere og en målvakt i mål). Du kan selvfølgelig også ta med flere, og det er ikke noe krav at antall spillere skal være delelig med fire. Sett opp en kjegle omtrent midt på banen. Fra den skal de to spissene i øvelsen starte når gjennombruddspasningen nærmer seg. Det er viktig at spillerne rullerer og får prøvd seg i ulike roller og posisjoner.

ØVELSESSITUASJON

SPISSEN EVALUERER:
Her fortjente jeg virkelig å score! Først gjorde jeg et godt bueløp for å bli spilt igjennom, og da hun andre fikk ballen, ble jeg med og laget to mot én mot målvakten. En god og viktig prestasjon av meg!



TRENEREN TENKER:
Min jobb her er å forklare og vise øvelsen, og så sette den i gang. Spissene vil selv merke om pasningen bakfra er god. Hvis spissen som får ballen føler at hun kan ta med seg ballen i fart og likevel ha full oversikt over målvakt, mål og medspillere, er vi der vi skal være. Jeg kan stille spørsmål til den spissen som mottar ballen, slik at vi sammen kan finne fram til gode løsninger.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Øvelsen starter ved at treneren (eller en annen) spiller ballen til spiller 1, gjerne i lufta. Idet dette skjer, starter spiller 2 framover, og 1 slår i forhold til denne bevegelsen.
Når frontspillerne (spiller 3 og 4) registrerer at dette er i ferd med å lykkes, starter de hvert sitt bueløp. De skaffer seg god avstand og vinkel i forhold til ballføreren (spiller 2), som i sin tur slår en presis pasning i forhold til en av de to. Spiller 3 og 4 fortsetter mot mål og prøver i samarbeid å score, gjerne som vist på øvelsesskissen over.

Variasjoner

A Speilvend den første fasen av øvelsen.
B Sett inn en forsvarer som tydelig markerer vekk den ene av de to spissene. Ballføreren må da ta et overblikk for å finne ut hvem av spissene som blir markert bort, og så spille på den andre.

Hvorfor?

Øvelsen bevisstgjør spillere på hvordan de kan skaffe seg god vinkel i forhold til ballføreren. De to spissene må bevege seg slik at de får god vinkel til ballføreren, som så kan spille dem igjennom rettvendt. Øvelsen viser også eksempler på gode gjennombruddspasninger, som blir slått på riktig tidspunkt og med riktig fart og retning.

ØVELSE 11

Pasning, bevegelse og avslutning



KAMPSITUASJON

Det er viktig å lese situasjonen rundt ballføreren for å finne ut hva som er en god bevegelse. Legg merke til spiller 3s bevegelse på illustrasjonen over. Ballføreren (spiller 1) utfordrer backen, og den sentrale midtbanespilleren 2 kommer på et overlappingsløp. Idet 3 ser dette, søker han vekk fra ballføreren og gjør et bueløp for å komme i gunstig posisjon for et eventuelt innlegg. Når så spiller 2 får ballen, har han både god tid og god plass til å slå et presist innlegg i forhold til 3s bevegelse. Spiller 3 kommer til avslutning og scorer mål.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ballføreren og en annen angriper

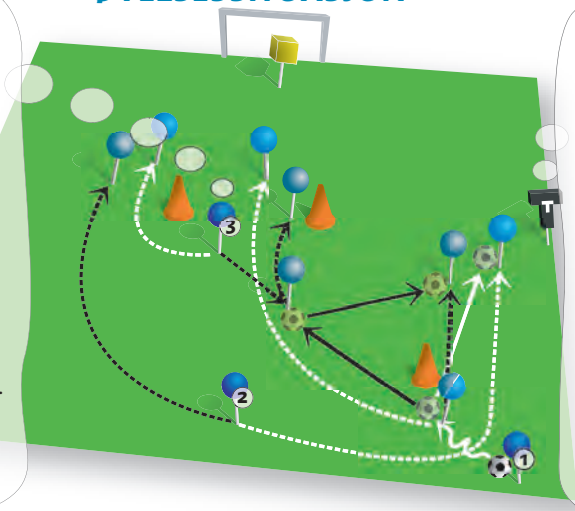
Organisering

Her setter du opp tre kjegler som vist på øvelsesskissen. En målvakt står i mål, og tre utespillere er i aksjon av gangen.
Siden det tar litt tid å komme tilbake til utgangsposisjonene etter endt angrep, kan det være greit å sette inn tre spillere til.
Man trenger ikke et antall som er delelig med tre for å gjennomføre øvelsen. Det er viktig at spillerne rullerer på de ulike oppgavene.

ØVELSESSITUASJON

SPISSEN VELGER:
Enten:
Midtbanespilleren overlapper. Da kan han komme til innlegg. Jeg må komme meg foran mål for å avslutte.

Eller:
Midtbanespilleren stikker mot bakrommet. Jeg velger å møte for å skape rom bak meg, og for å være vegg for ballføreren. Lykkes veggspillet, kan ballføreren komme til innlegg og midtbane-spilleren avslutte.



TRENEREN TENKER:
I denne øvelsen må jeg instruere ganske grundig for å få fram ønsket resultat. Jeg må vise og forklare hva alternativene består i. I denne øvelsen ønsker jeg å vise spillerne at det én spiller gjør, må få konsekvenser for hva de andre velger. Klimaet rundt ball-føreren må styre hvor de andre beveger seg, og bevegelsene styrer pasningene.

Beskrivelse

Øvelsen begynner med at spiller 1 utfordrer mot en kjegle, som kan erstattes av en motspiller. Alt som skjer videre, bestemmes av spiller 2s bevegelse.

Enten:
Velger spiller 2 å overlappe, skal han få ballen, og spiller 1 og 3 må bevege seg inn foran mål for å avslutte på et innlegg fra 2. Dette alternativet er merket på vanlig måte (med hvite streker).

Eller:
Spiller 2 kan tidlig søke inn mot en avslutningsposisjon i bak-rommet. Spiller 3 reagerer da på dette med å møte ballføreren (spiller 1). De to spiller vegg, og spiller 1 slår et innlegg i forhold til spiller 2s bevegelse. Dette alternativet er merket med følgende svarte tegn:

for pasning

for bevegelse

Variasjoner

A Speilvend øvelsen og start fra venstresiden.

B Sett inn en aktiv forsvarer istedenfor den kjegla spiller 1 utfordrer på øvelsesskissen. Øvelsen vil da falle innenfor funk-sjonskategori 3.

Hvorfor?

Øvelsen viser spillerne hvordan de kan bevege seg i forhold til både ballføreren og en annen angriper. Spillerne får lære at de bevegelsene én spiller gjør på banen, forteller de andre spillerne hvordan de bør bevege seg. Spillerne lærer også at ballføreren må kunne tenke et trekk eller to framover i spillet for å gjøre det riktige valget.

ØVELSE 12

Vinklet pasningsspill



KAMPSITUASJON

En mye brukt retningslinje i fotball sier «slå, gå – slå, gå». Dette betyr at en spiller, etter å ha spilt en pasning, skal gjøre en bevegelse for å komme i en ny posisjon og være spillbar.
Her ser vi hvordan spissen (spiller 2) møter og blir spilt opp på. Etter at hun har lagt igjen ballen i støtte til spiller 3, gjør hun et bueløp inn mot bakrommet og får ballen fra spiller 4.

Læringsmomenter



- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



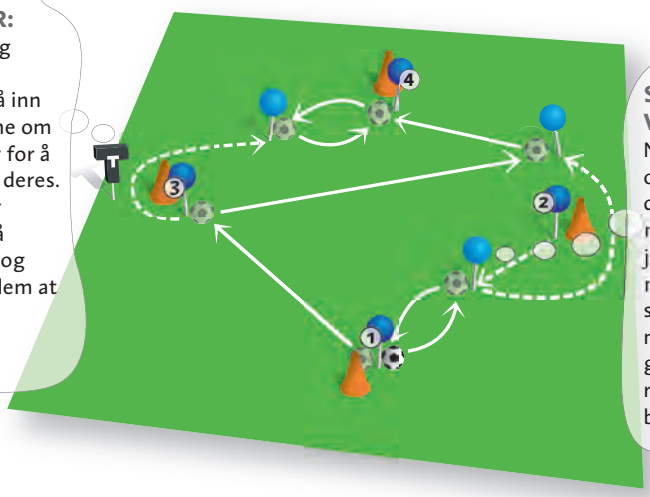
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ballføreren og en annen angriper

Organisering

Sett opp fire kjegler som vist på øvelsesskissen. 10–12 meters avstand kan være et greit utgangspunkt. Du trenger fire spillere på hver bane.
På en fellestrening med mange spillere kan du sette opp flere parallelle baner.
Pass på å ha en liten korridor mellom banene, slik at ikke spillerne fra to nabobaner støter sammen.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her trener vi først og fremst på pasnings-presisjon. Jeg kan gå inn og instruere spillerne om tekniske momenter for å forbedre teknikken deres. I tillegg bevisstgjør øvelsen spillerne på timing i bevegelse og pasning, og lærer dem at de må gjøre en ny bevegelse etter en pasning.



SPILLEREN VELGER:
Nå har jeg møtt opp og lagt igjen. Da er det viktig å gjøre en ny bevegelse. Siden jeg nettopp har møtt, velger jeg å snu opp, bevege meg framover og gjøre meg spillbar rettvendt med et bueløp.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spiller 2s bevegelse starter øvelsen. Spiller 2 møter spiller 1, får ballen og legger tilbake i støtte. Deretter gjør 2 et bueløp for å bli rettvendt. Spiller 1 slår ballen til spiller 3, som slår i forhold til 2s bevegelse. Spiller 2 tar med seg ballen og slår videre til spiller 4. Da er de på en måte tilbake ved utgangspunktet, og nå er det 3 som møter, slår i støtte og gjør et bueløp. Slik går øvelsen uten avbrudd. Det er altså de to spillerne ved side-kjeglene som beveger seg hele tiden, mens de to ved kjeglene i hver ende står stille og spiller pasninger. Det er derfor viktig å bytte roller underveis.

Variasjoner

A Speilvend øvelsen, slik at den første pasningen går mot venstre istedenfor høyre.

B Øvelse 13 bygger på denne øvelsen, men der er det i tillegg lagt inn avslutning på mål i øvelsen.

Hvorfor?

Øvelsen bevisstgjør spillerne om at bevegelsen styrer pasningen. I tillegg er det viktig at de beveger seg etter å ha spilt fra seg ballen. Presisjon, timing, avstand og vinkel er som alltid viktig for å lykkes med øvelsen. Øvelsen terper på pasnings-teknikkene spillerne bruker både når de står stille og når de er i bevegelse, og gir en rekke repetisjoner på den tekniske utførelsen av pasninger.

ØVELSE 13

Pasningsspill og avslutning

– påbygning fra øvelse 12



KAMPSITUASJON

Dersom en spiss mottar ballen feilvendt, vil det ofte være effektivt å spille ballen direkte tilbake i støtte, for så å snu og angripe bakrommet. Her blir spiller 2 spilt opp på. Han legger igjen, snur og utfordrer bakrommet. Når han etter hvert får ballen fra spiller 3, er han alene med målvakten.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



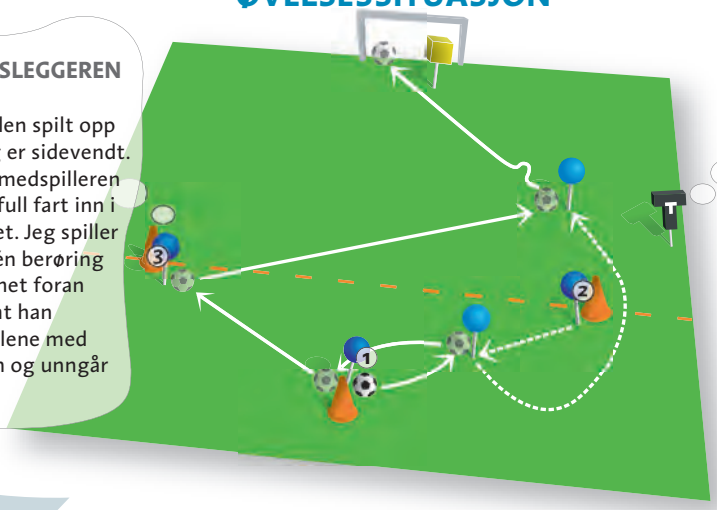
- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ball-føreren og en annen angriper

Organisering

Her erstatter du den ene kjegla fra øvelse 12 med et mål og en målvakt. Avstanden til målet kan være mellom 20 og 30 meter. Her må man være minimum tre utespillere, men det er en fordel å være noen flere.
På en fellestrening med mange spillere kan du sette opp flere parallelle baner.
Pass på å ha en liten korridor mellom banene, slik at ikke spillerne fra to nabobaner støter sammen.

ØVELSESSITUASJON

PASNINGSLEGGEREN VELGER:
Jeg får ballen spilt opp på meg og er sidevendt. Jeg ser at medspilleren min er på full fart inn i bakrommet. Jeg spiller ballen på én berøring inn i rommet foran ham, slik at han kommer alene med målvakten og unngår offside.



TRENEREN TENKER:
Dette er god trening for spissene. Her trener de på å møte, for så å stikke inn i bakrommet. I tillegg er avslutning med i øvelsen. Bruker jeg kjeglene som offsidelinje, vil en stor nok bue kombinert med en godt timet pasning være en naturlig løsning for å kunne lykkes.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spiller 2s bevegelse starter øvelsen. Han møter spiller 1, får ballen og legger tilbake i støtte. Deretter gjør 2 et bueløp for å bli rettvendt. Spiller 1 slår ballen til spiller 3, som slår i forhold til spiller 2s bevegelse. Kjeglene som spiller 2 og 3 starter fra markerer en tenkt offsidelinje, og spillerne må forholde seg til dette. Spiller 2 tar med seg ballen og avslutter på mål, enten med skudd eller med avdribling av målvakten. Spillerne rullerer kontinuerlig på rollene. Fra spiller 3s posisjon går de til spiller 1s posisjon, før de til slutt befinner seg i spiller 2s posisjon og skal avslutte angrepet.

Variasjoner

A Speilvend øvelsen, slik at den første pasningen går mot venstre istedenfor høyre.

B Øvelse 12 er en variant av denne øvelsen, uten avslutning på mål.

C Du kan eventuelt fjerne de to kjeglene som markerer offsidelinjen for å fokusere mer på andre momenter.

Hvorfor?

Øvelsen bevisstgjør spillerne om at bevegelsen styrer pasningen. I tillegg er det viktig at de beveger seg etter å ha spilt fra seg ballen.
Presisjon, timing, avstand og vinkel er som alltid viktig for å lykkes i øvelsen.
Avslutningen, som er helt avgjørende i fotball, er også med i denne øvelsen.

ØVELSE 14

Vinklet pasningsspill



KAMPSITUASJON

Her ser vi et angrep der ballen kun spilles i vinkel framover på banen. Angrepet ender med scoring. Legg merke til at både spiller 2 og spiller 3 starter framover når spiller 1 har ballen. Spiller 1 velger å slå til 2, men 3 fortsetter likevel sin bevegelse framover og får ballen i neste trekk.
Et annet viktig moment denne illustrasjonen viser, er at det lønner seg å starte en bevegelse for å få ballen mens ballen er på vei til en medspiller. Da kan ballen gå fort, og i dette tilfellet er det en av grunnene til at det blir scoring.

Læringsmomenter



- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



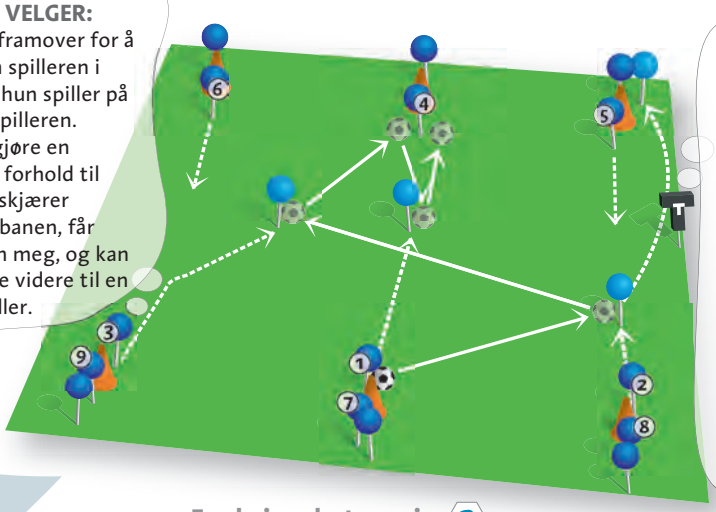
- Ut av pasningsskyggen
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ballføreren og en annen angriper
- Bruk og forståelse av framrom, mellomrom og bakrom

Organisering

Sett opp seks kjegler som vist på illustrasjonen. Avstanden mellom de to linjene med kjegler bør være 30–40 meter, mens avstanden mellom kjeglene i hver linje bør være 8–10 meter. Du må ha minimum ni spillere, men både tolv og femten er et mer gunstig antall. Antall spillere trenger ikke være delelig med tre, men det er en fordel om det er det. Etter endt angrep løper spillerne alltid og stiller seg bak kjegla som står rett overfor den de startet ved. Det er viktig at spillerne etter en del repetisjoner skifter posisjoner.

ØVELSESSITUASJON

SPILLEREN VELGER:
Jeg starter framover for å få ballen fra spilleren i midten. Oi, hun spiller på den andre spilleren. Da må jeg gjøre en bevegelse i forhold til henne. Jeg skjærer innover på banen, får ballen foran meg, og kan enkelt spille videre til en ny midtspiller.



TRENEREN TENKER:
Det kan ta litt tid før alle spillerne skjønner mønsteret i denne øvelsen. Jeg må være tålmodig når jeg instruerer i denne øvelsen. Mønsteret må på plass først, og så kan spillerne selv få komme med forslag til gode løsninger for å få øvelsen til å gli slik jeg håper den skal. Etter hvert håper jeg de selv forstår at de skal skjære inn fra motsatt.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spiller 1 begynner med ballen. Spiller 2 og 3 starter framover for å få ballen spilt i rommet foran seg. Spiller 1 velger å spille på en av dem, i dette tilfellet spiller 2. Den neste pasningen skal da gå fra 2 til 3. Dette skal ikke være en tversoverpasning, men en ny pasning framover. Spiller 1 starter et løp framover med en gang hun har spilt fra seg ballen. Spiller 3 slår ballen videre opp på spiller 4. Idet dette skjer, inviterer 1 med en bevegelse mot 4, og blir spilt opp på. Spiller 1 slår direkte tilbake i støtte til 4. Idet denne pasningen går, starter spiller 5 og 6 framover for å få ballen fra 4. Spiller 4 velger en av dem, og så gjør 4, 5 og 6 det samme som 1, 2 og 3, men i motsatt retning. Etterpå står spiller 7, 8 og 9 klar til å overta.

Variasjoner

A Alle avstander i øvelsen kan og bør varieres.

B Øvelse 15 bygger på denne øvelsen, men der må spillerne på sidene selv skaffe seg avstand og vinkel til ballføreren.

C Istedenfor å spille ballen i det angitte mønsteret, kan du gi spillerne i oppgave å spille ballen fritt mellom seg på vei over, bevege seg hvordan de vil og slå ballen inn til hvem som helst av de tre som står klare i andre enden.

D Du kan sette inn én eller to forsvarere som spillerne må passere på vei over.

Hvorfor?

Øvelsen viser tydelig hva som er sentrale momenter i angrepsspill. Flere spillere beveger seg samtidig og skaper alternativer for ballføreren. Videre må ballførerens handling få følger for hvilke bevegelser spillerne velger å gjøre i neste trekk. Det benyttes både pasninger framover og støttepasninger. Øvelsen gir også trening i den tekniske utførelsen av pasninger både stillestående og i bevegelse.

ØVELSE 15

Vinklet pasningsspill

– påbygning fra øvelse 14



Læringsmomenter



- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ballføreren og en annen angriper

KAMPSITUASJON

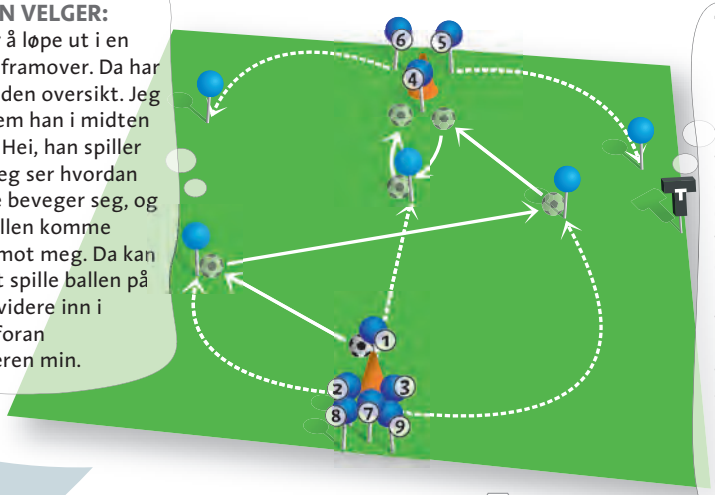
Noen ganger når et lag vinner ballen, har laget mange spillere bak den spilleren som først blir ballfører. I et soneforsvar vil kanskje disse spillerne ha konsentrert inn bak førsteforsvareren som vinner ballen. Etter ballerobringen må de andre spillerne så hurtig som mulig skaffe seg avstand og vinkel som gjør at ballføreren kan spille ballen framover på dem. Her er det akkurat det som skjer. Spiller 1 har vunnet ballen og blitt ballfører, og spiller 2 og 3 oppfatter dette. De starter hvert sitt bueløp framover forbi ballføreren, for å kunne motta ballen rettvendt i mellomrommet. Ballen kan deretter spilles inn i bakrommet, og i dette tilfellet scorer spiller 4 alene med målvakten etter et vellykket overgangsangrep.

Organisering

Sett opp to kjegler som vist på illustrasjonen. Avstanden mellom kjeglene bør være 30–40 meter.
Du må ha minimum ni spillere, men både tolv og femten er et mer gunstig antall. Antall spillere trenger ikke være delelig med tre, men det er en fordel om det er det. Etter endt angrep løper spillerne og stiller seg bak kjegla på motsatt side.
Det er viktig at spillerne etter en del repetisjoner skifter roller, slik at alle får være i den midtre posisjonen minst én gang hver.

ØVELSESSITUASJON

SPILLEREN VELGER:
Jeg velger å løpe ut i en bue og så framover. Da har jeg hele tiden oversikt. Jeg kan se hvem han i midten spiller på. Hei, han spiller på meg! Jeg ser hvordan han andre beveger seg, og jeg ser ballen komme trillende mot meg. Da kan jeg enkelt spille ballen på direkten videre inn i rommet foran medspilleren min.



TRENEREN TENKER:
Dette er en videre-utvikling av øvelse 14, som vi jobbet med i forrige uke. Har spillerne først mestret den forrige øvelsen, tar de denne også ganske kjapt. Jeg må forklare dem at i denne øvelsen starter løpene bak ballføreren. Resten får de finne ut av selv. Spesielt viktig blir det å time bevegelsen for å være spillbar idet ballføreren mottar støttepasningen. Lager de for liten vinkel, vil de også få problemer.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spiller 1 begynner med ballen. Spiller 2 og 3 starter et bueløp framover for å få ballen spilt i rommet foran seg. De passer på å ha god vinkel til ballføreren og komme i en god posisjon for å spille ballen videre. Spiller 1 velger å spille på en av dem, i dette tilfellet på 2. Den neste pasningen skal da gå fra 2 til 3. Dette skal ikke være en tvers-overpasning, men en ny pasning framover. Spiller 1 starter et løp framover med en gang han har spilt fra seg ballen. Spiller 3 slår ballen videre opp på spiller 4. Idet dette skjer, inviterer 1 med en bevegelse mot 4, og blir spilt på. Spiller 1 slår direkte i støtte til 4. Idet denne pasningen går, starter spiller 5 og 6 framover for å få ballen fra 4. Spiller 4 velger en av dem, og så gjør spiller 4, 5 og 6 det samme som 1, 2 og 3, men i motsatt retning. Etterpå står spiller 7, 8 og 9 klar til å overta.

Variasjoner

A Avstandene i øvelsen kan og bør varieres.

B Øvelse 14 er en variant av denne øvelsen. For-skjellen ligger i at spillerne i øv-else 14 starter bevegelsene på siden, og ikke trenger å skaffe seg avstand og vinkel i forhold til ballføreren.

C Istedenfor å spille ballen i det angitte mønsteret, kan du gi spillerne i oppgave å spille ballen fritt mellom seg på vei over, bevege seg hvordan de vil og slå ballen inn til hvem som helst av de tre som står klare i andre enden.

D Du kan sette inn én eller to forsvarere som spillerne må passere på vei over.

Hvorfor?

Øvelsen viser veldig tydelig hva som er sentralt i angrepsspillet. Det er flere spillere som beveger seg samtidig og skaper alternativer for ballføreren. Alternativene skapes gjennom god bevegelse, og det er viktig at spillerne skaffer seg riktig avstand og god vinkel til ballføreren. Videre må ballførerens valg få følger for hvilke bevegelser spillerne velger å gjøre i neste trekk. Hvis spillerne skjærer litt inn-over på banen for å motta neste pasning i framover-spillet, vil ballen gå raskere framover uten at pasningsspillet blir vanskeligere. Det benyttes både pasninger framover og støttepasninger. Øvelsen gir også trening i den tekniske utførelsen av pasninger, både stillestående og i bevegelse.

ØVELSE 16

Tredjemannsløp



KAMPSITUASJON

Tredjemannsløp er et begrep spillerne bør få et forhold til på dette nivået. Et tredjemannsløp utføres av en tredje spiller (tredjeangriper) mens ballen er på vei mellom to andre medspillere (første- og andreangriper). Alle spillere på angrepslaget er tredjeangripere dersom de ikke er ballfører (førsteangriper) eller spilleren nærmest ballføreren (andreangriper).

I dette eksemplet er både spiller 3 og spiller 4 klar over at de er tredjeangripere. Ballen er på vei fra midtbanespiller (1) til spissen (2). Idet denne pasningen går, starter spiller 3 og 4 mot bakrommet for å kunne motta en stuss eller en flikk fra 2. I dette tilfellet får 3 ballen. Han utfordrer rett mot målvakten, og triller ballen på tvers til 4, som enkelt scorer på åpent mål.

Læringsmomenter



- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



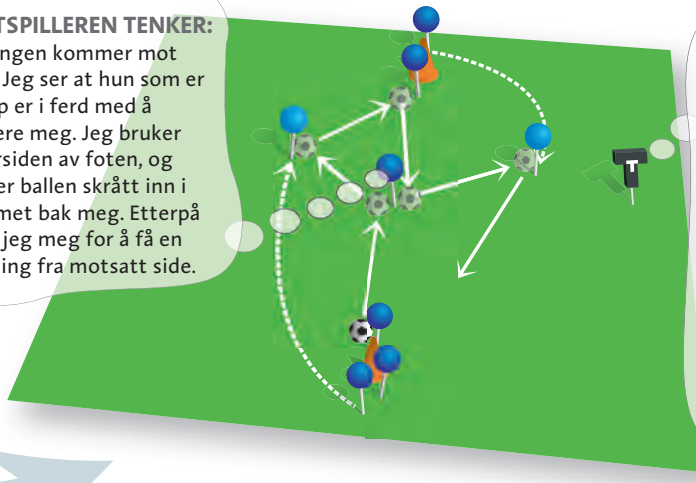
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ballføreren og en annen angriper

Organisering

Du trenger minimum seks spillere for å kjøre denne øvelsen. Sett opp to kjegler som vist på øvelsesskissen, med en avstand på rundt 30 meter. En spiller står i midten og stusser eller flikker. Start med tre spillere der ballen begynner, og to på motsatt side. Bytt midtspiller med jevne mellomrom, men husk på at spisser som skal stusse, flikke eller legge igjen ofte i kamp, bør få litt ekstra tid som midtspiller i denne øvelsen.

ØVELSESSITUASJON

MIDTSPILLEREN TENKER:
Pasningen kommer mot meg. Jeg ser at hun som er på løp er i ferd med å passere meg. Jeg bruker yttersiden av foten, og flikker ballen skrått inn i rommet bak meg. Etterpå snur jeg meg for å få en pasning fra motsatt side.



TRENEREN TENKER:
Jeg håper at spillerne etter hvert blir flinke til å starte bevegelser før de har fått øyekontakt med ballføreren. Bevegelsene vises i «landskapet», og jo tidligere en spiller beveger seg, desto tidligere kan ballføreren spille pasning. Det er dette vi trener på her. Vi skal bli flinke til å starte i forkant, time pasning og bevegelse, og være presise i pasningsspillet.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

En spiller slår ballen mot spilleren i midten. Idet denne pasningen går, starter spilleren bak pasningsleggeren sin bevegelse. Dersom denne spilleren beveger seg forbi spilleren i midten, må ballen stusses eller flikkes i forhold til denne bevegelsen. Dette skjer i det første tilfellet på øvelsesskissen (når ballen spilles «oppover» på øvelsesskissen). I det andre tilfellet rekker ikke spilleren som er på løp å komme forbi midtspilleren; da får hun ballen skrått i støtte og tar den med seg videre. Unngå at pasningen fra spilleren i midten går på tvers! Pasningen må vinkles, enten framover på banen eller bakover.

Variasjoner

A Avstanden mellom de to kjeglene kan varieres. Bruker du lang avstand, kan spillerne bruke den løftede langpasningen. Da må løpene starte i forkant av pasningen for at spillerne skal nå inn i rommet bak midtspilleren.

B Du kan sette inn en forsvarer i ryggen på midtspilleren. Øvelsen faller da innenfor funksjonskategori 3.

Hvorfor?

Øvelsen gir spillerne erfaring med tredjemannsløp. De lærer seg at det er effektivt å starte en bevegelse mens ballen går mellom to andre angripere. Videre lærer de mye om hvordan de må time bevegelsen for at det skal bli en vellykket relasjon. Bevegelsen må stå i forhold til den pasningen som er på vei mellom de to andre angriperne, og deretter må for eksempel stussen, eller støttepasningen, være tilpasset bevegelsen. Dette er et samarbeid mellom tre spillere der timing og presisjon er nøkkelbegreper. I tillegg gir denne øvelsen trening i flere delferdigheter: pasning, stuss, flikk og medtak.

ØVELSE 17

Tredjemannsløp og avslutning

– påbygning fra øvelse 16



KAMPSITUASJON

Spilles ballen opp på en spiss som møter feilvendt, vil spissen ofte bli fulgt, det vil si ha en spiller i ryggen idet han får ballen. Grovt sett kan vi si at spissen da har tre alternativer: han kan flikke eller stusse ballen videre, han kan vende bort forsvareren og avansere framover, eller han kan spille ballen i støtte.
I dette tilfellet blir spissen (spiller 2) fulgt idet han møter pasningen fra spiller 1. Spissen ser at en midtbanespiller (spiller 3) er på vei inn i bakrommet, og stusser ballen videre i forhold til spiller 3s bevegelse. Spiller 3 kommer alene med målvakten og scorer med et velplassert skudd i det lengste hjørnet.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille presist til en angriper i støtte
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



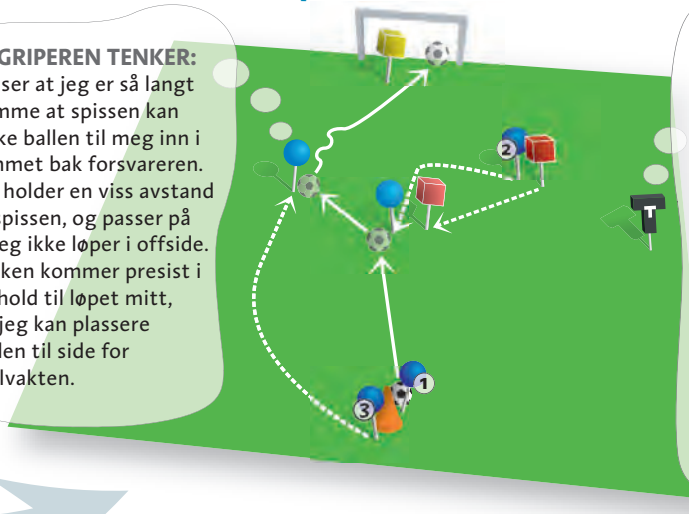
- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ball-føreren og en annen angriper

Organisering

Du setter opp en kjegle 30–35 meter fra målet. Her starter en av de tre blå spillerne med ballen. Du trenger tre angripere, en forsvarer og en målvakt i denne øvelsen.
Det kan være en fordel å ha noen flere enn fem, siden det blir en del «dødtid» når spillerne rusler tilbake etter at et angrep er ferdig.

ØVELSESSITUASJON

ANGRIPEREN TENKER:
Jeg ser at jeg er så langt framme at spissen kan flikke ballen til meg inn i rommet bak forsvareren. Jeg holder en viss avstand til spissen, og passer på at jeg ikke løper i offside. Flikken kommer presist i forhold til løpet mitt, og jeg kan plassere ballen til side for målvakten.



TRENEREN TENKER:
Hvordan spillerne løser denne situasjonen, bør i stor grad avhenge av hvor langt fram han som går på løp er kommet idet spissen får ballen. Ballen må enten flikkes igjennom, eller spilles i støtte.
Denne vurderingen må spissen gjøre ut fra hvilke signaler han får fra spilleren som løper.
Spilles ballen i støtte, får vi en to mot én-situasjon der angriperne raskt bør skape gjennombrudd.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Øvelsen starter ved at spissen (spiller 2) møter ballføreren (spiller 1). Spiller 1 slår i forhold til denne møtebevegelsen. Spiller 3 skal ut fra det spiller 1 og 2 gjør, time sin bevegelse for å motta enten en flikk eller en støttepasning fra spissen (2).
Målet med øvelsen er naturligvis å score mål, og uansett om det blir flikk eller støtte, skal spiller 2 og 3 sammen passere forsvareren og sette ballen i mål så hurtig som mulig.

Variasjoner

Avstandene i denne øvelsen kan og bør varieres.
Blir avstanden fra spiller 1 til spiller 2 stor nok, kan den løftede langpasningen benyttes.

Hvorfor?

Øvelsen forteller spillerne hvilke alternativer en spiss har når han møter med en forsvarer i ryggen. Spissen kan vende bort forsvareren, flikke eller spille støtte.
I denne øvelsen legges det opp til at spissen skal velge ut fra medspillerens bevegelse og motspillerens forsvarsspill. Samtidig vil øvelsen utvikle forståelsen hos spilleren som gjør bevegelsen. Denne spilleren må lære seg å time løpet sitt og lage gunstig avstand og vinkel til spissen. Gjøres dette på en god måte, vil han kunne gjøre noe konstruktivt med ballen, enten han får den etter flikk eller etter en støttepasning.

ØVELSE 18

Stuss/flikk og avslutning



KAMPSITUASJON

Illustrasjonen viser en kjent metode for å oppnå gjennombrudd. Spiller 1 slår mot spiller 2. Idet denne pasningen går, starter spiller 3 og 4 inn i bakrommet på hver sin side av 2. Spiller 2 stusser eller flikker ballen inn i bakrommet på første berøring. Her ender stussen hos spiller 3, som sammen med spiller 4 kommer i en gunstig avslutningsposisjon.
Begrepet *stuss* brukes når en spiller får en pasning i lufta mot seg, og bruker hodet til å forlenge ballbanen i omtrent samme retning som ballen ble spilt.
Flikk er nesten det samme som stuss. Den eneste forskjellen er at man bruker en annen kroppsdel til å forlenge ballbanen, f.eks. innsiden eller utsiden av foten.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en angriper som møter
- Spille presist til en angriper på vei framover
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Velge avstand til ballføreren
- Vinkel, retning og timing i forhold til ballføreren
- Forholde seg til en annen angriper uten ball
- Bevegelse i forhold til ballføreren og en annen angriper

Organisering

Sett opp fire kjegler som vist på illustrasjonen. I denne øvelsen må det være minimum fire spillere pluss en målvakt. Øvelsen glir bedre hvis det er litt flere spillere med, slik øvelsesskissen viser. Kommer det veldig mange spillere på en trening, kan du kjøre flere baner som denne.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
I denne øvelsen er timing sentralt. Spillerne uten ball må lese hvor, når og hvordan stussen eller flikken kommer, og bevege seg i forhold til dette.
Har spissen god kontroll over situasjonen, kan hun styre ballen presist ned i beina til spillerne på løp. Etter en del repetisjoner vil spillerne selv finne «nøklene» til god timing.



SPILLEREN VELGER:
Jeg får flikken perfekt foran meg. Jeg velger å ta med meg ballen og utfordre målvakten. Medspilleren min blir med! Da har vi en to mot én-situasjon. Jeg går rett mot målvakten, og triller ballen til side, slik at makkeren min enkelt kan score.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spiller 1 slår (langs bakken eller i lufta – varier!) spiller 2. Idet dette skjer starter spiller 3 og 4 inn mot rommet bak spiller 2 (bakrommet) for å motta en stuss eller flikk. Spiller 2 forsøker å stusse eller flikke ballen i forhold til en av de to bevegelsene. Spiller 3 og 4 avslutter sammen mot målvakten.

Variasjoner

A Du kan og bør variere hvor spiller 1 slår fra. Både posisjon og avstand kan varieres.

B Varier hvor langt fra målet spiller 2 er.

C Varier avstanden og posisjonen spiller 3 og 4 starter fra i forhold til spiller 2s posisjon.

D Spiller 2 kan variere kroppsposisjonen sin. Spilleren kan enten være *feilvendt* (med ryggen til motstandermålet) eller *sidevendt* (med ansiktet mot en av sidelinjene).

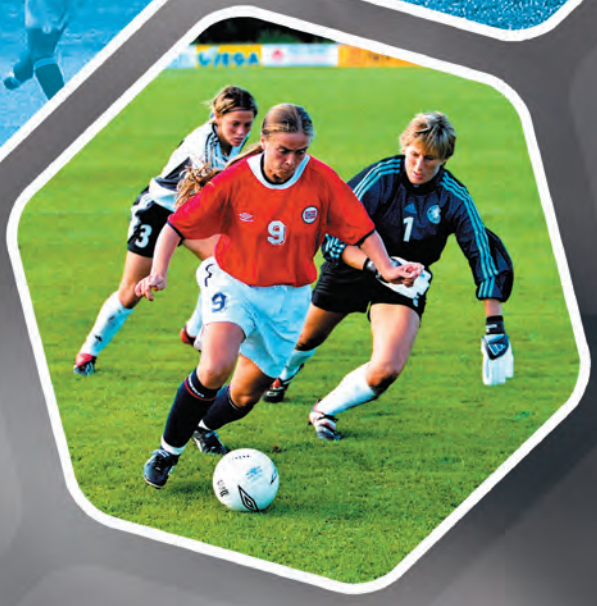
Hvorfor?

Øvelsen lærer spillerne at de faktisk kan bevege seg forbi ballføreren selv om ballføreren er feilvendt. Samtidig vil både ballføreren og medspillerne se at stuss og flikk er et velegnet gjennombruddsvåpen. Det dreier seg her om en relativt avansert teknikk, og derfor kan du gjerne fokusere på den tekniske delen av stussen og flikken når dere jobber med denne øvelsen.

Innhold >







Angrepsspill

Ferdighetsnivå 3

Innhold >

Ferdighetsnivå 3 – læringsmomenter

Med utgangspunkt i de overordnede målene på side 302, har vi utledet og laget læringsmomenter for ferdighetsnivå 3. I oversikten under har vi skrevet læringsmomentene fullt ut.



Ballførerens læringsmomenter

- Ballføreren skal alltid være opptatt av å SCORE MÅL, og være nøyaktig og presis når hun eller han er i posisjon til å score mål – *overordnet moment*.
- Ballføreren skal forsøke å skape gjennombrudd, enten ved pasning eller ved føring/dribling.
- Ballføreren skal skape og utnytte to mot én-situasjoner, uavhengig av rolle og tids- og romforhold.
- Ballføreren skal kunne spille ballen med riktig kraft og vinkel og med hensiktsmessig pasningsteknikk til en medspiller.
- Ballføreren skal spille i forhold til medspilleren, gi medspilleren mulighet til å gjøre noe konstruktivt med ballen i neste trekk.
- Ballføreren skal opptre som ballfører allerede fra han eller hun er i ferd med å få ballen, orientere seg aktivt og hyppig og ha overblikk for eventuelt å kunne spille ballen fra seg tidlig.
- Ballføreren skal kunne lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer.
- Ballføreren skal beherske posisjonsspesifikk ballbehandling.



Læringsmomenter knyttet til bevegelse – gjelder alle angripere unntatt ballføreren

- Angriperne skal så ofte som mulig bevege seg slik at de selv eller en medspiller kommer i scoringsposisjon – *overordnet moment*.
- Angriperne skal hele tiden observere og lete etter muligheter for gjennombruddsløp, og eventuelt muligheter for å slå gjennombruddspasninger om de får ballen.
- Angriperne skal kunne lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer.
- Angriperne skal beherske posisjonsspesifikk bevegelse.
- Angriperne skal velge avstand, vinkel og posisjon i forhold til ballføreren og de andre angriperne.
- Angriperne skal videreutvikle forståelse og bruk av framrom, mellomrom og bakrom.

Ferdighetsnivå 3 – kortversjon av læringsmomentene

Det er disse kortversjonene du vil møte under de enkelte øvelsene. Dette er gjort av hensyn til plass og ryddighet.



Ballførerens læringsmomenter

- SCORE MÅL
- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en medspiller
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk ballbehandling



Læringsmomenter knyttet til bevegelse – gjelder alle angripere unntatt ballføreren

- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Aktiv informasjonsinnhenting fra omgivelsene
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk bevegelse
- Forholde seg til alle medspillerne i angrep
- Forståelse og bruk av rom på banen

Øvelse 1: Spill – hovedøvelsen

Som vi har konkludert med i bokas teoretiske del, bør utgangspunktet for ferdighetsutvikling i fotball være selve fotballspillet, det man gjør i kamp.

Ut fra spesifisitetsprinsippet er det derfor naturlig at vi ser på spillet som hovedøvelsen i ferdighetsutvikling, uansett hvilket nivå spillerne befinner seg på.

Forutsetningene for at en aktivitet kan kalles spill i denne sammenhengen, er:

- Like mange spillere på hvert lag
- Et vanlig fotballmål med målvakt i hver ende av banen, eventuelt en mållinje
- Klart definerte side- og mållinjer
- Scoring på vanlig vis, eventuelt ved føring over en mållinje
- Én ball i spill

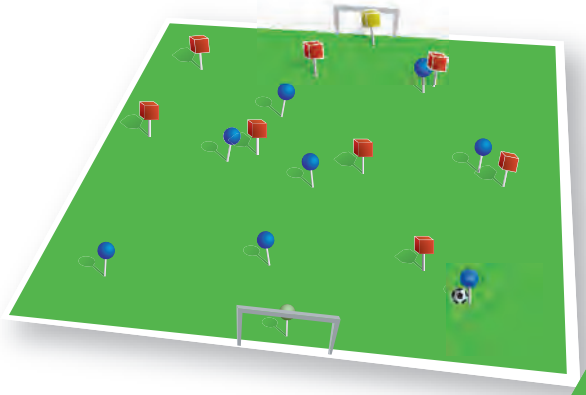
Det betyr at du kan og bør variere følgende faktorer:

- Antall spillere på hvert lag
- Banestørrelse
- Antall berøringer (legg inn begrensninger)
- Spillets varighet
- Grad av kamplik dømming og regelbruk
- Tilbakemeldinger underveis

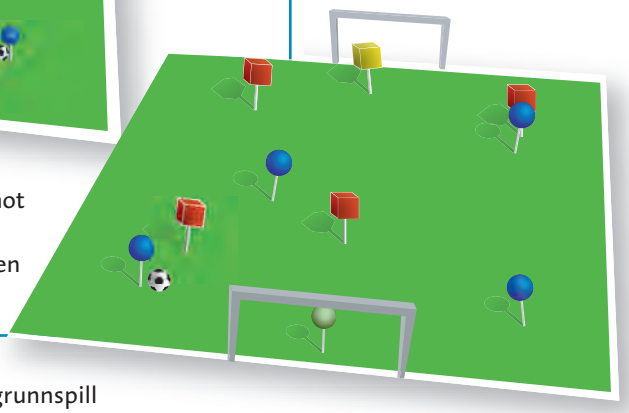
På ferdighetsnivå 3 er det fornuftig å prioritere spillaktiviteter med mange spillere. Dette betyr at å spille så mye som mulig – med opptil elleve mot elleve spillere – er en god måte å drive ferdighetsutvikling på. Spillerne på dette nivået skal selvfølgelig også trene på situasjoner med færre spillere på banen, hele skalaen fra én mot én til elleve mot elleve skal benyttes. Hovedvekten skal likevel ligge på spillsekvenser der man spiller med så mange som mulig på hvert lag. Dette vil være en naturlig utvikling både ut fra det teoretiske grunnlaget vårt og øvelsesopplegget for de to foregående nivåene.

Øvelse 1A: Én mot én
Øvelse 1B: To mot to
Øvelse 1C: Tre mot tre
Øvelse 1D: Fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET
Øvelse 1E: Fem mot fem
Øvelse 1F: Seks mot seks
Øvelse 1G: Sju mot sju
Øvelse 1H: Åtte mot åtte
Øvelse 1I: Ni mot ni
Øvelse 1J: Ti mot ti
Øvelse 1K: Elleve mot elleve

Hvis det spilles én mot én og to mot to, er det ofte lurt å bruke «alternative mål» i endene av banen. Spillerne kan da score ved å føre ballen over mållinja. Kjeglemål er en mindre god variant, fordi det innebærer mindre kamplikhet. Fra tre mot tre og oppover kan lagene ha ordinære mål med målvakter.



Spillaktiviteter med mange med- og motspillere – for eksempel åtte mot åtte pluss målvakter, som i dette tilfellet – bør oppta mesteparten av den treningstiden som settes av til spill på ferdighetsnivå 3.



Fotballens grunnspill – fire mot fire pluss målvakter – er alltid en god og utviklende aktivitet, uansett ferdighetsnivå!



Alle fotballspillere må få trening i å spille på full bane.

ØVELSE 2

Overgangsspill



KAMPSITUASJON

Illustrasjonen over viser hvordan et helt lag bør bevege seg rett etter at laget har vunnet ballen. Midtbanespilleren (spiller 1) vinner ballen fra det røde laget og fører ballen inn i det åpne mellomrommet. Hele laget registrerer denne overgangs-muligheten og beveger seg framover. Legg merke til hvordan laget som helhet forflytter seg framover på banen. Frontspillerne ser at bakrommet er stort, og utfordrer dette med løp. Spillerne fra det midtre og det bakre leddet følger på, og gir ballføreren en rekke muligheter.

Læringsmomenter



- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en medspiller
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer



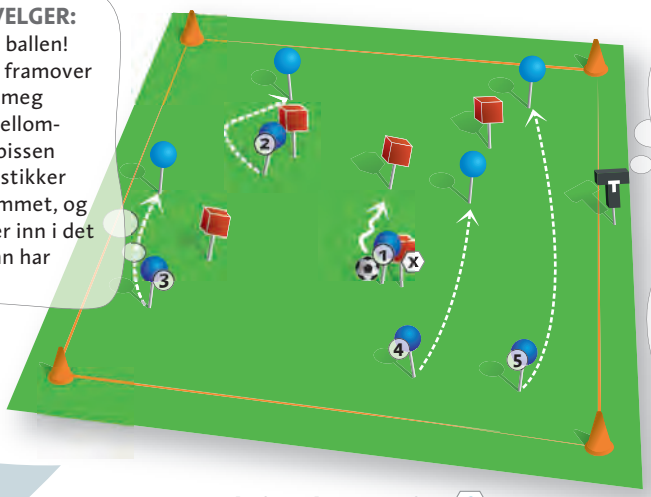
- Aktiv informasjonsinnhenting fra omgivelsene
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Forholde seg til alle medspillerne i angrep
- Forståelse og bruk av rom på banen

Organisering

Du setter opp en bane som er relativt lang og smal. Banestørrelsen bør likevel varieres fra gang til gang.
I utgangspunktet spiller man fem mot fem, men du kan også variere antall spillere noe.
På en fellestrening med mange spillere kan du sette opp flere parallelle baner. Pass på å ha en liten korridor mellom banene, slik at ikke spillerne fra to nabobaner støter sammen.

ØVELSESSITUASJON

BACKEN VELGER:
Der vant vi ballen! Jeg starter framover for å gjøre meg spillbar i mellomrommet. Spissen foran meg stikker mot bakrommet, og jeg kommer inn i det rommet han har forlatt.



TRENEREN TENKER:
Her skal vi trene på overganger. Gjennom denne øvelsen vil jeg at spillerne skal lære hvilke retningslinjer som er viktige i overgangsspill. Jeg prøver å påvirke spillerne slik at alle kun tenker angrep når laget vinner ballen.
Dette innebærer høy risiko, men spillerne må få oppleve en del feil før de finner det ideelle risikonivået. Her skal vi overdrive angrepsviljen for å bli gode til å angripe!

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill fem mot fem. Spillerne scorer ved å føre kontrollert over motstandernes mållinje. Lagene spiller i to ledd, for eksempel 3–2. En betingelse som er grei å ha med, er at ballen kun skal gå langs bakken. Da må spillerne hele tiden søke god avstand og vinkel i forhold til ballføreren og de andre angriperne. Øvelsesskissen viser hvordan spillerne kan bevege seg rett etter et brudd. Spiller 1 vinner ballen fra spiller X. De andre spillerne oppfatter overgangssituasjonen og reagerer ved å sprinte framover. Begge de to viktigste rommene blir utfordret, mellomrommet av spiller 3 og 4 og bakrommet av spiller 2 og 5.

Variasjoner

- **A** Flere eller færre spillere
- **B** Spille med offside
- **C** Løftede pasninger er tillatt
- **D** Begrensninger på antall berøringer

Hvorfor?

Dette er en overgangsøvelse med fokus på det som skjer rett etter at laget har vunnet ballen i spill. Øvelsen bør bidra til at spillerne får klart for seg hvilke retningslinjer som gjelder ved overganger. Spillerne vil forstå at de bør bevege seg framover, at flere rom må utfordres samtidig, og at ballen bør gå framover og passere motstandernes spillere og ledd. Samtidig er det veldig viktig at den første pasningen er sikker og treffer en medspiller, slik at man ikke får et brudd imot når alle er på vei framover. Følger spillerne disse retningslinjene, vil de ofte lykkes (lage mål) i denne øvelsen. Selv om denne øvelsen minner om «spill» (øvelse 1E), har vi beskrevet den nøye her for å vise hvordan for eksempel overgangsspill hvor kun pasninger langs bakken er tillatt, kan være med på å styre en spillaktivitet.

ØVELSE 3

Innlegg – avslutning



KAMPSITUASJON

Her ser vi hvordan det angripende laget bryter igjennom motstandernes bakre ledd ved å spille ballen via mellomrommet og ved hele tiden å bevege seg med god avstand og vinkel i forhold til ballføreren og de øvrige angriperne. Først ser vi at spiller 2s bevegelse frigjør henne i mellomrommet, og deretter muliggjør spiller 3s bevegelse et gjennombrudd mot bakrommet. Her kombineres dette med presise pasninger og god timing, og venstrevingen (spiller 3) mottar ballen i bakrommet. Til slutt beveger spiller 4, 5 og 2 seg for å komme i avslutningsposisjon. Legg merke til hvordan de løper inn i tre sentrale rom for avslutning: rommet rundt fremre og bakre stolpe og rommet rundt straffemerket. Vingen tar med seg ballen og slår et presist innlegg mot rommet utenfor bakre stolpe.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en medspiller
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk ball-behandling



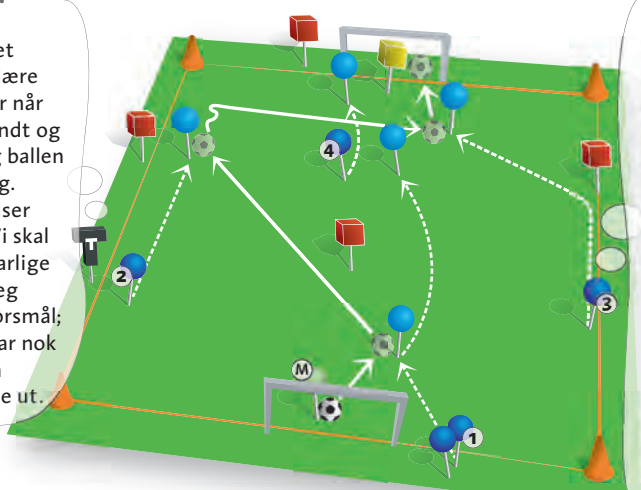
- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Aktiv informasjonsinnhenting fra omgivelsene
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk bevegelse
- Forholde seg til alle med-spillerne i angrep
- Forståelse og bruk av rom på banen

Organisering

Sett opp en bane med et mål i hver ende, full bredde og en fornuftig lengde. Varier banestørrelsen, og spesielt banelengden!
Bruk ni utespillere og to målvakter i denne øvelsen.
Husk å ha ekstra baller liggende i begge målene!

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her fokuserer vi på avslutningsfasen av et angrep. Vingene må lære seg å starte framover når ballføreren er rettvendt og upresset, ta med seg ballen og slå presise innlegg. I tillegg står bevegelser foran mål sentralt. Vi skal være i fart inn i de farlige rommene. Her kan jeg stille veiledende spørsmål; de fleste spillerne har nok en del meninger om hvordan dette bør se ut.



VINGEN VELGER:
Ballen går framover til en rettvendt medspiller. Jeg sprinter framover for å få ballen i rommet foran meg. Oi, ballen blir slått motsatt. Da kommer det snart et innlegg derfra. Jeg må storme inn mot bakre stolpe for å kunne score på innlegget. Er jeg i fart inn i feltet når innlegget kommer, har jeg gode forutsetninger for å kunne score.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spiller 1s bevegelse starter øvelsen. Målvakten triller eller slår ballen i forhold til denne bevegelsen. Idet dette skjer, starter vingene (spiller 2 og 3) sine bevegelser framover. Spiller 1 slår i forhold til en av disse. Vingen som får ballen tar den med seg og slår et innlegg i forhold til bevegelsen til spiller 4 (fremre stolpe), spiller 3 (bakre stolpe) eller spiller 1 (rommet rundt straffesparkmerket). Etter avslutningen i den enden starter den gule målvakten med ballen, og de røde spillerne kjører den samme øvelsen motsatt vei. Legg merke til at det er tre spillere som veksler på å slå den lange pasningen ut til en av vingene, og to av disse starter ved det målet der det første angrepet starter. Ellers angriper de blå alltid én vei, og de røde alltid den andre veien.

Variasjoner

A Varier lengden på banen, slik at pasningen fra midten og ut til en av vingene varierer i lengde.

B Bevegelsen som starter øvelsen, kan komme fra den andre siden av målet.

C Vektlegg momentet «føre én vei – spill motsatt» ved at spiller 1 først fører én vei, og deretter spiller langpasningen motsatt vei.

Hvorfor?

Øvelsen bevisstgjør alle spillerne – fra målvakt til spiss – om betydningene av å skaffe seg god avstand og vinkel til ballføreren. Men først og fremst vil denne øvelsen – dersom laget spiller i en 4–3–3- eller en 4–5–1-formasjon – gi spillerne erfaring med bevegelser og pasningsspill i gjennombrudds- og avslutningssituasjoner. Dersom du i denne øvelsen bruker spillerne i de rollene de vanligvis har, vil alle få spesifikk trening i noe av det de skal gjøre i kamp. Først og fremst knytter dette seg til innlegg–avslutning-situasjonen. Spillerne vil lære når og hvor de skal starte bevegelser, og hvordan pasningene skal spilles i forhold til dette. De får også terpe på avslutninger.

ØVELSE 4

Opp – tilbake – vri – overlapp – innlegg – avslutning



KAMPSITUASJON

Som en følge av banestørrelsen og antall motspillere vil det alltid være ledig rom å spille ballen i for det angripende laget. Laget i forsvar er som regel opptatt av å konsentrere spillerne sine i det området hvor ballen er. Dette medfører at det ofte blir store rom på motsatt side av banen. På illustrasjonen utnytter det blå laget dette. Høyre kantspiller (spiller 1) slår ballen opp på høyre spiss (spiller 2) og får ballen tilbake i støtte. Rødt lag konsentrer sine spillere rundt blått lags høyreside. Spiller 1 oppfatter dette, og ser samtidig at venstre kantspiller (spiller 3) har stort rom på motsatt side. Spiller 1 vrir spillet fra høyre til venstre med en løftet crosspasning. På venstresiden utnytter spiller 3 og 4 det store rommet med en overlapp, og spiller 4 kommer til innlegg. Spiller 1, 2 og 3 beveger seg inn i ulike rom foran mål for å avslutte. Angrepet ender med at spiller 3 setter ballen i mål fra rommet utenfor bakre stolpe.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en medspiller
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk ball-behandling



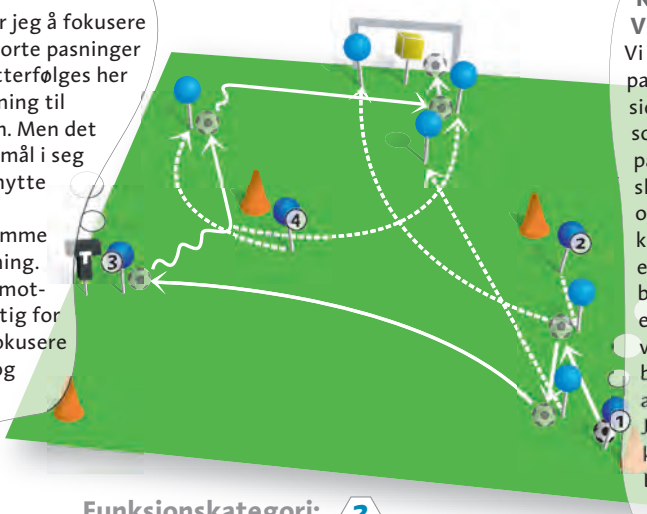
- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Aktiv informasjonsinnhenting fra omgivelsene
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk bevegelse
- Forholde seg til alle med-spillerne i angrep
- Forståelse og bruk av rom på banen

Organisering

Sett opp fire kjegler og ett mål som vist på øvelsesskissen. Er det mange spillere på trening, kan du kjøre øvelsen mot to mål. En annen løsning er å sette opp et mål nummer to på motsatt side av øvingsområdet og kjøre øvelsen motsatt vei rett etter at et angrep er avsluttet. Det er viktig å variere avstanden mellom kjeglene og mellom kjeglene og målet.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
I denne øvelsen ønsker jeg å fokusere på å vri spillet. Noen korte pasninger på en side av banen etterfølges her av en lengre crosspasning til motsatt side av banen. Men det å vri spillet er ikke et mål i seg selv, vitsen er jo å utnytte det store rommet på motsatt side for å komme til innlegg og avslutning. I en slik øvelse, uten motstandere, blir det viktig for meg og spillerne å fokusere på selve utførelsen og presisjonen i spillet.



KANTSPILLEREN VELGER:
Vi har spilt to korte pasninger på denne siden. Da vet jeg at det som regel blir ledig rom på motsatt side. Jeg slår en crosspasning over på motsatt kantspiller! Jeg velger et litt skrått tilløp mot ballen, og bruker et halvtliggende vristspark for å slå ballen over til den andre siden. Jeg bruker bra med kraft, da får jeg løftet ballen helt over.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spiller 2s bevegelse starter øvelsen. Spiller 1 slår en pasning opp på spiller 2, som møter. Spiller 2 slår ballen i støtte til 1, som deretter slår en crosspasning over til spiller 3 på motsatt side. Spiller 3 tar med seg ballen innover på banen mot en tenkt motspiller (kjegla). Spiller 4 utnytter rommet spiller 3 har skapt utenfor seg med et overlappløp rundt spiller 3 og inn i dette rommet. Spiller 3 slår en pasning i forhold til spiller 4s bevegelse. Spiller 4 mottar ballen ute på kanten, og er klar til å slå et innlegg inn foran mål. Spiller 1, 2 og 3 beveger seg inn i ulike rom foran mål, og spiller 4 slår et innlegg i forhold til en av disse bevegelsene. Spillerne foran mål skal selvfølgelig prøve å score.

Variasjoner

Alle avstandene i denne øvelsen kan og bør varieres. Du kan også variere hvordan spillerne skal komme til innlegg på motsatt side, og hvem som skal slå dette innlegget. For eksempel kan spiller 3 slå et innlegg fra en posisjon 20–30 meter fra målinja. En annen variant er at spiller 4 starter bak spiller 3 og kommer på en overlapp bakfra istedenfor innenfra, som er vist på denne øvelsesskissen.
Den største variasjonen eller forandringen du kan gjøre i denne øvelsen, er likevel å sette inn 2–3 forsvarere. Ved å sette inn forsvarere får du klarere fram effekten av å utnytte rom på motsatt side når forsvarerne konsentrerer seg i området rundt ballen. Øvelsen vil i dette tilfellet falle innenfor funksjonskategori 3.

Hvorfor?

Øvelsen viser hvor effektivt det er å vri spillet fra en side av banen og til den andre. I mange situasjoner kan det bli trangt og vanskelig for ballføreren å finne gode pasningsalternativer, og da er det ofte en god løsning å vri spillet over til motsatt side. Nå er ikke det å vri spillet et mål i seg selv, og derfor er denne øvelsen laget slik at crosspasningen til motsatt side etterfølges av innlegg og avslutning, slik at spillerne ser hvordan det å vri spillet har sammenheng med det som er målet i angrepsspillet, nemlig det å score.

ØVELSE 5

Oppspill – flikk/stuss og avslutning



KAMPSITUASJON

Dette er et godt eksempel på hvordan spillerne kan skape og utnytte muligheter for andrebevegelser ved å gjøre gode posisjonsspesifikke bevegelser og ved hjelp av flikk eller stuss. Spiller 2 møter ballføreren (spiller 1), som slår i forhold til denne bevegelsen. Idet denne pasningen går, starter spiller 3 inn i bakrommet bak spiller 2. Spiller 3 blir delvis fulgt av den røde forsvareren. Vi ser at spiller 3 etterlater seg et rom sentralt på banen ved å bevege seg mot bakrommet, og dette utnytter den sentrale midtbanespilleren (spiller 4). Spiller 4 løper rett fram med kurs for bakrommet. I dette tilfellet får 4 en stuss eller flikk fra spiller 2 som setter henne i en gunstig avslutningsposisjon. Bevegelsen spiller 4 her gjør, kan vi kalle en andrebevegelse, fordi hun beveger seg inn i et rom som en medspiller nettopp har forlatt. Samtidig er dette et tredjemannsløp, fordi hun beveger seg mens ballen er på vei mellom to andre angrepsspillere.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Spille presist til en medspiller
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk ball-behandling



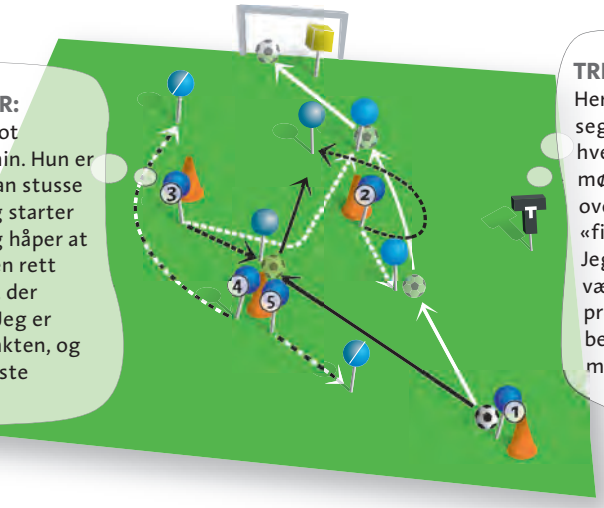
- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Aktiv informasjonsinnhenting fra omgivelsene
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk bevegelse
- Forholde seg til alle med-spillerne i angrep
- Forståelse og bruk av rom på banen

Organisering

Sett opp fire kjegler som vist på illustrasjonen. Avstandene i denne øvelsen kan gjerne varieres.
Kjører du øvelsen i funksjonskategori 2, er det fire utespillere og én målvakt i aksjon av gangen.
Går du over i funksjonskategori 3, trenger du 6–7 utespillere pluss en målvakt.

ØVELSESSITUASJON

SPISSEN VELGER:
Oppspillet går mot spissmakkeren min. Hun er feilvendt, men kan stusse ballen videre. Jeg starter inn bak henne og håper at hun stusser ballen rett bakover. Ja visst, der kommer ballen! Jeg er alene med målvakten, og skyter i det lengste hjørnet.



TRENEREN TENKER:
Her må spillerne både bevege seg og spille i forhold til hverandre. Jeg viser dem mønsteret i øvelsen, og så overlater jeg til dem å «finpusse» utførelsen. Jeg ønsker at spillerne skal være bevisste på pasningspresisjon, timing i bevegelsene og det å score mål så ofte som mulig.

Funksjonskategori: 2 alternativt 3

Beskrivelse

Spiller 2s bevegelse starter øvelsen. Spiller 1 slår en pasning i forhold til denne bevegelsen. Idet denne pasningen går, starter spiller 3 og 4 framover mot bakrommet. Vi kan si at spiller 2s bevegelse er en førstebevegelse, mens spiller 3 og 4 gjør andrebevegelser, siden de utnytter et rom en medspiller nettopp har forlatt. Spiller 2 stusser eller flikker i forhold til en av disse bevegelsene. Spiller 3 og/eller 4 avslutter. Alternativt kan spiller 1 avvente litt og slå opp på spiller 3 i stedet. Da går spiller 2 og 4 på løp mot bakrommet, og spiller 3 stusser eller flikker i forhold til en av disse bevegelsene. Dette alternativet er merket med følgende svarte tegn:

for pasning

for bevegelse

Variasjoner

A Du kan sette inn 1–2 forsvarere og en angriper (spiller 5) i tillegg. Forsvarerne ligger i ryggen på spissene (spiller 2 og 3). Spiller 5 beveger seg til en støtteposisjon idet oppspillet går. Får spiller 5 ballen i støtte, angriper laget med ballen som de vil.

B Avstandene kan varieres.

Hvorfor?

Øvelsen gir spillerne erfaring med andrebevegelser og tredjemannsløp. I tillegg til at spillerne lærer å bevege seg mens ballen er på vei mellom to andre angripere (tredjemannsløp), ser de hvor effektivt det kan være å bevege seg inn i et rom som en medspiller nettopp har forlatt (andrebevegelse). Dette er to bevegelser som spillerne må kjenne til og kunne utføre, og som etter hvert bør dukke opp i kampsituasjoner. Videre blir spillerne klar over hvilket effektivt virkemiddel stuss og flikk kan være for å skape gjennombrudd. Dette er relativt vanskelige teknikker. Som trener bør du derfor også rette søkelyset mot den tekniske utførelsen når du bruker denne øvelsen.

ØVELSE 6

Frispillingsfasen – bakre ledd i angrep



KAMPSITUASJON

Her til lands spiller de aller fleste lag med fire spillere i det bakre leddet. I kamp kan de møte lag med to spisser, og illustrasjonen viser hvordan de fire spillerne i det bakre leddet kan bevege seg for å skape gunstig avstand og vinkel til ballføreren (spiller 2 og 3s bevegelser), og deretter den nye ballføreren (spiller 4s bevegelse). Denne frispillingsfasen ender med at spiller 4 upresset og relativt høyt oppe på banen kan slå et presist oppspill. Det er dette man ønsker å oppnå med frispillingsfasen, nemlig at en av spillerne i det bakre leddet passerer motstanderens frontledd og får muligheten til å slå et presist oppspill. I dette tilfellet resulterer oppspillet i at laget får en rettvendt, upresset ballfører i mellomrommet.

Læringsmomenter



- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en medspiller
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk ball-behandling



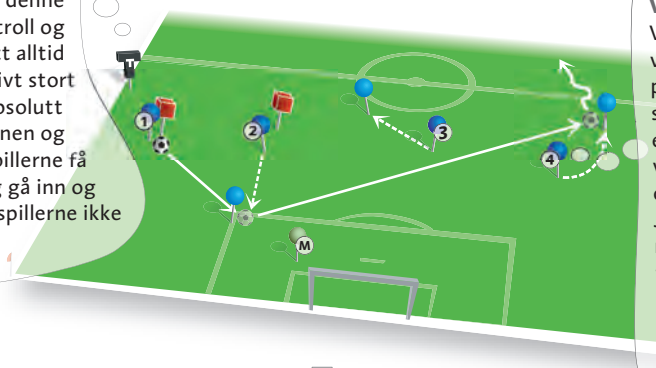
- Aktiv informasjonsinnhenting fra omgivelsene
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk bevegelse
- Forholde seg til alle med-spillerne i angrep
- Forståelse og bruk av rom på banen

Organisering

Her spiller de fire spillerne i det bakre leddet sammen med målvakten mot to forsvarende frontspillere. Marker en strek med kjegler på tvers av banen. Du kan variere hvor høyt du vil sette denne streken ut fra hvor høyt på banen du ønsker at frontspillerne skal presse. Bruk en bane med full bredde og et vanlig mål.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
I angrep mot etablert forsvar begynner vi ofte med ballen bak i backfireren. Da er det viktig at vi lærer oss å spille oss ut av denne situasjonen med god kontroll og liten risiko. Vi vil stort sett alltid være i overtall på et relativt stort område, så dette bør vi absolutt mestre. Jeg setter opp banen og betingelsene, så lar jeg spillerne få prøve. Etter hvert kan jeg gå inn og instruere om de tingene spillerne ikke finner ut av selv.



HØYREBACKEN VELGER:
Venstrebacken vår blir hardt presset og må slå i støtte. Det er signalet for at vi skal vri spillet over mot meg. Jeg beveger meg rolig framover for å vise midtbacken at jeg vil ha ballen foran meg.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Målvakten og de fire spillerne i det bakre leddet er angripende lag. De skal spille ut de to røde forsvarerne, som er frontspillerne på det forsvarende laget.
Angriperne lager mål ved å føre ballen kontrollert over en linje trukket på tvers av hele banebredden.
Legg merke til hvordan midtbackene splitter seg (spiller 2 og 3s bevegelser) for å gjøre seg spillbare i to ulike posisjoner.
Målvakten kan også brukes aktivt. Får forsvarerne tak i ballen, skal de selvfølgelig forsøke å score mål, noe backfireren da forsøker å hindre.

Variasjoner

A Bruk tre forsvarere (frontspillere) istedenfor to.

B Sett klare krav til hvordan angriperne skal spille, for eksempel med minimal risiko for balltap, det vil si at de skal unngå avdriblinger og pasninger på tvers av banens lengderetning.

Denne øvelsen er identisk med øvelse 9 på ferdighetsnivå 2 i forsvarsdelen (s. 454). Det illustrer et viktig poeng med denne øvelsesbanken: Alle øvelser i funksjonskategori 3, inkludert spill, inneholder både offensive og defensive elementer. Det er viktig at du som trener bestemmer deg for hvilken del av spillet du vil fokusere på i de ulike øvelsene.

Hvorfor?

Her lærer spillerne i bakre ledd mye om hvordan de bør bevege seg og spille ballen i en frispillingsfase, noe som skjer i starten av et angrep mot et etablert forsvar. For et lag er det viktig at spillerne i det bakre leddet blir trygge på hvordan de kan spille seg fri.

ØVELSE 7

Inn i mellomrom – midtre ledd i angrep



Læringsmomenter

- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en medspiller
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk ball-behandling

- Aktiv informasjonsinnhenting fra omgivelsene
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk bevegelse
- Forholde seg til alle med-spillerne i angrep
- Forståelse og bruk av rom på banen

KAMPSITUASJON

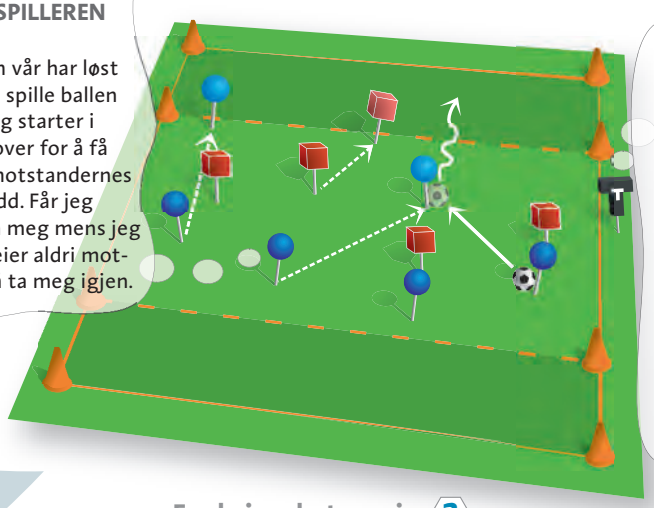
Her er spiller 1 for øyeblikket upresset i framrommet. De øvrige midtbanespillerne (spiller 2, 3 og 4) leser denne situasjonen likt. De søker alle inn i mellomrommet med god vinkel til ballføreren (spiller 1), og gir henne flere gode alternativer. Spiller 1 velger i dette tilfellet spiller 2, som videre har gode muligheter for å finne spiller 5 eller spiller 6 med en pasning i forhold til deres løp inn i bakrommet.

Organisering

Spill fire mot fire på en bane med en sone i hver ende. Denne sonen er avmerket med kjegler som vist på øvelsesskissen. Denne sonen kan ha en lengde på 3–5 meter. Banen bør ellers være 25–40 meter lang, og fra halv til full bredde. Øvelsen er først og fremst gunstig for midtbane-spillere, som må forholde seg til framrommet og mellomrommet i de fleste spillsituasjoner.

ØVELSESSITUASJON

MIDTBANESPILLEREN VELGER:
Kantspilleren vår har løst press og kan spille ballen framover. Jeg starter i vinkel framover for å få ballen bak motstandernes midtbaneledd. Får jeg ballen foran meg mens jeg er i fart, greier aldri motstanderne å ta meg igjen.



TRENEREN TENKER:
Her får midtbanespillerne erfaringer med framrommet og mellomrommet, både offensivt og defensivt. Siden målet er å føre inn eller motta ballen kontrollert i endesonen av banen, vil øvelsen være selvinstruerende. Spillerne vil finne ulike måter å løse dette på, ulike måter å score på, og så kan vi diskutere hva som lønner seg underveis i og etter øvelsen.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill fire mot fire. Angrepslaget scorer mål hvis en av lagets spillere har ballkontroll innenfor det merkede området i enden av banen, som er mellomrommet. En kan altså score ved å føre ballen kontrollert inn i området eller ved å slå en pasning til en medspiller i eller på vei inn i mellomrommet. Forsvarerne har ikke lov til å løpe inn i sitt eget mellomrom, de må stoppe motstanderne før de er kommet så langt. Man spiller uten offside, men med innkast og frispark. Man teller mål, og lagene starter ved egen bakre linje etter baklengsmål.

Variasjoner

A Varier banestørrelsen – spesielt bredden.
B Velg antall spillere (og banebredde) ut fra antall midtbanespillere laget vanligvis spiller med (3–5 spillere).
C Du kan legge inn en betingelse om at ballen kun skal spilles langs bakken.

Denne øvelsen er identisk med øvelse 10 på ferdighetsnivå 2 i forsvarsdelen (s. 456). Det illustrer et viktig poeng med denne øvelsesbanken: Alle øvelser i funksjonskategori 3, inkludert spill, inneholder både offensive og defensive elementer. Det er viktig at du som trener bestemmer deg for hvilken del av spillet du vil fokusere på i de ulike øvelsene.

Hvorfor?

Øvelsen stimulerer spillerne til å bruke ulike bevegelser, ulike pasninger og ulik samhandling for å score. Spillerne kan både føre ballen inn i området og slå i forhold til en medspillers bevegelse inn i mellomrommet, og disse alternativene møter spillerne også i det ferdige spillet. Det spilles uten offside, og dermed kan det forsvarende laget for eksempel rygge helt tilbake til der sonen begynner. Dette minner om et motstanderlag der midtbaneleddet rygger nesten helt tilbake til sin egen backrekke. Men et mellomrom vil det så å si alltid være, og i denne øvelsen trener spillerne på hvordan de skal komme inn i dette rommet med ballkontroll.

ØVELSE 8

Inn i mellomrom – bakre og midtre ledd i angrep



Læringsmomenter



- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en medspiller
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk ballbehandling



- Aktiv informasjonsinnhenting fra omgivelsene
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk bevegelse
- Forholde seg til alle medspillerne i angrep
- Forståelse og bruk av rom på banen

KAMPSITUASJON

På illustrasjonen ser vi hvordan blått lag spiller seg gjennom det fremre og det midtre leddet i rødt lag. De fire spillerne i det bakre leddet på blått lag utfører en god frispillingsfase, som ender med at venstrebacken på blått lag (spiller 4) får ballen i rommet bak frontleddet i rødt lag. En av de sentrale midtbanespillerne på rødt lag oppfatter dette og går opp for å presse venstrebacken. Den sentrale midtbanespilleren på blått lag (spiller 5) utnytter dette ved å bevege seg inn og gjøre seg spillbar i det rommet den røde midtbanespilleren har forlatt. Venstrebacken oppfatter situasjonen og slår en presis gjennombruddspasning inn i mellomrommet. Blått lag har nå gode forutsetninger for å angripe videre og komme til avslutning.

Organisering

Her spiller målvakten og bakre og midtre ledd i det angripende laget mot de to fremste leddene i det forsvarende laget. Målet med øvelsen er at det angripende laget skal spille seg kontrollert inn i et tenkt mellomrom. Sett derfor opp en bane med full bredde og en passende lengde. I den ene enden av banen står et vanlig mål, og i den andre enden av banen er det merket opp en sone som tilsvarer mellomrommet. Det er inn i denne sonen det angripende laget skal spille seg med ballkontroll.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
I angrep mot etablert forsvar begynner vi ofte med ballen bak i backfireren. Av og til slår vi langt, andre ganger ønsker vi å spille oss fram med kortpasningsspill. I denne øvelsen tar vi vekk spissene våre, og øver på hvordan de to bakerste leddene sammen kan spille seg inn i mellomrommet med kontroll. Jeg gir spillerne den oppgaven, og så får vi se hvordan de løser den. Underveis kan vi stoppe opp og diskutere ulike løsninger.



MIDTBANESPILLEREN VELGER:
Midtbacken vår vrir spillet over mot denne siden til høyrebacken, som er helt ledig. Jeg tar et bueløp utover på banen. Da utnytter vi hele bredden på denne siden, og vi kommer til å få ledig rom, enten her ute eller inne i midten. Rødt lag sender en av sine sentrale spillere i press, og det åpner seg rom i midten som vi kan utnytte. Min bevegelse skaper rom for den sentrale midtbanespilleren vår.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Målvakten og spillerne i det bakre og det midtre leddet er angripende lag. De skal spille ut det fremre og det midtre leddet i det forsvarende laget. Angriperne lager mål ved å føre kontrollert inn i eller motta ballen i en sone som er merket av på tvers av hele banebredden. Denne sonen symboliserer mellomrommet. Får forsvarerne tak i ballen, skal de selvfølgelig forsøke å score mål, noe det andre laget da prøver å hindre.

Variasjoner

Det er to ting som kan og bør varieres i denne øvelsen. Det første er banestørrelsen. Dere bør alltid spille med full bredde, men lengden på banen kan varieres, for eksempel ut fra hvor høyt du ønsker at det forsvarende laget skal presse. Det andre som kan og bør varieres, er antall spillere. Dette gjelder både angripere og forsvarere. Er du trener for et lag som spiller 4–3–3, bør du som regel la angriperne stille opp med fire spillere i det bakre og tre spillere i det midtre leddet i tillegg til målvakten. Bruker laget andre formasjoner i tillegg, bør dere også bruke noe tid på disse i denne øvelsen. Varier antall forsvarere, ut fra hvilket lag dere skal møte eller for å lage en passende utfordring for det angripende laget.

Hvorfor?

I denne øvelsen kombineres innholdet i de to foregående øvelsene. Først skal spillerne i det bakre leddet utføre en frispillingsfase. Målet er da å spille fri en av backspillerne i rommet bak motstanderens frontledd, i framrom 1. Forskjellen fra øvelse 6 (s. 382) er at her avsluttes ikke øvelsen etter endt frispillingsfase. Denne øvelsen fortsetter helt til det angripende laget har spilt seg kontrollert inn i mellomrommet. I tillegg vil spillerne i det bakre leddet kunne spille seg fri ved å bruke en av midtbanespillerne sine, men vil også oppleve å bli presset av motstanderens midtbanespillere. Øvelsen blir således mer kompleks og vanskelig for spillerne i det bakre leddet. For midtbanespillerne er øvelsen også mer kompleks enn øvelse 7 (se s. 384), men også her er målet å oppnå gjennombrudd inn i mellomrommet.

ØVELSE 9

Gjennombrudd og avslutning – midtre og fremre ledd i angrep



KAMPSITUASJON

Her ser vi at mange beveger seg samtidig, og det skaper muligheter for å bryte igjennom hos det forsvarende laget. Idet spiller 2 blir upresset, rettvendt ballfører i mellomrommet, ser vi at spiller 4 og 6 fra sine brede vingposisjoner starter sine bevegelser i god vinkel i forhold til den nye ballføreren (spiller 2). Etter at spiller 4 har fått ballen presist i bakrommet, ser vi at spiller 3, 5 og 6 fyller opp foran mål ved å bevege seg mot fremre og bakre stolpe, samt i området rundt straffesparkmerket. Dette gjør at laget har store sjanser for å avslutte angrepet med scoring.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en medspiller
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk ball-behandling



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Aktiv informasjonsinnhenting fra omgivelsene
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk bevegelse
- Forholde seg til alle med-spillerne i angrep
- Forståelse og bruk av rom på banen

Organisering

Seks spillere på det angripende laget stiller seg opp i et midtbaneledd og et frontledd (3–3 eller 4–2). Fem utespillere i det forsvarende laget organiserer seg i en 4–1-formasjon. Det forsvarende laget har målvakt i mål. Angriperne starter på nytt med ballen etter hver angrepsslutt. Bruk full banebredde og cirka halv lengde. Du kan variere hvor høyt angriperne begynner med ballen, og hvor høyt forsvarerne i utgangspunktet skal stå.

ØVELSESSITUASJON

VINGEN VELGER:
Ballen går mot vår venstre midtbanespiller, som blir upresset ballfører i mellomrommet. Jeg starter litt før hun får ballen, slik at hun kan spille på meg med en gang. Backen står nesten helt oppi meg, og da blir det rom å spille ballen i mellom henne og stopperen. Jeg satser på at ballen kommer mellom dem og inn i bakrommet.



TRENEREN TENKER:
Slik kan det bli både på overganger og i angrep mot etablert forsvar. Vi får en rettvendt midtbanespiller inn i mellomrommet som utfordrer motstandernes backfirer. Det gjelder og omsette disse situasjonene i mål oftest mulig. Jeg kan spørre spillerne hvilke løsninger de synes er gode, før jeg eventuelt viser dem noen varianter de selv ikke har tenkt på.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Seks angripende spillere spiller for eksempel i en 3–3-formasjon mot et etablert bakre ledd og en forsvarende midtbane-spiller. De seks angriperne forsøker å bryte igjennom motstandernes bakre ledd og avslutte med scoring. Forsvarerne skal primært hindre mål, sekundært vinne ballen og for eksempel slå den over på motsatt halvdel.

Variasjoner

A Varier formasjonen i angrepslaget ut fra hvilken formasjon laget ønsker å benytte i kamper.

B Du kan variere hvor angriperne starter med ballen fra, og hvor høyt backfireren i utgangspunktet står.

Hvorfor?

Øvelsen viser hvordan spillerne på et lag skal bevege seg for å oppnå gjennombrudd mot et bakre ledd. Spillerne tilegner seg kunnskap om hvordan de kan variere angrepsspillet. De lærer at en spillers bevegelse gir signaler både til ballføreren og til de andre medspillerne. Spillerne får også erfare hvilken presisjon og timing som kreves i pasnings-spillet for å kunne bryte gjennom et bakre ledd der alle fire spillerne er på plass.

ØVELSE 10

Laget i angrep



KAMPSITUASJON

Her ser vi hvordan et angrep mot etablert forsvar kan bygges opp hurtig og effektivt ved hjelp av mange gode bevegelser og et presist, vinklet pasningsspill. Spiller 2 møter spiller 1, en bevegelse spiller 3 utnytter ved å bevege seg inn i det rommet 2 har forlatt (andrebevegelse). Spiller 1 slår ballen i forhold til 3, og idet denne pasningen er på vei, starter spiller 4 på innsiden av backen og inn i bakrommet. Spiller 3 slår ballen videre i forhold til 4s bevegelse, og dermed er gjennombruddet i bakrommet et faktum. Hvis spiller 5 og 6 gjør gode bevegelser foran mål, blir det enkelt for 4 å slå en pasning som vil sette en av disse i en gunstig avslutnings-situasjon. I dette tilfellet avslutter spiller 6 med scoring fra rommet utenfor bakre stolpe.

Et *angrep mot etablert forsvar* starter med ballkontroll i bakre eller midtre ledd mot et forsvar i god balanse.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en medspiller
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk ballbehandling



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Aktiv informasjonsinnhenting fra omgivelsene
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk bevegelse
- Forholde seg til alle medspillerne i angrep
- Forståelse og bruk av rom på banen

Organisering

Sett opp en bane med full bredde og $^{3}/_{4}$ lengde. I denne øvelsen spiller ni angripere mot seks forsvarere og en målvakt. Angriperne organiserer seg i for eksempel en 3–3–3-formasjon, mens det forsvarende laget kan stille opp i 3–3.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her spiller det angripende laget mot to pressledd, og da får spillerne både mellomrom og bakrom å jobbe med. Nå må angriperne jobbe sammen i relasjoner. Noen må komme mot, andre må stikke fra. Noen må gå på løp for å skape rom for andre som kan få ballen. Og igjen blir det viktig å starte en bevegelse mens ballen er på vei mellom to medspillere.



MIDTBANESPILLEREN VELGER:
Den andre midtbanespilleren møter. Han gjør en motbevegelse, da må jeg bevege meg på tvers inn i mellomrommet som blir liggende åpent. Herlig, jeg får ballen rettvendt og ser at vingen starter mot bakrommet! Jeg triller ballen mellom back og midtback, og vingen har brutt igjennom.

Funksjonskategori: 2

Beskrivelse

Spill ni mot seks pluss en målvakt hos det forsvarende laget. De ni starter med ballen, for eksempel fra sin midtback, og skal derfra forsøke å spille seg gjennom det forsvarende laget, og så ofte som mulig avslutte med scoring.
Øvelsesskissen over viser et eksempel på hvordan bevegelse fra mange spillere samtidig, kombinert med et presist og vinklet pasningsspill i banens lengderetning, skaper en målsjanse, og i dette tilfellet scoring.

Variasjoner

A Du kan variere når du vil bryte av et angrep og begynne på nytt. Du kan la spillet gå helt til ballen er ute av spill, eller du kan blåse av når det forsvarende laget har fått tak i ballen og har kontroll på den.

B Du kan variere hvor på banen både det angripende og det forsvarende laget starter.

Hvorfor?

Øvelsen viser hvordan bruk og utnyttelse av mellomrom og bakrom henger sammen.
Den er til en viss grad selvinstruerende: for å lykkes kreves det gode avtaler, avstander og vinkler og god timing.

ØVELSE 11

Laget i angrep



KAMPSITUASJON

Her ser vi hvordan det angripende laget bygger opp et effektivt angrep helt bakfra. En frispillingsfase gir venstrebacken (spiller 4) tid og rom til å slå et presist oppspill. Motsatte bevegelser i midtbane-leddet gjør at spiller 6 kan frigjøre seg i mellomrommet. Idet denne pasningen er på vei, starter venstrevingen (spiller 8) mot bakrommet, og blir presist spilt igjennom av 6. Spiller 8 kommer til innlegg, og spiller 7, 9 og 10 gjør gode bevegelser foran mål og fyller opp i de viktigste rommene. Angrepet blir avsluttet med at spiller 7 scorer.

Læringsmomenter



- SCORE MÅL
- Skape gjennombrudd
- Skape og utnytte to mot én-situasjoner
- Spille presist til en medspiller
- Spille medspilleren god
- Hyppig og aktiv orientering før medtak
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk ball-behandling



- Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- Aktiv informasjonsinnhenting fra omgivelsene
- Lese situasjoner og handle etter gitte retningslinjer
- Posisjonsspesifikk bevegelse
- Forholde seg til alle med-spillerne i angrep
- Forståelse og bruk av rom på banen

Organisering

To lag, elleve angripere mot åtte utespillere og en målvakt på det forsvarende lag. Du vektlegger det offensive spillet til de elleve angriperne.
Spill på (tilnærmet) full bane.

TRENEREN TENKER:
Her er så å si alle fasene av et etablert angrep med. For å komme til målsjanse må vi først frispille en back, deretter få et presist oppspill og et vellykket gjennombrudd, før en vellykket avslutningsfase kan gi oss scoring. Hele veien er avstander, vinkler og timing suksessfaktorer. Min jobb blir å få spillerne til å forstå at dette gjelder i alle situasjoner (generelt), og kombinere dette med det som gjelder spesifikt for en enkelt situasjon (spesielt).

ØVELSESSITUASJON



MIDTBANESPILLEREN VELGER:
Angrepet bygges opp på venstresiden, og gjennombruddet kommer på venstre-kanten. Jeg sprinter inn i feltet for å komme meg til området rundt straffemerket.
Ballen kommer mot meg fra vingen!
Jeg angriper ballen med full fart, og plasserer den tilbake i det hjørnet der innlegget kom fra.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill elleve mot åtte. Organiser begge lagene i tre ledd, for eksempel 4–3–3 og 3–3–1. De elleve starter med ballen, for eksempel fra målvakten, og skal forsøke å spille seg gjennom det forsvarende laget og avslutte med å score mål. Bevegelser som gjør et vinklet pasningsspill i banens lengderetning mulig, slik øvelsesskissen viser, vil være en effektiv framgangsmåte for å lykkes i denne øvelsen.

Variasjoner

Du kan velge å starte på nytt fra «angreps-målvakten» for hver gang forsvarslaget erobrer ballen, eller du kan la spillet flyte, slik at spillerne får trening i både angrep mot etablert forsvar og overganger.

Hvorfor?

Øvelsen viser hvordan bruk og utnyttelse av framrom, mellomrom og bakrom henger sammen. Den vil også til en viss grad være selvinstruerende: for å lykkes kreves det gode avtaler, avstander og vinkler og god timing.

Innhold >







Forsvarsspill

Innhold >

Overordnede mål

Vi har satt opp noen mål for hva vi ønsker å påvirke og oppnå gjennom treningen på de tre ulike ferdighetsnivåene. I denne delen av boka er målene knyttet til forsvarsspillet, det vil si når motstanderlaget har ballen.

Ferdighetsnivå 1



Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet slik at de kan klare seg alene som førsteforsvarer (den som presser ballføreren), og de skal få innsikt i relasjonen mellom førsteforsvareren og andreforsvareren.

Spillerne skal utvikle ferdighet som første- og andreforsvarer i ulike situasjoner. Klimaet rundt ballføreren skal styre forsvarernes handlingsvalg og handlinger. Det skal legges særlig vekt på trening og forståelse knyttet til førsteforsvarerrollen i ulike situasjoner.

Spillerne skal også utvikle forståelse for rom på banen, særlig romforhold foran, bak og mellom første- og andreforsvareren. Dette betyr at spillerne skal utvikle innsikt og ferdighet knyttet til det å hindre at ballen blir spilt forbi første- og andreforsvareren, og til det å vinne ballen.

Ferdighetsnivå 2

Spillerne skal utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til relasjonen mellom førsteforsvareren og to andre forsvarere. Vurderingen av hvem av de to øvrige forsvarerne som skal opptre som andreforsvarer, og hvem som skal være tredjeforsvarer, står her sentralt.



Videre skal spillerne lære å forholde seg til og opptre som en del av et forsvarsledd. I det dynamiske fotballspillet er det også viktig at spillerne kan skifte roller i forsvarsspillet ut fra hva det angripende laget gjør.

I tillegg skal romforståelsen videreutvikles. Spillerne skal gradvis øke forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til framrom, mellomrom og bakrom, og lære hvordan de i størst mulig grad kan nekte motstanderlaget rom.

Ferdighetsnivå 3



Spillerne skal utvikle en helhetlig forståelse av hvordan spillerne på et lag skal forflytte seg og ivareta forsvarsoppgavene for å kunne forsvare seg på en mest mulig effektiv måte.

Spillerne skal kunne opptre som en del av et forsvarsledd, og de skal lære om forholdet mellom de ulike leddene i laget når motstanderlaget har ballen.

Spillerne skal forstå forskjellen mellom de to hovedmålene i forsvar: *vinne ballen* og *hindre mål*. Spillerne skal også lære seg å tilpasse seg den stadige vekslingen mellom disse målene under spillets gang.

Videre skal de lære om de fire virkemidlene i forsvarsspillet: *press, sikring, dekke rom* og *markere motspillere*. Ut fra dette skal hver spiller utvikle forståelse, kunnskap og ferdighet knyttet til sin rolle i laget.

Spillerne skal utvikle posisjonsspesifikk forsvarsferdighet. Romforståelsen bør videreutvikles, samtidig som spillerne skal lære hvordan tidsforhold påvirker måten de bør forsvare seg på i en gitt situasjon.

Spillerne skal gjennom de tre ferdighetsnivåene få innsikt i hvilke holdepunkter de skal forholde seg til på en fotballbane, de skal trene opp evnen til å gjøre gode valg ut fra disse holdepunktene, og de skal trene på å utføre det de har bestemt seg for.

Innhold >







Forsvarsspill

Ferdighetsnivå 1

Innhold >

Ferdighetsnivå 1 – læringsmomenter

Med utgangspunkt i de overordnede målene på side 396, har vi utledet og laget læringsmomenter for ferdighetsnivå 1. I oversikten har vi skrevet læringsmomentene fullt ut.



Førsteforsvarerens læringsmomenter

- Førsteforsvareren skal alltid forholde seg til og vurdere motstanderens ballfører og sitt eget lags balanse, velge en forsvarshandling ut fra denne vurderingen, og utføre handlingen effektivt – *overordnet moment*.
- Førsteforsvareren skal velge avstand til ballføreren ut fra ballførerens fart og posisjon, og ut fra faren for gjennombrudd og baklengsmål.
- Førsteforsvareren skal kunne ta av fart hos en ballfører som kommer i stor fart.
- Førsteforsvareren skal kunne lede angriperen til en side, enten mot angriperens svake fot, mot sin beste taklingsfot eller mot den siden sikringsspilleren er på.
- Førsteforsvareren skal kunne vinne ballen fra ballføreren med en takling.
- Førsteforsvareren skal kunne blokkere pasninger og skudd.
- Førsteforsvareren skal hele tiden være konsentrert og i balanse for å kunne utnytte feil hos ballføreren, og kombinere aggresivitet med tålmodighet.
- Førsteforsvareren skal kunne holde motstanderens ballfører feilvendt.
- Førsteforsvareren skal overta andreforsvareroppgaven hurtigst mulig etter at ballføreren har passert eller ballen er blitt spilt til en annen angriper.



Læringsmomenter knyttet til balanse – gjelder alle forsvarere unntatt førsteforsvarer

- Forsvarerne skal alltid forholde seg til og vurdere motstanderens ballfører og sitt eget lags balanse, velge en forsvarshandling ut fra denne vurderingen, og utføre handlingen effektivt – *overordnet moment*.
- Andreforsvareren skal velge avstand til førsteforsvareren ut fra ballførerens fart og posisjon, og ut fra faren for gjennombrudd og baklengsmål.
- Andreforsvareren skal hurtigst mulig plassere seg i en god sikringsavstand til førsteforsvareren.
- Andreforsvareren bør gi beskjeder til førsteforsvareren: informere om hvilken side førsteforsvarer skal lede mot, og hvor tett press førsteforsvareren bør ha.
- Andreforsvareren skal vinne ballen, eventuelt overta førsteforsvareroppgaven, idet førsteforsvareren blir passert eller ballen spilles til en annen angriper.

Ferdighetsnivå 1 – kortversjon av læringsmomentene

Det er disse kortversjonene du vil møte under de enkelte øvelsene. Dette er gjort av hensyn til plass og ryddighet.



Førsteforsvarerens læringsmomenter

- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Holde ballføreren feilvendt
- Hurtig rollebytte



Læringsmomenter knyttet til balanse – gjelder alle forsvarere unntatt førsteforsvarer

- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Finne god sikringsavstand hurtigst mulig
- Gi beskjeder til førsteforsvareren
- Vinne ballen / hurtig rollebytte

Øvelse 1: Spill – hovedøvelsen

Som vi har konkludert med i bokas teoretiske del, bør utgangspunktet for ferdighetsutvikling i fotball være selve fotballspillet, det spillerne gjør i kamp. Ut fra spesifisitetsprinsippet er det derfor naturlig at vi ser på spillet som hovedøvelsen i ferdighetsutvikling, uansett hvilket nivå spillerne befinner seg på.

Forutsetningene for at en aktivitet kan kalles spill i denne sammenhengen, er:

- Like mange spillere på hvert lag
- Et vanlig fotballmål med målvakt i hver ende av banen, eventuelt en mållinje
- Klart definerte side- og mållinjer
- Scoring på vanlig vis, eventuelt ved føring over en mållinje
- Én ball i spill

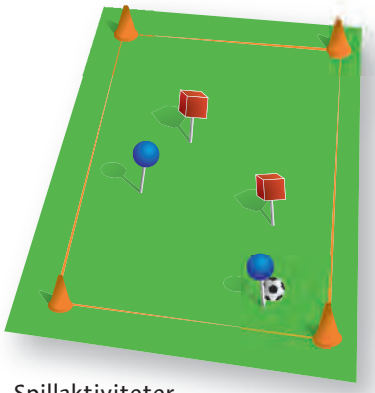
Det betyr at du kan og bør variere følgende faktorer:

- Antall spillere på hvert lag
- Banestørrelse
- Antall berøringer (legg inn begrensninger)
- Spillets varighet
- Grad av kamplik dømming og regelbruk
- Tilbakemeldinger underveis

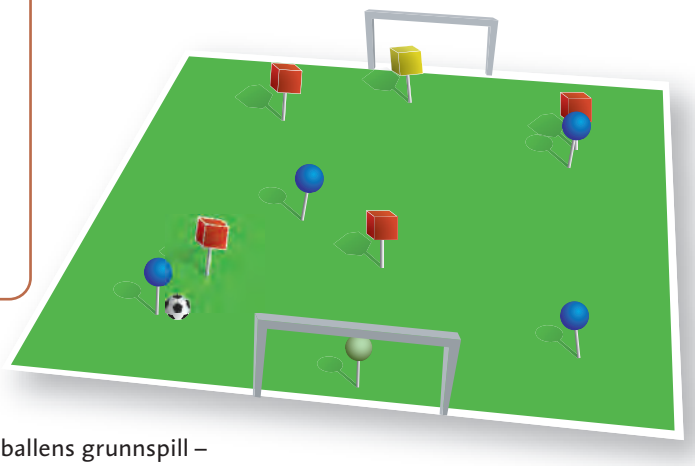
På ferdighetsnivå 1 er det fornuftig å prioritere spillaktiviteter med få spillere. Dette betyr at å spille én mot én, to mot to og tre mot tre er en god måte å drive ferdighetsutvikling på. Spillerne på dette nivået skal selvfølgelig få prøve seg helt opp til sju mot sju (eventuelt elleve mot elleve, dersom det er slik de spiller i kamp), men det er spillaktivitetene med få med- og motspillere som skal oppta mesteparten av den treningstiden som settes av til spill.

Øvelse 1A: Én mot én
Øvelse 1B: To mot to
Øvelse 1C: Tre mot tre
Øvelse 1D: Fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET
Øvelse 1E: Fem mot fem
Øvelse 1F: Seks mot seks
Øvelse 1G: Sju mot sju (eventuelt elleve mot elleve)

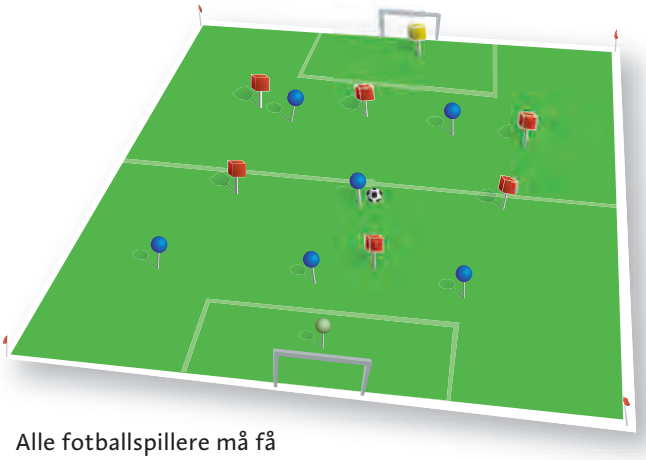
Hvis det spilles én mot én og to mot to, er det ofte lurt å bruke alternative mål i endene av banen. Spillerne kan da score ved å føre ballen over mållinja. Kjeglemål er en mindre god variant, fordi det innebærer mindre kamplikhet. Fra tre mot tre og oppover kan lagene ha ordinære mål med målvakter.



Spillaktiviteter
med få med- og motspillere – for eksempel to mot to, som i dette tilfellet – bør oppta mesteparten av den treningstiden som settes av til spill på ferdighetsnivå 1.



Fotballens grunnspill –
fire mot fire pluss målvakter – er alltid en god og utviklende aktivitet, uansett ferdighetsnivå!



Alle fotballspillere må få
trening i å spille på full bane. For de fleste på ferdighetsnivå 1 vil dette være sjuerfotball, men ikke alle som spiller elleverfotball er modne for ferdighetsnivå 2.

ØVELSE 2

Én mot én-situasjon





Læringsmomenter

- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren

KAMPSITUASJON

Én mot én-situasjoner oppstår en rekke ganger i alle fotballkamper. Noen ganger har førsteforsvareren en sikringsspiller bak seg, andre ganger er førsteforsvareren overlatt til seg selv. Det siste er tilfelle her. Høyrevingen på blått lag (spiller X) utfordrer rødt lags venstreback (spiller 1) i stor fart, uten at den røde backen har sikring. Siden dette foregår nær det røde målet, vet backen at faren for baklengsmål er stor om han blir passert. Hensynet til å hindre mål er her viktigere enn hensynet til å vinne ballen. Backen velger derfor å ta av fart på angriperen ved å rygge. Han velger også å lede angriperen innover, i håp om at det da vil komme en sikringsspiller til situasjonen.

Organisering

Du trenger kun to spillere for å gjennomføre denne øvelsen. Sett opp en bane som vist på øvelsesskissen. Banen bør være lengre enn den er bred. Banestørrelsen kan og bør varieres. Streker som allerede finnes på treningsbanen, kan brukes som mållinje.
På en fellestrening med mange spillere kan du sette opp flere parallelle baner.
Pass på å ha en liten korridor mellom banene, slik at ikke spillerne fra to nabobaner støter sammen.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
I denne øvelsen har angriperen kort vei til mål og kan utfordre i stor fart. Derfor skal forsvareren fokusere på å hindre mål. Det blir viktig å ta av fart på angriperen og å lede ham ut mot siden. Forsvareren kan også takle ballen ut av banen. Jeg setter i gang aktiviteten og lar spillerne prøve å finne løsninger selv, før jeg trekker ut gode eksempler eller kommer med noen veiledende spørsmål.
Lavt tyngdepunkt, god balanse og øynene på ballen er viktige momenter for førsteforsvareren.



FORSVAREREN VELGER:
Jeg løper ut i en liten bue og skråstiller meg for å lede angriperen mot min høyre-fot – det er den jeg er best til å takle med! Angriperen har stor fart. Det er viktig at jeg møter ham langt ute og så rygger skrått bakover før han kommer helt innpå meg. Da tror jeg han blir litt usikker og mister litt av farten – og da er tiden inne til å takle og vinne ballen.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spillerne står i hver sin ende av banen, på hver sin mållinje. Den ene spilleren har ballen og er angriper. Den andre spilleren er forsvarer. Angriperen utfordrer forsvareren med ball. Han forsøker å passere forsvareren og føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Dette regnes som scoring. Forsvareren prøver å hindre at angriperen scorer. Vinner forsvareren ballen, kan han score ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Spillet går til den ene har scoret eller ballen er ute av spill. Varier på hvem som begynner med ballen. Ha gjerne konkurranse, hvem lager flest mål?

Variasjoner

Banestørrelsen kan og bør varieres i denne øvelsen.
I tillegg kan du variere måten øvelsen igangsettes på:

- **A** Forsvareren kan starte midt på banen (som i øvelse 4A, se s. 410). På den måten hindrer du at angriperen får utfordre i stor fart, og situasjon blir annerledes for begge spillerne.
- **B** Ballføreren kan starte med ryggen til forsvareren. Det er viktig å variere hvor tett i ryggen på angriperen forsvareren starter, da dette vil variere i løpet av en kamp. Kamplikheten øker også om treneren eller en tredje spiller starter øvelsen ved å slå opp på en feilvendt angriper, som så skal forsøke å vende opp, passere førsteforsvareren og føre ballen over mållinja.
- **C** Treneren kan kaste ballen ut på banen, og så får spillerne duellere om ballen. Den som vinner ballen blir angriper.

Hvorfor?

Denne øvelsen er også omtalt som øvelse 1A, siden den inneholder de kriterier vi legger til grunn for betegnelsen «spill» i fotball. Vi har beskrevet denne øvelsen nøye her fordi vi vil understreke hvor viktig den er for førsteforsvarer-rollen. Det å kunne ta av fart hos angriperen, lede, takle og vinne ballen står sentralt her. Det er også viktig at spillerne tidlig lærer å greie seg på egen hånd i slike situasjoner, og ikke gjør seg avhengig av sikringsspilleren.

ØVELSE 3A

Én mot to-situasjon



Læringsmomenter

- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte

- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand
- Gi beskjeder til førsteforsvareren
- Vinne ballen / hurtig rollebytte

KAMPSITUASJON

For å få til et godt forsvarsspill bør laget oppfylle tre kriterier:

1 God organisering
2 Gode individuelle forsvarsspillere
3 Høy, men kontrollert aggressivitet

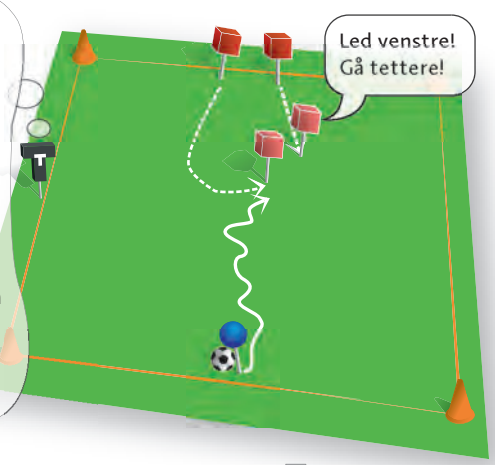
En god organisering vil gjøre at laget ofte er i overtall når det forsvarer seg, og at spillerne har klare retningslinjer for hvem som skal presse, sikre, dekke rom og markere motspillere i ulike situasjoner. God organisering bidrar til å gi laget god balanse. Man hindrer at balansen reduseres eller brytes ned, ved hjelp av høy aggressivitet og ved at den individuelle dimensjonen av forsvarsferdigheten er god. De tre kriteriene er gjensidig avhengige.
Her er rødt lag i god balanse. For å opprett-holde balansen er det viktig at høyre kantspiller (spiller 1) presser ballføreren innover, er aggressiv og prøver å vinne ballen. Hvis hun leder innover, har hun sikring dersom hun blir passert. En sentral midtbanespiller (spiller 2) er klar til å vinne ballen eller overta førsteforsvarer-oppgaven om kantspilleren feiler.

Organisering

Her trenger du tre spillere per bane. Banene settes opp som vist på skissen, og de bør være lengre enn de er brede. Sett gjerne opp flere parallelle baner, men husk å ha en korridor mellom banene for å unngå kollisjoner.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her er forsvarerne i overtall. I slike situasjoner ønsker jeg at de skal fokusere på å vinne ballen. Førsteforsvareren kan presse hardt og prøve å takle. Andreforsvareren sikrer og må være klar til å snappe ballen direkte fra angriperen eller etter at første-forsvareren har taklet. Igjen lar jeg spillerne prøve på egen hånd først, før jeg eventuelt bryter inn. Kommunikasjon og aggressivitet er nøkkelord her.



Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill én mot to. Angriperen starter med ballen på den ene mållinja, mens de to forsvarerne starter på motsatt mållinje. Angriperen utfordrer forsvarerne og forsøker å passere disse og føre kontrollert over mållinja. Dette regnes som scoring. Forsvarerne er i overtall og bør greie å vinne ballen, få kontroll over ballen og føre den kontrollert over motsatt mållinje. For forsvarerne er det viktig at den ene går i press og den andre sikrer. Førsteforsvar-eren (som presser) bør lede angriperen mot andrefor-svareren (som sikrer). I og med at det her er en sikrings-spiller, kan førsteforsvareren være svært aggressiv og takle for å vinne ballen. Spillet går til ballen er ute av spill eller en av partene scorer. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

Banestørrelsen kan og bør varieres i denne øvelsen. Som en hovedregel vil en liten bane gjøre det lettere for forsvarerne, mens en stor bane er gunstig for angriperen.

Ellers er øvelse 3B (se neste øvelse) en variant av denne øvelsen.

Hvorfor?

Øvelsen gir god trening i samhandling mellom første- og andrefor-svareren. Andreforsvareren får trening i å gi beskjeder til førsteforsvareren og å finne riktig og god sikrings-avstand i ulike situasjoner. Førsteforsvareren vil lære at hun kan følge de instruksjoner som andre-forsvareren gir, og at hun kan være mer taklings-hissig når sikringsspilleren er til stede. For begge forsvarerne gir øvelsen god trening i rollebytte, det vil si å bytte mellom å være første- og andreforsvarer. Når førsteforsvareren blir passert av angriperen, tar andreforsvareren over pressoppgaven. Forsvareren som ble passert, må da hurtig inn i sikringsposisjon og opptre som andreforsvarer.

ØVELSE 3B

Én mot to-situasjon – med «forsinket» andreforsvarer



Læringsmomenter

- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte

- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand
- Gi beskjeder til førsteforsvareren
- Vinne ballen / hurtig rollebytte

KAMPSITUASJON

Her spiller det røde laget med to spisser. Den ene av disse (spiller 2) har nettopp avsluttet et angrep og ikke rukket å komme seg tilbake idet målvakten på det blå laget kaster ut til en av sine midtbacker (spiller X). Den andre røde spissen (spiller 1) oppfatter situasjonen og velger å sette inn et oppholdende press. Han velger å holde en viss avstand til ballføreren (3–4 meter), samtidig som han stenger av muligheten til å spille ut til blåtts høyreback. I mellomtiden sprinter spiller 2 tilbake på sin plass. Idet han er på plass i sikringsposisjon, gir han makkeren beskjed om at han kan gå tettere mot ballføreren og presse tøffere.

Organisering

Her trenger du tre spillere per bane. Banene settes opp som vist på skissen, og de bør være lengre enn de er brede. Sett gjerne opp flere parallelle baner, men husk å ha en korridor mellom banene for å unngå kollisjoner. Legg merke til de to ekstrakjeglene som markerer hvor angrepsspilleren skal starte.

ØVELSESSITUASJON

FØRSTEFORSVAREREN VELGER:
Angriperen kommer mot meg i stor fart, og jeg har foreløpig ingen sikringsspiller. Jeg får prøve å oppholde ballføreren ved å holde litt avstand og ta av litt av farten hans. Jeg leder mot venstre, for jeg ser at sikringsspilleren min snart er på plass der. Når han er på plass, går jeg tettere i ballføreren og ser om jeg kan takle og vinne ballen.



TRENEREN TENKER:
Jeg lar spillerne prøve flere ganger før jeg eventuelt går inn og stiller noen veiledende spørsmål. Jeg håper spilleren som presser forstår når han skal drive oppholdende press, og når han skal prøve å vinne ballen.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Som i øvelse 3A (se forrige øvelse) spiller man her én mot to. Forskjellen ligger i at den ene forsvareren nå starter bak angriperen. Idet angriperen begynner å gå med ballen, kan denne forsvareren starte. Da gjelder det å komme seg på plass i sikringsposisjon hurtigst mulig for å utføre andreforsvareroppgaven. For førsteforsvareren gjelder det først og fremst å hindre mål dersom angriperen utfordrer og prøver å gå forbi. Er førsteforsvareren god, greier han å drive oppholdende press til sikringsspilleren er på plass, for så å takle og vinne ballen når forsvarerne er i overtall. Spillet går til ballen er ute av spill eller en av partene scorer. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

Banestørrelsen kan og bør varieres i denne øvelsen. Som en hovedregel vil en liten bane gjøre det lettere for forsvarerne, mens en stor bane er til fordel for angriperen.

Ellers er øvelse 3A (se forrige øvelse) en variant av denne øvelsen.

Hvorfor?

Denne øvelsen er særlig lærerik for førsteforsvareren. I denne øvelsen opplever førsteforsvareren først å opptre uten sikring. Da er det viktig å hindre mål, eller drive oppholdende press om det er mulig. Greier førsteforsvareren å drive et vellykket oppholdende press, vil han etter hvert få en sikringsspiller bak seg. Da endrer betingelsene seg for førsteforsvareren. Idet sikringsspilleren er på plass, kan førsteforsvareren bli mer aggressiv og gå tøft inn for å takle og vinne ballen fra ballføreren.

ØVELSE 4A

To mot to-situasjon



KAMPSITUASJON

Ofte blir det et stort mellomrom når et lag angriper med mange spillere og mister ballen i angrepssonen. Det er dette rødt lag her har gjort. Det blå laget har vunnet ballen og angriper med sine midtbane-spillere. Det oppstår en to mot to-situasjon i midtbanesonen. Vi ser at den nærmeste røde midtbanespilleren (spiller 1) går opp i press på den blå ballføreren, mens den andre røde midtbanespilleren (spiller 2) faller inn i sikringsposisjon som andreforsvarer. Førsteforsvareren leder ballføreren mot sikringsspilleren, og dermed er forutsetningene gode for å hindre gjennombrudd, og eventuelt vinne ballen.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte



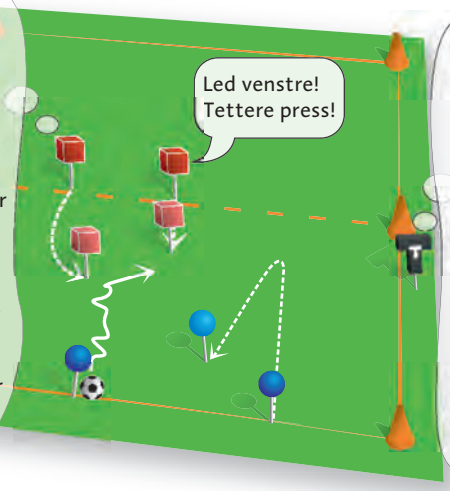
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand
- Gi beskjeder til førsteforsvareren
- Vinne ballen / hurtig rollebytte

Organisering

Her trenger du fire spillere per bane. Banene settes opp som vist på skissen, og de bør være lengre enn de er brede. Sett gjerne opp flere parallelle baner, men husk å ha en korridor mellom banene for å unngå kollisjoner. Legg merke til de to ekstrakjeglene som markerer hvor forsvarsspillerne skal starte.

ØVELSESSITUASJON

FØRSTEFORSVARAREN VELGER:
Angriperen rett foran meg har ballen, og da er det naturlig at jeg presser henne. Jeg løper mot henne i en liten bue, skråstiller meg, er i balanse og bøyer knærne litt for å få lavt tyngdepunkt. Jeg vet at jeg har medspilleren min til venstre, og leder derfor angriperen mot henne. Jeg presser tett, slik at angriperne ikke får spilt ballen framover. Jeg hører at medspilleren min dirigerer meg. Det er viktig at jeg hører på henne, men jeg må selv velge hva jeg skal gjøre.



TRENEREN TENKER:
Her lar jeg forsvarerne starte midt på banen. Dermed får angriperne mindre fart når de utfordrer. Jeg håper forsvarerne da forstår at de kan gå tettere i press og sikring. I og med at det her er to mot to (liketall), er det bra hvis forsvarerne greier å hindre mål, men etter hvert som de blir dyktige i press og sikring, vil de oftere oppleve å vinne ballen.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill to mot to. Det ene laget har ballen og er angripere. Det andre laget er forsvarere. Forsvarslaget starter midt på banen, slik at angriperne må utfordre med mindre fart. Angriperne utfordrer forsvarerne med ball og forsøker å passere forsvarerne og føre kontrollert over motstanderens mållinje. Dette regnes som scoring. Forsvarerne prøver å hindre at angriperne scorer. Vinner forsvarerne ballen, kan de score ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Spillet går til ballen er ute av spill eller en av partene scorer. Varier på hvem som begynner med ballen. Ha gjerne konkurranse og tell hvem som lager flest mål!

Variasjoner

Banestørrelsen kan og bør varieres i denne øvelsen. I tillegg kan du variere måten øvelsen igangsettes på:

A Forsvarerne kan starte på sin egen mållinje (som i øvelse 2, s. 404). På den måten får angriperne utfordre i stor fart, og situasjonen blir annerledes for begge lagene.

B Treneren kan starte med ballen, kaste den ut på banen, og så får spillerne duellere om ballen. Det laget som vinner ballen, blir angripere.

Ellers er øvelse 4B (se neste øvelse) en variant av denne øvelsen.

Hvorfor?

Denne øvelsen er også omtalt som øvelse 1B, fordi den inneholder de kriteriene vi legger til grunn for betegnelsen «spill» i fotball. Vi har beskrevet øvelsen nøye her fordi vi vil understreke hvor viktig den er for andre-forsvarerrollen. Andre-forsvareren må forholde seg til både ballføreren, første-forsvareren og den andre angriperen. Jo tettere presset er, desto nærmere kan andre-forsvareren komme, og da øker også sannsynligheten for at forsvarerne vinner ballen. Er presset dårlig, må andre-forsvareren ta ut større sikringsavstand, og i større grad markere den andre angriperen, slik at hun ikke blir spilt igjennom. Blir ballen spilt på tvers til den andre angriperen, overtar andre-forsvareren pressoppgaven og blir førsteforsvarer (rollebytte).

ØVELSE 4B

To mot to-situasjon – med feilvendt angriper



Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Holde ballføreren feilvendt
- Hurtig rollebytte



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand
- Gi beskjeder til førsteforsvareren
- Vinne ballen / hurtig rollebytte

KAMPSITUASJON

Mange lag bruker å spille opp på en feilvendt, møtende spiss som et av sine oppspillsmønstre. Her er høyrebacken på blått lag blitt frispilt, og han velger å slå opp på den blå spissen som møter.
Legg merke til hvordan det røde laget forsvarer seg mot denne måten å spille på: Den nærmeste midtbacken (spiller 1) går opp i den blå spissen og prøver å holde ham feilvendt. Midtbacken presser ballføreren litt fra venstre, fordi han ønsker at ballføreren skal gå innover på banen. Mens pasningen går, forflytter også den andre midtbacken (spiller 2) seg, og kommer opp i sikringsposisjon. Velger den blå spissen å vende innover på banen, er sikringsspilleren klar til å takle og vinne ballen.

Organisering

Her trenger du fire spillere per bane. Banene settes opp som vist på skissen, og de bør være lengre enn de er brede. Sett gjerne opp flere parallelle baner, men husk å ha en korridor mellom banene for å unngå kollisjoner.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Det er viktig at spillerne får trening som forsvarere i en rekke ulike situasjoner. Her opplever de at ballføreren er feilvendt og vil prøve å vende seg forbi førsteforsvareren. Forsvarerne må lære seg hvordan de opptrer mot en feilvendt ballfører, hvor tett presset skal være, hvordan de skal lede, og hvor nær sikringsspilleren skal være. Jeg lar spillerne få prøve og feile selv før jeg går inn og veileder dem.



ANDREFORSVAREREN VELGER:
Ballen blir spilt opp på en feilvendt spiller. Medspilleren min presser tett i ryggen på ballføreren og leder ham mot meg. Siden ballføreren ikke har fart, kan jeg gå svært tett som sikringsspiller. Jeg ønsker å vinne ballen! Blir ballen spilt til den andre angriperen, er det min oppgave å være førsteforsvarer.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill to mot to. Det ene laget har ballen og er angripere. Det andre laget er forsvarere. Den ene angriperen starter på forsvarernes mållinje, møter nedover på banen og blir spilt opp på. Idet denne pasningen går, er øvelsen i gang. Den feilvendte angriperen forsøker å vende bort og passere forsvarerne og føre kontrollert over motstanderens mållinje. Dette regnes som scoring. Får han vanskeligheter, kan han spille en støttepasning. Forsvarerne prøver å hindre at angriperne scorer. Vinner forsvarerne ballen, kan de score ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Spillet går til ballen er ute av spill eller en av partene scorer. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

Banestørrelsen kan og bør varieres i denne øvelsen. Som en hovedregel vil en liten bane gjøre det lettere for forsvarerne, mens en stor bane er gunstig for angriperne.

Øvelse 4A (se forrige øvelse) er en variant av denne øvelsen.

Hvorfor?

I denne øvelsen opplever første- og andreforsvareren at det blir spilt opp på en møtende, feilvendt angriper. Dette skjer ofte i spill- og kampsituasjoner, og det er viktig at spillerne vet hvordan de skal opptre da. Førsteforsvareren må vite hvor tett han skal gå i den feilvendte ballføreren. Går han helt tett oppi, kan han bli brukt som «rundingsbøye». Er han for langt unna, kan ballføreren vende opp og utfordre rettvendt. Ingen av delene er ønskelig for førsteforsvareren. Det gjelder å finne en avstand midt imellom, slik at førsteforsvareren alltid er på rett side samtidig som han har muligheten til å takle. Også for andreforsvareren er avstand et nøkkelord. Andreforsvareren kan komme ganske nær førsteforsvareren i disse tilfellene, i og med at ballføreren ikke har fart framover.

ØVELSE 5A

Tre mot to-situasjon



KAMPSITUASJON

De aller fleste lag spiller med to eller tre sentrale midtbanespillere. Når et lag med to og et lag med tre sentrale midtbanespillere møtes, vil det ofte oppstå tre mot to-situasjoner sentralt på midtbanen. Her har det blå laget ballen, og lagets tre sentrale midtbanespillere utfordrer de to som spiller på rødt lag. Den ene av de to røde midtbanespillerne (spiller 1) går opp i press og velger å lede ballføreren mot den andre røde midtbanespilleren (spiller 2). Samtidig må førsteforsvareren hindre at ballføreren får spilt ballen til sin medspiller til høyre. På illustrasjonen gjør førsteforsvareren en god jobb og får ballføreren til å spille til venstre. Andreforsvareren er forberedt på dette og kan raskt sette press på den nye ballføreren. Hun kan både hindre at ballen blir spilt framover, og vinne ballen ved å takle.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte



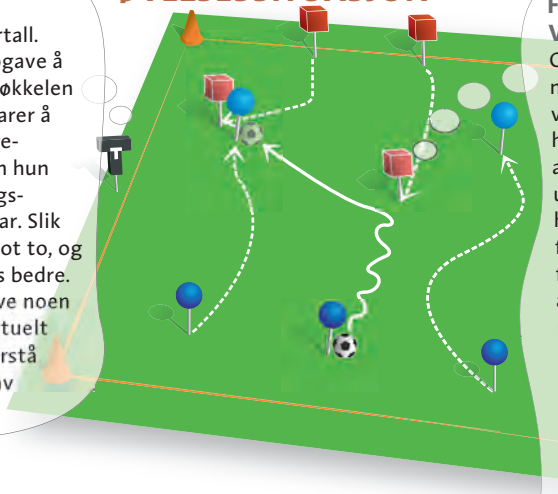
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand
- Gi beskjeder til førsteforsvareren
- Vinne ballen / hurtig rollebytte

Organisering

Her trenger du fem spillere per bane. Banene settes opp som vist på skissen, og de bør være lengre enn de er brede. Sett gjerne opp flere parallelle baner, men husk å ha en korridor mellom banene for å unngå kollisjoner.

ØVELSESSITUASJON

TRENERENS TENKER:
Her er forsvarerne i undertall. Dette er en vanskelig oppgave å mestre for forsvarerne. Nøkkelen er at førsteforsvareren klarer å lede ballføreren mot andre-forsvareren, samtidig som hun avskjærer det ene pasnings-alternativet ballføreren har. Slik kan to mot tre bli til to mot to, og da er sjansene for å lykkes bedre. Jeg lar spillerne mine prøve noen ganger først, før jeg eventuelt går inn og får dem til å forstå dette poenget ved hjelp av veiledende spørsmål.



FØRSTEFORSVARERENS VALG:
Oi, her er vi i undertall. Jeg må prøve å skape liketall ved å lede kraftig mot høyre, og samtidig hindre at ballen blir spilt på utsiden av meg. Ballføreren har stor fart, så jeg må forflytte meg rolig framover og ha god avstand. Dersom hun senker farten, kan jeg gå nærmere. Jeg får stengt av utsiden bra og tvinger ballføreren til å spille til høyre for meg. Der er sikringsspilleren min og kan overta pressoppgaven. God jobb av meg!

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill tre mot to. Laget med tre spillere har ballen og er angripere. Det andre laget er forsvarere. Lagene starter ved hver sin mållinje. Angriperne utfordrer forsvarerne med ball og forsøker å passere forsvarerne og føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Dette regnes som scoring. Forsvarerne prøver å hindre at angriperne scorer. Vinner forsvarerne ballen, kan de score ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Spillet går til ballen er ute av spill eller en av partene scorer. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

Forsvarerne kan starte midt på banen (som i øvelse 4A, se s. 410). Da kan ikke angriperne utfordre i stor fart, og situasjon blir annerledes for begge lagene.

Øvelse 5B (se neste øvelse) er en variant av denne øvelsen.
Denne øvelsen er identisk med øvelse 4A på ferdighetsnivå 2 (s. 336) i angrepsdelen. Det illustrerer et viktig poeng i forbindelse med denne øvelsesbanken:
Alle øvelser i funksjons-kategori 3, inkludert spill, inneholder både offensive og defensive elementer. Det er viktig at du som trener bestem-mer deg for hvilken del av spillet du vil fokusere på i de ulike øvelsene.

Hvorfor?

Her er forsvarerne i undertall. Dette er i utgangspunktet en svært vanskelig situasjon, men også denne situasjonen kan et godt forsvar mestre. Hovedpoenget for forsvarerne i denne to mot tre-situasjonen er å stenge av ett av ballførerens to pasnings-alternativer. Første-forsvareren kan oppnå dette ved å lede ballføreren kraftig mot sikringsspilleren, og samtidig hindre at ballen blir spilt på utsiden av seg. Greier førsteforsvareren dette, står forsvarerne overfor en to mot to-situasjon for et øyeblikk. Det er her forsvarernes mulighet ligger. Er forsvarerne dyktige individuelt, kan de klare å presse fram en feilpasning, takle ballen ut av banen, eller kanskje til og med vinne ballen og lage mål i motsatt ende av banen.

ØVELSE 5B

Tre mot to-situasjon – med feilvendt angriper



Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Holde ballføreren feilvendt
- Hurtig rollebytte



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand
- Gi beskjeder til førsteforsvareren
- Vinne ballen / hurtig rollebytte

KAMPSITUASJON

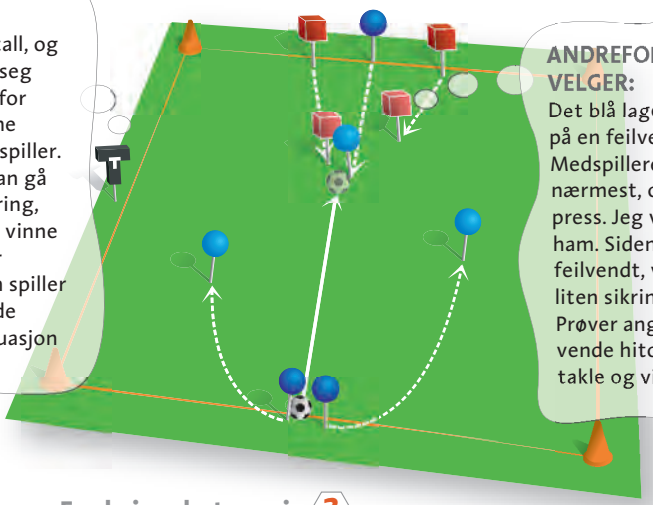
Som i den forrige øvelsen er det røde laget også her i undertall sentralt på midtbanen. Denne gangen velger ballføreren på blått lag å spille opp på en midtbanespiller som møter. Den nærmeste røde midtbanespilleren (spiller 1) støter opp og presser den feilvendte spilleren idet han mottar ballen. Førsteforsvareren leder den feilvendte ballføreren mot den siden hvor sikringsspilleren (spiller 2) befinner seg, og hindrer samtidig ballføreren i å spille ballen til den blå midtbanespilleren som løper til venstre for ballføreren. Andreforsvareren sikrer med kort avstand til førsteforsvareren, siden ballføreren er feilvendt og ikke i fart framover.

Organisering

Du trenger fem spillere per bane. Banene settes opp som vist på skissen, og de bør være lengre enn de er brede. Sett gjerne opp flere parallelle baner, men husk å ha en korridor mellom banene for å unngå kollisjoner.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her er forsvarerne i undertall, og de bør derfor konsentrere seg om å hindre mål. Fordelen for forsvarerne er at angriperne spiller opp på en feilvendt spiller. Det betyr at forsvarerne kan gå tettere i både press og sikring, og dermed er sjansen for å vinne ballen større. Men hva gjør forsvarerne om ballføreren spiller en støttepasning? Da har de plutselig en helt annen situasjon å forholde seg til.



ANDREFORSVAREREN VELGER:
Det blå laget spiller opp på en feilvendt spiller. Medspilleren min er nærmest, og går opp i press. Jeg velger å sikre ham. Siden ballføreren er feilvendt, velger jeg å ha liten sikringsavstand. Prøver angriperen å vende hitover, kan jeg takle og vinne ballen.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill tre mot to. Laget med tre spillere har ballen og er angripere. Det andre laget er forsvarere. Den ene angriperen står sammen med forsvarerne på deres mållinje, og gjør et rykk mot ballføreren, som står på motsatt mållinje. Ballen spilles opp på den møtende angriperen, og så er øvelsen i gang. Angriperne utfordrer forsvarerne med ball og forsøker å passere forsvarerne og føre kontrollert over motstanderens mållinje. Dette regnes som scoring. Den feilvendte angriperen bør forsøke å vende opp og passere førsteforsvareren på egen hånd. Forsvarerne prøver å hindre at angriperen scorer. Vinner forsvarerne ballen, kan de score ved å føre ballen over motstanderens mållinje. Spillet går til ballen er ute av spill eller en av partene scorer. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

Banestørrelsen kan og bør varieres i denne øvelsen. Som en hovedregel vil en liten bane gjøre det lettere for forsvarerne, mens en stor bane er gunstig for angriperne.

Øvelse 5A (se forrige øvelse) er en variant av denne.

Hvorfor?

Du finner flere sentrale forsvarsmomenter i denne øvelsen. Forsvarerne må først ta stilling til hvem som skal være førsteforsvarer, og spillerne bør lære seg hovedregelen: «nærmeste spiller tar førsteforsvarer-oppgaven». Deretter blir det viktig for førsteforsvareren å holde ballføreren feilvendt, samtidig som han leder ballføreren til den ene siden. Forsøker ballføreren å vende bort førsteforsvareren, bør førsteforsvareren prøve å vinne ballen ved å takle.
For andreforsvareren blir det viktig å finne en god sikringsavstand og hele tiden være klar til å gå inn i situasjonen og vinne ballen. Blir ballen spilt i støtte til en av de andre to angriperne, ligner situasjonen veldig på øvelse 5A. Da blir momentene i den øvelsen sentrale.

ØVELSE 6

Én mot én og avslutning





Læringsmomenter

- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren

KAMPSITUASJON

Én mot én-situasjoner dukker opp en rekke ganger i enhver fotballkamp. Noen ganger har førsteforsvareren en sikringsspiller bak seg, andre ganger er førsteforsvareren overlatt til seg selv. Noen ganger oppstår én mot én-situasjonene midt på banen, andre ganger oppstår de nær forsvarerens mål. På illustrasjonen over er førsteforsvareren (spiller 1) overlatt til seg selv nær eget mål. Dette er en vanskelig situasjon for forsvareren. Blir hun for ivrig og prøver en takling, kan hun lett bli passert, og angriperen har da fri vei til mål. Er hun redd for å bli passert og holder for stor avstand til angriperen, kan angriperen få rom nok til å skyte forbi forsvareren og i mål. Forsvareren på illustrasjonen over er dyktig. Hun presser tett, samtidig som hun leder angriperen ut mot den ene siden.

Organisering

I denne øvelsen trenger du flere baller, to kjegler, ett mål, en målvakt og 3–4 spillerpar på hver bane. Sett opp kjeglene som vist på øvelsesskissen. Kjeglene kan settes opp 25–30 meter fra målet, men denne avstanden kan og bør varieres. Varier også hvilken vinkel angriperen starter fra. Er det mange spillere på trening, bør du kjøre denne øvelsen på to eller tre baner. Sett gjerne opp banene parallelt og relativt nær hverandre, men en viss avstand bør det likevel være. På den måten unngår du at spillerne kolliderer, samtidig som du som trener kan ha oversikt over alle banene samtidig.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
I denne øvelsen har angriperen kort vei til mål og kan utfordre i stor fart. Da skal forsvareren fokusere på å hindre mål. Det blir viktig å ta av farten til angriperen og å lede henne ut mot en av sidene. Målvakten må her opptre som andreforsvarer og gi beskjeder til førsteforsvareren. Jeg setter i gang aktiviteten og lar spillerne prøve å finne løsninger selv, før jeg trekker fram gode eksempler eller kommer med noen veiledende spørsmål.



FORSVAREREN VELGER:
Jeg løper ut i en liten bue og skråstiller meg for å lede angriperen mot venstre – det er dit målvakten min ønsker å lede angriperen! Angriperen har stor fart. Det er viktig at jeg møter henne langt ute, og så rygger skrått bakover før hun kommer helt innpå meg. Siden vi er så nær mål, er min eneste oppgave å hindre mål. Målvakten min roper at jeg skal blokkere skudd. Jeg må være klar til å ofre meg idet angriperen skyter!

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Denne øvelsen minner om øvelse 2 på dette ferdighetsnivået (se s. 404). Dette er også en én mot én-situasjon, men i denne øvelsen har vi i tillegg inkludert et mål og en målvakt. Angriperen starter med ballen mellom kjeglene. Idet angriperen begynner å føre ballen mot målet, begynner forsvareren å løpe fra den ene målstolpen. Angriperen utfordrer forsvareren med ball og forsøker å score mål. Forsvareren skal – sammen med målvakten – hindre mål. Spillet fortsetter til angriperen scorer, forsvareren eller målvakt får kontroll på ballen, eller ballen spilles ut av banen. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

For det første kan du variere avstanden og vinkelen mellom angriperen og forsvareren. Kjeglene kan stå nærmere eller lenger unna målet, eller forsvareren kan starte høyere oppe på banen. For å variere vinkelen kan du la angriperen starte fra ulike punkter på den tenkte linja mellom kjeglene.
For det andre kan øvelsen igangsettes på ulike måter. Forsvareren kan spille en pasning opp til angriperen, for så å følge etter ballen og forsvare seg mot den utfordrende angriperen.
For det tredje kan du lage en konkurranse ut av denne øvelsen. Spillerne kan konkurrere én mot én og se hvem som scorer flest ganger på for eksempel ti forsøk. En annen vri er å dele spillerne inn i to lag. Laget med flest mål vinner.

Hvorfor?

Denne øvelsen gir god førsteforsvarertrening. Førsteforsvareren må forholde seg til to ulike faremomenter: faren for å bli passert og faren for å slippe skudd forbi seg. Øvelsen er dessuten selvinstruerende. Skyter angriperen forbi forsvareren og i mål, betyr det at forsvareren ikke kom tett nok opp i press på ballføreren. Blir forsvareren passert av angriperen, tyder det på at forsvareren kom for tett innpå ballføreren eller var for ivrig med å takle. I denne øvelsen lærer spillerne å finne en balanse mellom disse to faremomentene ut fra det overordnede målet for forsvareren her, nemlig det å hindre mål.

ØVELSE 7

Én mot to og avslutning



KAMPSITUASJON

I denne situasjonen blir førsteforsvareren (spiller 1) utfordret av en rettvendt ballfører i stor fart. Førsteforsvareren er klar over at dette skjer nær eget mål, men vet samtidig at han har en sikringsspiller (spiller 2) bak seg. Slike situasjoner oppstår ofte i løpet av en fotballkamp.
For førsteforsvareren er den primære oppgaven helt klar her:
han skal hindre mål. Det betyr at han skal komme opp i tett press, være taklingshissig og være klar til å blokkere skudd. Siden han vet at han har sikring, kan han være svært aggressiv i denne situasjonen. Blir han passert, er andreforsvareren klar til å takle og vinne ballen.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand
- Gi beskjeder til førsteforsvareren
- Vinne ballen / hurtig rollebytte

Organisering

Sett opp 1–3 baner med tilhørende utstyr som vist på øvelsesskissen. Kjeglene kan settes opp 25–30 meter fra målet, men denne avstanden kan og bør varieres. Varier også hvilken vinkel angriperen starter fra. Ideelt sett bør du ha ni spillere (fordelt på tre grupper) og en målvakt på hver bane. Sett gjerne opp banene parallelt og relativt nær hverandre, men en viss avstand bør det likevel være. På den måten unngår du at spillerne kolliderer, samtidig som du som trener kan ha oversikt over alle banene samtidig.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
I denne øvelsen er forsvarerne i overtall, men situasjonen oppstår nær forsvarernes mål. Derfor vil jeg at de skal fokusere på å hindre mål. Her kan førsteforsvareren være svært aggressiv og komme helt opp i ballføreren. Blir førsteforsvareren passert, er andreforsvareren klar til å vinne ballen. I slike situasjoner skal vi alltid klare å hindre mål, men jeg må regne med at spillerne feiler litt de første gangene. Etter hvert vil de gjøre ting riktig, og da vil jeg forsterke dette ved å gi ros.



FØRSTEFORSVAREREN VELGER:
Jeg ser at angriperen kommer mot meg i stor fart og har muligheten til å skyte når som helst. Jeg må derfor komme meg hurtig opp i tett press! Samtidig må jeg prøve å lede angriperen mot sikringsspilleren min.

Bra, jeg kom helt tett oppi ham og fikk ham til å gå mot venstre. Nå har han mindre fart, og er på vei ut mot siden. Jeg prøver å takle rett etter at han har hatt sin neste berøring!

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Denne øvelsen minner om øvelse 3A på dette ferdighetsnivået (se s. 406). Dette er også en én mot to-situasjon, men i denne øvelsen har vi i tillegg inkludert et mål og en målvakt. Angriperen starter med ballen mellom kjeglene. Idet angriperen begynner å føre ballen mot målet, begynner forsvarerne å løpe fra hver sin målstolpe. Angriperen utfordrer forsvarerne med ball og forsøker å score mål. Forsvarerne skal, sammen med målvakten, hindre mål. Spillet fortsetter til angriperen scorer, forsvarerne eller målvakten får kontroll på ballen, eller ballen spilles ut av banen. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

For det første kan du variere avstanden og vinkelen mellom angriperen og forsvarerne. Kjeglene kan stå nærmere eller lenger unna målet, eller forsvarerne kan starte høyere oppe på banen. For å variere vinkelen kan du la angriperen starte fra ulike punkter på den tenkte linja mellom kjeglene.
For det andre kan øvelsen igangsettes på ulike vis. For eksempel kan forsvarerne spille en pasning opp til angriperen, for så å følge etter ballen og forsvare seg mot den utfordrende angriperen. En annen variant er at målvakten kaster eller spiller ballen opp til en av angriperne.

Hvorfor?

Denne øvelsen gir god trening i samhandlingen mellom første- og andreforsvarer. Andreforsvareren får trening i å prate til førsteforsvareren og å finne riktig og god sikringsavstand i ulike situasjoner. Førsteforsvareren får trening i å forholde seg til beskjedene andreforsvareren gir, og lærer at han kan være enda mer taklingshissig når sikringsspilleren er på plass. For begge forsvarerne gir øvelsen god trening i rollebytte, det vil si å bytte mellom å være første- og andreforsvarer. Forsvarerne er her i overtall og bør normalt klare å vinne ballen. Men siden de er så nær eget mål, blir den primære oppgaven her å hindre mål.

ØVELSE 8

To mot to og avslutning



KAMPSITUASJON

Her har den blå venstrevingen (spiller X) ballen. Hun utfordrer den røde høyrebacken (spiller 1) med ballen, og har samtidig med seg en medspiller (spiller Y) inne i feltet. Den røde høyrebacken har en av de røde midtbackene (spiller 2) som sikringsspiller innenfor seg. Slike to mot to-situasjoner nær forsvarslagets mål oppstår flere ganger i løpet av en fotballkamp. Forsvarerne har i slike tilfeller flere oppgaver. For det første må de hindre at en av angriperne får skutt mot mål; de må altså fokusere på å hindre mål. Samtidig er det svært uheldig om førsteforsvareren blir passert, for da er angriperne to mot én. Førsteforsvareren må derfor finne en avstand til ballføreren som gjør at hun både kan hindre skudd og unngå å bli passert. Andreforsvareren må ta hensyn til både ballføreren og den andre angriperen. Sikringsavstanden må reguleres deretter. Er avstanden for kort, kan begge forsvarerne bli overspilt av en pasning.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand
- Gi beskjeder til førsteforsvareren
- Vinne ballen / hurtig rollebytte

Organisering

Sett opp en eller to baner med tilhørende utstyr som vist på øvelsesskissen. Kjeglene kan settes opp 25–30 meter fra målet, men denne avstanden kan og bør varieres. Varier også hvilken vinkel angriperne starter fra. Ideelt sett bør du ha tolv spillere (seks par) og en målvakt på hver bane.

Sett gjerne opp banene parallelt og relativt nær hverandre, men en viss avstand bør det likevel være. På den måten unngår du at spillerne kolliderer, samtidig som du som trener kan ha oversikt over alle banene samtidig.

TRENEREN TENKER:
Her møter de to forsvarerne to angripere, og forsvarernes oppgave er helt klart å hindre mål. Det er viktig at førsteforsvareren kommer hurtig opp i press, samtidig som hun må passe på at hun ikke blir passert.
Andreforsvareren må både sikre førsteforsvareren og holde øye med den andre angriperen. Blir ballen spilt, må spillerne bytte rolle. Denne øvelsen inneholder mange momenter, så jeg bør etter hvert gå inn og instruere spillerne om hvilke prinsipper de bør følge her.

ØVELSESSITUASJON



ANDREFORSVAREREN VELGER:
Jeg ser at angriperen kommer mot medspilleren min. Medspilleren min får til et godt og tett press og leder ballføreren mot min side. Jeg kan likevel ikke sikre for tett, siden jeg har en motspiller utenfor meg.

Oi, der ble ballen spilt på tvers til den andre angriperen. Nå er jeg førsteforsvarer! Pasningen er så hard at jeg kan ikke snappe den, så derfor prøver jeg å komme hurtig opp i press på den nye ballføreren.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Denne øvelsen minner om øvelse 4A på dette ferdighetsnivået (se s. 410). Dette er også en to mot to-situasjon, men i denne øvelsen har vi i tillegg inkludert et mål og en målvakt.
Angriperne starter med ballen mellom kjeglene. Idet angriperen begynner å føre ballen mot målet, begynner forsvarerne å løpe fra hver sin målstolpe. Angriperne utfordrer forsvarerne med ball og forsøker å score mål. Forsvarerne skal, sammen med målvakten, hindre mål. Spillet fortsetter til angriperne scorer, forsvarerne eller målvakt får kontroll på ballen, eller ballen spilles ut av banen. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

For det første kan du variere avstanden og vinkelen mellom angriperne og forsvarerne, slik det er omtalt i de to forrige øvelsene.
For det andre kan øvelsen igangsettes på ulike måter. For eksempel kan forsvarerne spille en pasning opp til en av angriperne, for så å følge etter ballen og forsvare seg mot de utfordrende angriperne.
For det tredje kan du lage en konkurranse ut av denne øvelsen. Spillerne kan konkurrere to mot to og se hvem som scorer flest ganger på for eksempel ti forsøk. En annen vri er å dele spillerne inn i to lag.

Hvorfor?

Denne øvelsen er god førsteforsvarertrening. Her må førsteforsvareren forholde seg til tre ulike faremomenter: faren for å bli passert, faren for å slippe fram en gjennombruddspasning og faren for å slippe skudd forbi seg. Øvelsen er selvinstruerende for førsteforsvareren; det er lett å se om hun klarer å hindre alle disse tre mulighetene. I denne øvelsen lærer spillerne å finne en balanse mellom disse tre faremomentene ut fra det overordnede målet for forsvarerne her, nemlig å hindre mål.
Andreforsvareren får også god trening her. Hun må ta hensyn til både ballføreren, presset og den andre angriperen. Det å finne god sikringsavstand er et sentralt læringsmoment her. Målvakten får trening i å prate og dirigere forsvarerne foran seg.

ØVELSE 9

Tre mot to og avslutning



KAMPSITUASJON

Når et lag har vært i angrep og mistet ballen på vei framover, kan spillerne oppleve å komme i *numerisk ubalanse* i eget forsvar, det vil si at det er flere angripere enn forsvarere mellom ballen og målet. I slike situasjoner gjelder det for forsvarerne å opptre samlet og kun fokusere på å hindre mål. Her er rødt lag kommet i numerisk ubalanse; de to røde forsvarerne møter tre angripere. Vi ser at de to forsvarerne faller av til rundt tjue meter fra eget mål før de setter inn press. Den ene røde forsvareren (spiller 1) setter inn press samtidig som han avskjærer det ene pasningsalternativet for den blå ballføreren (spiller X). Ballføreren blir ledet mot sin venstre side og må til slutt spille ballen til medspilleren der. Den nye ballføreren blir straks tett presset av den andre røde forsvareren (spiller 2). Greier forsvareren å oppholde ballføreren en liten stund her, kan resten av det røde laget løpe hjemover og komme i numerisk balanse.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Holde ballføreren feilvendt
- Hurtig rollebytte



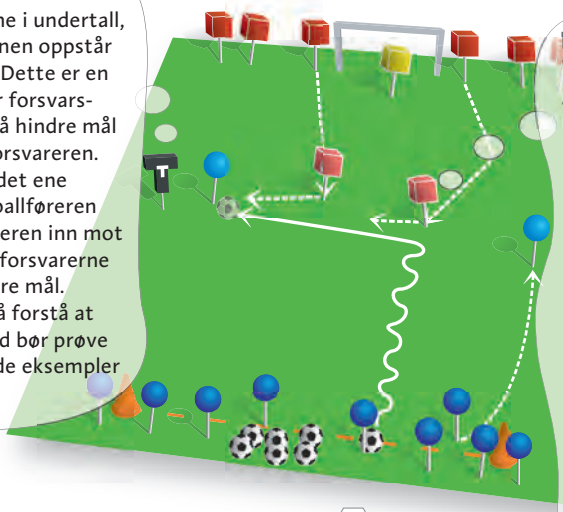
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand
- Gi beskjeder til førsteforsvareren
- Vinne ballen / hurtig rollebytte

Organisering

Sett opp en eller to baner med tilhørende utstyr som vist på øvelsesskissen. Kjeglene kan settes opp 25–30 meter fra målet, men denne avstanden kan og bør varieres. Varier også hvilken vinkel angriperne starter fra. Ideelt sett bør du ha 15 spillere (tre par pluss tre treere) og en målvakt på hver bane. Sett gjerne opp banene parallelt og relativt nær hverandre, men en viss avstand bør det likevel være. På den måten unngår du at spillerne kolliderer, samtidig som du som trener kan ha oversikt over alle banene samtidig.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her er de to forsvarerne i undertall, samtidig som situasjonen oppstår nær forsvarernes mål. Dette er en vanskelig situasjon for forsvarsspillerne. Nøkkelen til å hindre mål her ligger hos førsteforsvareren. Klarer han å avskjære det ene pasningsalternativet ballføreren har, og få ledet ballføreren inn mot andreforsvareren, har forsvarerne en bra sjanse til å hindre mål.
Jeg må få spillerne til å forstå at førsteforsvareren alltid bør prøve på dette, og bruke gode eksempler til å forsterke dette.



FØRSTEFORSVAREREN VELGER:
Jeg ser at ballføreren kommer rett mot meg og har en medspiller på hver side av seg. Jeg forflytter meg i en stor bue for å hindre at ballføreren får spilt ballen til siden hvor jeg ikke har noen sikringsspiller. Jeg vil tvinge ham til å spille den andre veien.

Bra, ballføreren saktner farten og tør ikke spille på utsiden av meg. Nå kan jeg gå tettere opp i press og lede ham mot sikringsspilleren min.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Denne øvelsen minner om øvelse 5A (se s. 414). Dette er også en tre mot to-situasjon, men i denne øvelsen har vi i tillegg inkludert et mål og en målvakt.
Angriperne starter med ballen mellom kjeglene. Idet angriperen begynner å føre ballen mot målet, begynner forsvarerne å løpe fra hver sin målstolpe.
Angriperne utfordrer forsvarerne med ball og forsøker å score mål. Forsvarerne skal, sammen med målvakten, hindre mål. Spillet fortsetter til angriperne scorer, forsvarerne eller målvakt får kontroll på ballen, eller ballen spilles ut av banen. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

For det første kan du variere avstanden og vinkelen mellom angriperne og forsvarerne. Kjeglene kan stå nærmere eller lenger unna målet, eller forsvarerne kan starte høyere oppe på banen. For å variere vinkelen kan du la angriperne starte fra ulike punkter på den tenkte linja mellom kjeglene.
For det andre kan øvelsen igangsettes på ulike måter. En vri er å gjøre som i øvelse 5B (se s. 416), der den ene angriperen starter sammen med forsvarerne, rykker imot og blir spilt opp på som feilvendt spiss.

Hvorfor?

Denne øvelsen er god førsteforsvarertrening. Førsteforsvareren må forholde seg til tre ulike faremomenter: faren for å bli passert, faren for å slippe fram en gjennombruddspasning og faren for å slippe skudd forbi seg. Øvelsen er selvinstruerende for førsteforsvareren; det er lett å se om han klarer å hindre alle disse tre mulighetene. For treneren er det viktig å huske at øvelsen er svært vanskelig for forsvarerne; du må regne med at de slipper inn en del mål her. I denne øvelsen vil ballføreren oftere få anledning til å skyte fra en viss distanse, noe som gir god målvakttrening. Forsvarerne og målvakten må sammen finne ut hvilket hold de skal «tillate» skuddavslutning fra. Sikringsavstand, rollebytte og kommunikasjon er andre sentrale momenter her.

ØVELSE 10

Rens straffesparkfeltet!



KAMPSITUASJON

De fleste mål i fotball scores fra straffesparkfeltet. Derfor blir det et sentralt tema i forsvarsspillet å kunne hindre mål når motstanderen har ballen inne i ens eget felt. Her ser vi et typisk eksempel. Et innlegg blir slått inn i straffefeltet, og en av de blå angriperne (spiller X) får kontroll på ballen. Hva skjer nå? Angriperen kan skyte selv, hun kan forsøke å drible seg enda nærmere mål (og kanskje få straffespark), eller hun kan spille ballen videre til en medspiller. Det er sjelden angriperen spiller ballen ut av straffesparkfeltet igjen. Nei, ballen blir som regel i straffesparkfeltet til man får en avslutning, en redning eller en klarering. Blir ballen klarert, hender det ofte at angriperne vinner ballen tilbake og spiller den inn i straffesparkfeltet igjen. Forsvarerne bør i slike situasjoner konsentrere seg om å hindre mål. Momenter som å blokkere skudd og «lukte» returer fra egen målvakt står sentralt her. Forsvarerne bør være svært aggressive innenfor eget straffefelt, men for stor aggressivitet kan lett føre til straffespark, så her er balansen hårfin.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Holde ballføreren feilvendt
- Hurtig rollebytte



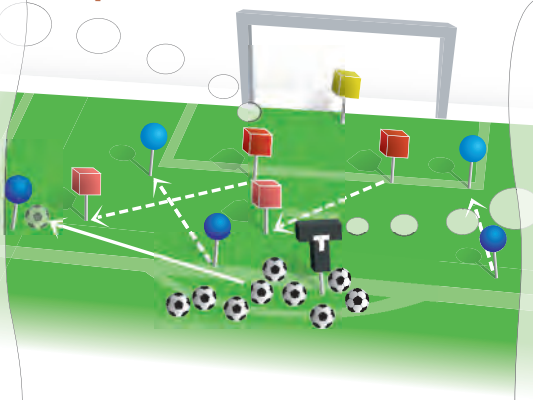
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand
- Gi beskjeder til førsteforsvareren
- Vinne ballen / hurtig rollebytte

Organisering

Sett opp en eller flere baner med tilhørende utstyr som vist på øvelsesskissen. Bruk gjerne et straffesparkfelt som er oppmerket på treningsbanen, eller merk opp selv med kjegler. Øvelsen krever fem spillere pluss en målvakt på hver bane. En trener eller en spiller kan sette en ny ball i spill hele tiden. Sett gjerne opp banene parallelt og relativt nær hverandre, men en viss avstand bør det likevel være. På den måten unngår du at spillerne kolliderer, samtidig som du som trener kan ha oversikt over alle banene samtidig.

ØVELSESSITUASJON

FØRSTEFORSVAREREN VELGER:
Angriperen til høyre for meg får ballen. Hun er 14–15 meter fra mål, så her gjelder det bare å sprinte bort og presse ballføreren hardt. Jeg får satse på at hun ikke passerer meg selv om jeg kommer mot henne i stor fart. Jeg må først og fremst prøve å blokkere skudd. Skyter hun ikke, leder jeg henne utover, mens jeg hele tiden ser etter en sjanse til å få ballen ut av den farlige sonen.



TRENEREN TENKER:
Her skal forsvarerne få kjørt seg skikkelig. Hver gang ballen havner i mål eller går ut av straffefeltet, setter jeg i gang en ny ball. Forsvarerne skal bare fokusere på å hindre mål. Her vil jeg se forsvarere som kaster seg ned og blokkerer skudd og renser unna returer. De fleste mål scores fra straffefeltet, så derfor må vi trene på å hindre mål inne i dette området. Angriperne skal skyte så ofte som mulig og prøve å score flest mulig mål så lenge vi spiller.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

I denne øvelsen foregår alt spill innenfor straffesparkfeltet. Tre angripere spiller mot to forsvarere og en målvakt. Angriperne får ballen fra en trener eller en spiller som står inne i halvsirkelen. Her ligger det mange baller. Angriperne har som oppgave å score mål, forsvarerne skal hindre mål. Spillet går til ballen enten ligger i mål, er i fast grep hos målvakten eller er klarert og spilt ut av straffesparkfeltet. Med det samme en ball er ute av spill, settes en ny ball i spill. Hvilken som helst av de tre angriperne kan få ballen fra «ballsentralen». Slik går øvelsen til alle ballene er «brukt opp», eller til det er gått en viss tid (for eksempel tre minutter). Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

Mangler du noen til å stå i halvsirkelen, kan ballene bare ligge der, så går en av angriperne inn og henter en ny ball hver gang den forrige ballen er ute av spill. For øvrig kan du velge om du skal dømme offside i øvelsen eller ikke; det enkleste er å spille uten offside. Dette er også en øvelse du kan lage konkurranse ut av. Ulike forsvarslag og angrepslag kan konkurrere mot hverandre om å slippe inn færrest og score flest mål i et turneringssystem. En annen variant er at to lag med like mange spillere plukker ut noen til å være forsvarere og noen til å være angripere, og så ser man hvilket lag som scorer flest mål i løpet av for eksempel tre runder på tre minutter hver.

Hvorfor?

Denne øvelsen vil gi spillerne den rette inn-stillingen til det å hindre mål. Siden øvelsen foregår inne i straffesparkfeltet og angriperne er i overtall, skal forsvarerne bare tenke på å hindre mål. Her har du mulighet til å se på detaljer i forsvarsspillet innenfor eget straffesparkfelt, som det å blokkere skudd, gå på returer og unngå å lage straffespark.

Innhold >







Forsvarsspill

Ferdighetsnivå 2

Innhold >

Ferdighetsnivå 2 – læringsmomenter

Med utgangspunkt i de overordnede målene på side 396, har vi utledet og laget læringsmomenter for ferdighetsnivå 2. I oversikten har vi skrevet læringsmomentene fullt ut.

Førsteforsvarerens læringsmomenter



- Førsteforsvareren skal alltid forholde seg til og vurdere motstanderens ballfører og sitt eget lags balanse, velge en forsvarshandling ut fra denne vurderingen og utføre handlingen effektivt – *overordnet moment*.
- Førsteforsvareren skal vurdere avstanden til ballføreren ut fra ballførerens fart og posisjon, og ut fra faren for gjennombrudd og baklengsmål.
- Førsteforsvareren skal kunne ta av fart hos en ballfører som kommer i stor fart.
- Førsteforsvareren skal kunne lede angriperen til en side, mot angriperens svake fot, mot sin beste taklingsfot eller mot den siden sikringsspilleren er på.
- Førsteforsvareren skal kunne vinne ballen fra ballføreren med en takling.
- Førsteforsvareren skal kunne blokkere pasninger og skudd.
- Førsteforsvareren skal hele tiden være konsentrert og i balanse for å kunne utnytte feil hos ballføreren, og kombinere aggresivitet med tålmodighet.
- Førsteforsvareren skal kunne holde motstanderens ballfører feilvendt.
- Førsteforsvareren skal kunne vinne dueller, både langs bakken og i lufta.
- Førsteforsvareren skal overta andre- eller tredjeforsvareroppgaven hurtigst mulig etter at ballføreren har passert eller ballen er blitt spilt til en annen angriper.

Læringsmomenter knyttet til balanse – gjelder alle forsvarerne unntatt førsteforsvarer



- Forsvarerne skal alltid forholde seg til og vurdere motstanderens ballfører, førsteforsvareren og sitt eget lags balanse, velge en forsvarshandling ut fra denne vurderingen, og utføre handlingen effektivt – *overordnet moment*.
- Andreforsvareren skal velge avstand til førsteforsvareren ut fra ballførerens fart og posisjon, og ut fra faren for gjennombrudd og baklengsmål.
- Andreforsvareren skal hurtigst mulig plassere seg i en god sikringsavstand til førsteforsvareren.
- Andreforsvareren bør gi beskjeder til førsteforsvareren: informere om hvilken side førsteforsvarer skal lede mot, og hvor tett press førsteforsvareren bør ha.
- Forsvarerne skal vinne ballen, eventuelt overta første- eller andreforsvareroppgaven, idet førsteforsvareren blir passert eller ballen spilles til en annen angriper.
- Tredjeforsvarerne skal dekke farlige rom i området nær ballen.
- Tredjeforsvarerne skal markere motspillere i farlige rom nær ballen.

Ferdighetsnivå 2 – kortversjon av læringsmomentene

Det er disse kortversjonene du vil møte under de enkelte øvelsene. Dette er gjort av hensyn til plass og ryddighet.

Førsteforsvarerens læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Holde ballføreren feilvendt
- Vinne dueller, både langs bakken og i lufta
- Hurtig rollebytte

Læringsmomenter knyttet til balanse – gjelder alle forsvarerne unntatt førsteforsvarer



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andreforsvarer og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Øvelse 1: Spill – hovedøvelsen

Som vi har konkludert med i bokas teoretiske del, bør utgangspunktet for ferdighetsutvikling i fotball være selve fotballspillet, det man gjør i kamp. Ut fra spesifisitetsprinsippet er det derfor naturlig at vi ser på spillet som hovedøvelsen i ferdighetsutvikling, uansett hvilket nivå spillerne befinner seg på.

Forutsetningene for at en aktivitet kan kalles spill i denne sammenhengen, er:

- Like mange spillere på hvert lag
- Et vanlig fotballmål med målvakt i hver ende av banen, eventuelt en mållinje
- Klart definerte side- og mållinjer
- Scoring på vanlig vis, eventuelt ved føring over en mållinje
- Én ball i spill

Det betyr at du kan og bør variere følgende faktorer:

- Antall spillere på hvert lag
- Banestørrelse
- Antall berøringer (legg inn begrensninger)
- Spillets varighet
- Grad av kamplik dømming og regelbruk
- Tilbakemeldinger underveis

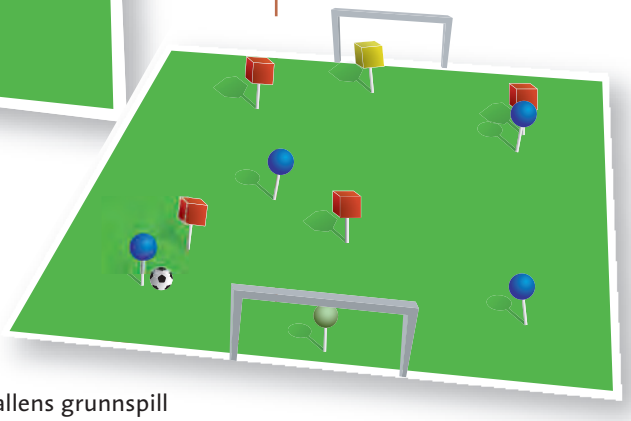
På ferdighetsnivå 2 er det fornuftig å prioritere spillaktiviteter med et middels antall spillere. Dette betyr at spill fire mot fire, fem mot fem og opp til åtte mot åtte er en god måte å drive ferdighetsutvikling på. Spillerne på dette nivået skal selvfølgelig få prøve seg helt ned til én mot én og helt opp til elleve mot elleve (eventuelt sju mot sju dersom det er slik de spiller i kamp), men det er spillaktivitetene med et middels antall med- og motspillere som skal oppta mesteparten av den treningstiden som settes av til spill. Dette vil være en naturlig påbygning til det vi skisserte for ferdighetsnivå 1.

Øvelse 1A: Én mot én
Øvelse 1B: To mot to
Øvelse 1C: Tre mot tre
Øvelse 1D: Fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET
Øvelse 1E: Fem mot fem
Øvelse 1F: Seks mot seks
Øvelse 1G: Sju mot sju
Øvelse 1H: Åtte mot åtte
Øvelse 1I: Ni mot ni
Øvelse 1J: Ti mot ti
Øvelse 1K: Elleve mot elleve

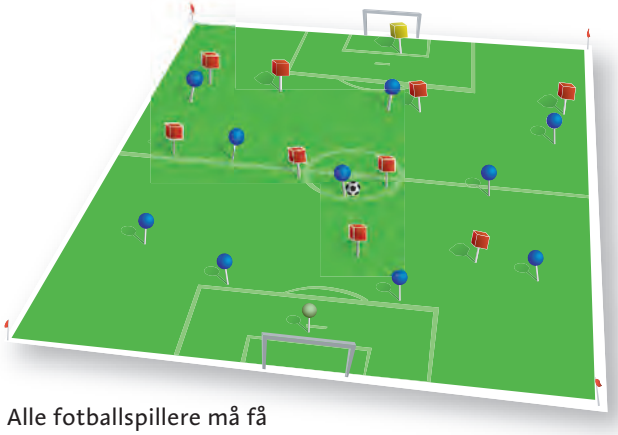
Hvis det spilles én mot én og to mot to, er det ofte lurt å bruke «alternative mål» i endene av banen. Spillerne kan da score ved å føre ballen over målinja. Kjeglemål er en mindre god variant, fordi det innebærer mindre kamplikhet. Fra tre mot tre og oppover kan lagene ha ordinære mål med målvakter.



Spillaktiviteter med et middels antall med- og motspillere – som i dette tilfellet: seks mot seks pluss målvakter – bør oppta mesteparten av den treningstiden som settes av til spill på ferdighetsnivå 2.



Fotballens grunnspill
– fire mot fire pluss målvakter – er alltid
en god og utviklende aktivitet, uansett ferdighetsnivå!



Alle fotballspillere må få
trening i å spille på full bane.

ØVELSE 2A

To mot tre-situasjon



KAMPSITUASJON

Som nevnt under øvelse 5A på ferdighetsnivå 1 (s. 414) spiller de aller fleste lag med to eller tre sentrale midtbanespillere. Når et lag med to og et lag med tre sentrale midtbanespillere møtes, vil det ofte oppstå to mot tre-situasjoner sentralt på midtbanen. Her har det blå laget ballen, og lagets to sentrale midtbanespillere utfordrer de tre som spiller på rødt lag. Vi ser at den høyre midtbanespilleren på rødt lag (spiller 1) velger å gå opp i press, samtidig som han leder ballføreren innover på banen. På denne måten unngår han at ballføreren spiller ballen ut til kantspilleren (spiller X), og sikrer dermed at forsvarerne er i overtall i midtbaneleddet. Andreforsvareren (spiller 2) er klar til å takle og vinne ballen, mens tredjeforsvareren (spiller 3) avskjærer en mulig pasning til det rommet den andre blå sentrale midtbanespilleren (spiller Y) er på vei inn i.



Læringsmomenter

- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren



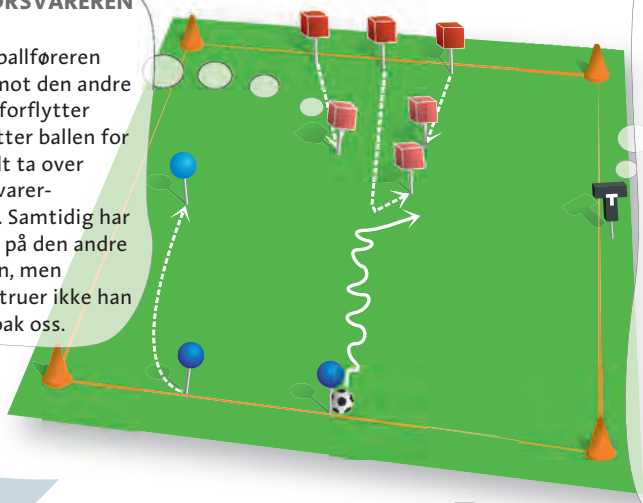
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

Her trenger du fem spillere per bane. Banene settes opp som vist på skissen, og de bør være lengre enn de er brede. Sett gjerne opp banene parallelt og relativt nær hverandre, men en viss avstand bør det likevel være. På den måten unngår du at spillerne kolliderer, samtidig som du som trener kan ha oversikt over alle banene samtidig.

ØVELSESSITUASJON

TREDJEFORSVAREREN VELGER:
Jeg ser at ballføreren blir ledet mot den andre siden. Jeg forflytter meg litt etter ballen for å eventuelt ta over andreforsvarer-oppgaven. Samtidig har jeg et øye på den andre angriperen, men foreløpig truer ikke han noe rom bak oss.



TRENEREN TENKER:
Her er forsvarerne i overtall. I slike situasjoner ønsker jeg at forsvarerne skal fokusere på å vinne ballen. Førsteforsvareren kan presse hardt og prøve å takle. Andreforsvareren sikrer, og må være klar til å snappe ballen direkte fra angriperen eller etter at førsteforsvareren har taklet. Tredjeforsvareren dekker det rommet den andre angriperen beveger seg inn i. Vinner forsvarerne ballen, vil jeg at de skal sette fart og føre ballen over mållinja på motsatt side. Igjen lar jeg spillerne prøve på egen hånd først, før jeg eventuelt bryter inn med veiledende spørsmål.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill to mot tre. Angriperne starter på den ene mållinja med ballen, mens de tre forsvarerne starter på motsatt mållinje. Angriperne utfordrer forsvarerne og forsøker å passere disse og føre ballen kontrollert over mållinja. Dette regnes som scoring. Forsvarerne er i overtall og bør greie å vinne ballen. For forsvarerne er det viktig at én går i press, mens den andre sikrer og den tredje dekker rom eller markerer den andre angriperen. Førsteforsvareren bør lede angriperen mot andreforsvareren. I og med at en sikringsspiller er på plass, kan førsteforsvareren være svært aggressiv og takle for å vinne ballen. Spillet går til ballen er ute av spill eller en av partene scorer. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

Banestørrelsen kan og bør varieres i denne øvelsen. På skissen over starter forsvarerne helt nede på sin egen mållinje. Dette kan varieres ved at forsvarerne for eksempel starter midt på banen, som i øvelse 3A (s. 438). En annen variant er at en av forsvarerne starter bak angriperne og må løpe tilbake og komme inn som første-, andre- eller tredjeforsvarer, alt etter hva situasjonen krever. Dette er vist i øvelse 3B (s. 440).

Hvorfor?

Øvelsen gir god trening i samhandlingen mellom første-, andre- og tredje-forsvarer. Andre-forsvareren kan gi beskjeder til første-forsvareren, som kan presse svært aggressivt i slike situasjoner der sikringsspilleren er på plass. Tredjeforsvareren får trening i å velge mellom å forflytte seg etter ballen og å markere den andre angriperen. Som en hoved-regel bør tredjeforsvareren være mer opptatt av den andre angriperen jo mer denne angriperen truer rommet bak forsvarerne. Fungerer samhandlingen mellom de tre forsvarerne godt, vil de vinne ballen og være i overtall når de deretter skal score mål i motsatt ende av banen.

ØVELSE 2B

To mot tre-situasjon – med feilvendt angriper



Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Holde ballføreren feilvendt
- Hurtig rollebytte



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

KAMPSITUASJON

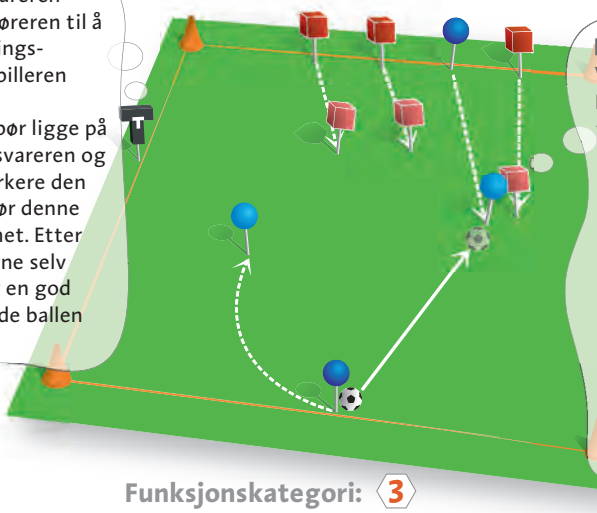
Her spiller den blå høyrebacken ballen opp på en møtende og feilvendt midtbanespiller (spiller X). I midtbaneleddet møter de to sentrale midtbanespillerne på blått lag tre midtbanespillere fra det røde laget. De tre røde forsvarerne er altså i overtall i midtbaneleddet, og ballføreren på blått lag er i tillegg feilvendt. Her har det røde laget store muligheter for å vinne ballen. Den venstre midtbanespilleren (spiller 1) går opp i tett press på den feilvendte ballføreren, samtidig som hun prøver å lede henne innover på banen. De to andre forsvarsspillerne (spiller 2 og 3) flytter etter mot ballen og kommer i gunstige posisjoner som andre- og tredjeforsvarer. Legg merke til at tredjeforsvareren (spiller 3) ikke går opp og markerer den andre angrepsspilleren så lenge denne spilleren ikke truer rommet bak forsvarerne.

Organisering

Her trenger du fem spillere per bane. Banene settes opp som vist på skissen, og de bør være lengre enn de er brede. Sett gjerne opp banene parallelt og relativt nær hverandre, men en viss avstand bør det likevel være. På den måten unngår du at spillerne kolliderer, samtidig som du som trener kan ha oversikt over alle banene samtidig.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her må førsteforsvareren være lur og få ballføreren til å vende inn mot sikrings-spilleren. Sikringsspilleren må komme tett. Tredjeforsvareren bør ligge på linje med andreforsvareren og ikke begynne å markere den andre angriperen før denne utfordrer bakrommet. Etter hvert vil nok spillerne selv skjønne når de gjør en god jobb, for da vinner de ballen og scorer mål.



FØRSTEFORSVAREREN VELGER:
Blått lag spiller opp mot en feilvendt spiller, som blir ballfører. Jeg er ytterste spiller i dette forsvarsleddet og må for all del hindre at ballføreren vender meg bort og passerer på utsiden av meg. Jeg setter derfor inn presset litt fra venstre, og tvinger henne til å vende innover. Der er sikringsspilleren min, og nå kan jeg prøve å takle og vinne ballen.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill to mot tre som i øvelse 2A (se forrige øvelse). Forskjellen ligger i at den ene angriperen nå starter på forsvarernes mållinje, møter nedover på banen og blir spilt opp på. Idet denne pasningen går, er øvelsen i gang. Den feilvendte angriperen forsøker å vende bort og passere forsvarerne og føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Dette regnes som scoring. Får spilleren vanskeligheter, kan hun slå en støttepasning. Forsvarerne prøver å hindre at angriperne scorer. Vinner forsvarerne ballen, kan de score ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Spillet går til ballen er ute av spill eller en av partene scorer. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

Banestørrelsen kan og bør varieres i denne øvelsen. Som en hovedregel vil en liten bane gjøre det lettere for forsvarerne, mens en stor bane er gunstig for angriperne. På skissen over starter alle forsvarerne ved sin egen mållinje. Du kan også la en av forsvarerne starte bak angriperne, slik at hun må løpe tilbake og komme inn som første-, andre- eller tredje-forsvarer, alt etter hva situasjonen krever. Dette er vist i øvelse 3B (s. 440). Ellers er øvelse 2A (se forrige øvelse) en variant av denne øvelsen.

Hvorfor?

Når et lag har fått samlet seg og etablert et forsvar, er dette laget som regel i like-tall eller overtall (numerisk balanse). I denne øvelsen spilles ballen opp på en møtende angriper. En slik situasjon gir det forsvarende laget enkelte fordeler. Ballføreren er feilvendt og uten fart mot det forsvarende lagets mål, og det betyr at presset kan være tett. Siden ballføreren er feilvendt, er det vanskelig for henne å se framover på banen og finne pasnings-alternativer. Dermed kan andre- og tredjeforsvareren også komme tett opp i situasjonen. I denne øvelsen får spillerne trent på slike situasjoner. Etter hvert vil de lære seg hvordan de kan vinne ballen, og hvordan de kan unngå å bli vendt bort og passert.

ØVELSE 3A

Tre mot tre-situasjon



KAMPSITUASJON

Når to lag som spiller med tre spillere i midtbaneleddet møtes, vil det oppstå en rekke tre mot tre-situasjoner i løpet av kampen. Da gjelder det å være dyktige i slike situasjoner, offensivt som defensivt. Her har det blå laget ballkontroll i midtbaneleddet og utfordrer de tre røde midtbanespillerne. Vi ser at ballen spilles til den venstre midtbanespilleren på blått lag (spiller X), som utfordrer den høyre midtbanespilleren på det røde laget (spiller 1). Legg merke til at denne røde midtbanespilleren tvinger ballføreren til å gå innover på banen og deretter følger ham så lenge han har ballen. De to andre forsvarerne (spiller 2 og 3) kan konsentrere seg om å sikre og dekke rom så lenge de to andre midtbanespillerne på blått lag (spiller Y og Z) ikke truer (løper inn i) mellomrommet.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte



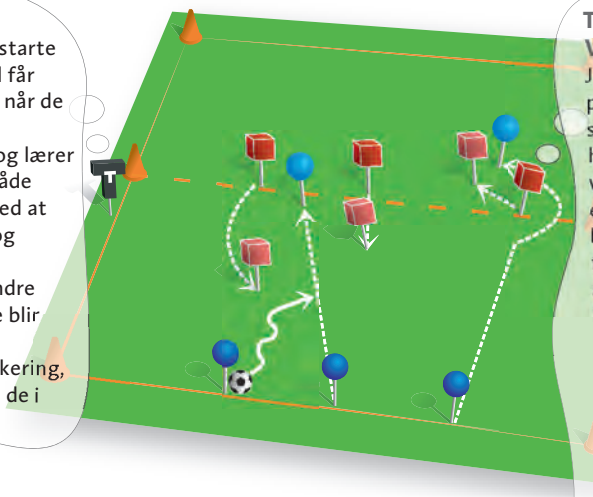
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

Her trenger du seks spillere per bane. Banene settes opp som vist på skissen, og de bør være lengre enn de er brede. Sett gjerne opp banene parallelt og relativt nær hverandre, men en viss avstand bør det likevel være. På den måten unngår du at spillerne kolliderer, samtidig som du som trener kan ha oversikt over alle banene samtidig. Legg merke til de to ekstrakjeglene som markerer hvor forsvarsspillerne skal starte.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her lar jeg forsvarerne starte midt på banen. Dermed får angriperne mindre fart når de utfordrer. Jeg håper forsvarerne da forstår og lærer at de kan gå tettere i både press og sikring. I og med at det her er tre mot tre og liketall, er det bra hvis forsvarerne greier å hindre mål. Etter hvert som de blir dyktige i press, sikring, dekking av rom og markering, vil de oftere oppleve at de i tillegg vinner ballen.



TREDJEFORSVAREREN VELGER:
Jeg ser at ballføreren blir presset relativt bra, samtidig som han blir ledet hitover. Andreforsvareren vår sikrer bra, men fortsatt er det en mulighet for at ballen kan bli spilt framover. Den ene av de blå angrepsspillerne starter et løp og truer rommet bak meg. Jeg velger å falle litt ned og inn. På den måten skjærer jeg av pasnings-alternativet denne spilleren skaper, samtidig som jeg har kontroll på spilleren om han skulle gjøre en ny bevegelse.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill tre mot tre. Det ene laget har ballen og er angripere. Det andre laget er forsvarere. Forsvarslaget starter midt på banen, slik at angriperne må utfordre med mindre fart. Angriperne utfordrer forsvarerne og forsøker å passere forsvarerne og føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Dette regnes som scoring. Forsvarerne prøver å hindre at angriperne scorer. Vinner forsvarerne ballen, kan de score ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Varier på hvem som begynner med ballen. Ha gjerne konkurranse og tell hvem som lager flest mål!

Variasjoner

Banestørrelsen kan og bør varieres i denne øvelsen. I tillegg kan du variere måten øvelsen igangsettes på:

- **A** Forsvarerne kan starte på sin egen mållinje (som i øvelse 2A, s. 434). Da får angriperne utfordre i stor fart, og situasjon blir annerledes for begge lagene.
- **B** Treneren kan starte med å kaste ballen ut på banen, og så får spillerne duellere om den. Det laget som vinner ballen, blir angripere.

Ellers er øvelse 3B (se neste øvelse) en variant av denne øvelsen.

Hvorfor?

Denne øvelsen er også omtalt som øvelse 1C, fordi den inneholder de kriterier vi legger til grunn for betegnelsen «spill» i fotball. Vi har beskrevet denne øvelsen nøye her fordi vi vil understreke hvor viktig den er som tredjeforsvarertrening. Tredjeforsvareren må forholde seg til både ballføreren, førsteforsvareren, andreforsvareren og de to andre angriperne. Tredjeforsvareren har som hovedoppgave å dekke farlige rom og motspillere. Hvilke rom som er farlige, avhenger av hvor tett presset er. Er presset svært tett, vil ballføreren ikke ha noen mulighet for å spille ballen framover. De farlige rommene er da ikke truet, og tredjeforsvareren kan komme høyere på banen. Er presset løsere, må tredjeforsvareren dekke rom bak førsteforsvareren, eller eventuelt markere motspillere i disse rommene.

ØVELSE 3B

Tre mot tre-situasjon – med feilvendt angriper



KAMPSITUASJON

Mange lag pleier å spille opp på en feilvendt, møtende spiss som et av sine oppspillsmønstre. Her er høyrebacken på blått lag (spiller X) blitt frispilt og velger å slå opp på den blå spissen som møter (spiller Y). Legg merke til hvordan det røde laget forsvarer seg mot denne måten å spille på: Den nærmeste midtbacken (spiller 1) går opp i den blå spissen og prøver å holde henne feilvendt. Midtbacken presser ballføreren litt fra venstre, fordi hun ønsker at ballføreren skal gå innover på banen. Mens pasningen går, forflytter den andre midtbacken (spiller 2) seg og kommer opp i sikringsposisjon. Venstrebacken (spiller 3) er i utgangspunktet feilplassert. Idet ballen er på vei mot spiller Y, skjønner venstrebacken dette. Hun snur seg og sprinter hjemover for å dekke det rommet hun har etterlatt bak seg. Den ene angrepsspilleren (spiller Z) var klar til å utnytte dette rommet, men blir nå passet på av venstrebacken. Det røde laget har dermed kontroll på situasjonen. Velger den blå spissen å vende innover på banen, er sikringsspilleren klar til å takle og vinne ballen. Blir ballen spilt først i støtte og så igjennom, har venstrebacken falt av og sikret bakrommet.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Holde ballføreren feilvendt
- Hurtig rollebytte



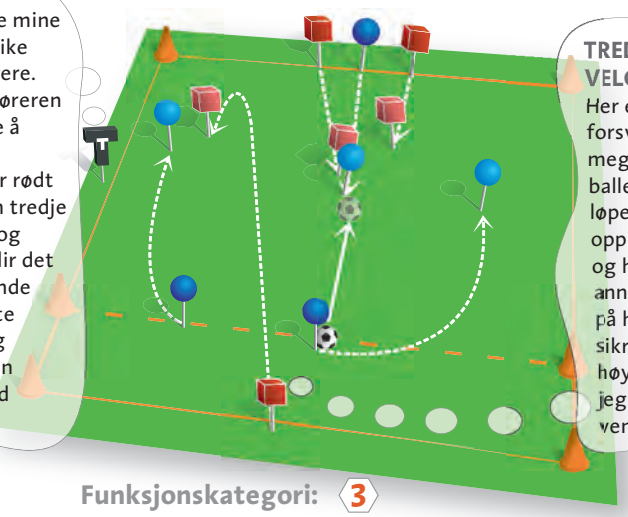
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

Bruk seks spillere per bane. Banene settes opp som vist på skissen, og de bør være lengre enn de er brede. Sett gjerne opp banene parallelt og relativt nær hverandre, men en viss avstand bør det likevel være. Slik unngår du at spillerne kolliderer, samtidig som du som trener kan ha oversikt over alle banene samtidig. Legg merke til de to ekstrakjeglene som markerer hvor angriperne skal starte.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Det er viktig at spillerne mine får trening i en rekke ulike situasjoner som forsvarere. Her opplever de at ballføreren er feilvendt og vil prøve å vende seg forbi første-forsvareren. Samtidig er rødt lag i undertall inntil den tredje forsvareren er på plass og skaper liketall. Derfor blir det viktig å drive oppholdende press mot den feilvendte ballføreren. Når rødt lag er kommet i balanse, kan forsvarerne i større grad prøve å vinne ballen.



TREDJEFORSVAREREN VELGER:
Her er vi i undertall i forsvar, så jeg må skynde meg hjem og på rett side av ballen! Men hvor skal jeg løpe? Blått lag spiller ballen opp på sin midterste spiller, og hun har dermed en annen angrepsspiller på hver side. Vi har sikringsspilleren vår på høyresiden, og derfor må jeg løpe ned på plass på venstresiden!

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill tre mot tre. Det ene laget har ballen og er angripere. Det andre laget er forsvarere. Den ene angriperen starter på forsvarernes mållinje. Hun møter nedover på banen og blir spilt opp på. Idet denne pasningen går, er øvelsen i gang. Den ene forsvarsspilleren som er plassert på angripernes mållinje, kan da begynne å løpe tilbake for å skape bedre balanse i det røde forsvarslaget (se øvelses-skissen). Den feilvendte angriperen forsøker å vende bort og passere forsvarerne og føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Dette regnes som scoring. Får denne spilleren vanskeligheter, kan hun spille en støttepasning. Forsvarerne prøver å hindre at angriperne scorer. Vinner forsvarerne ballen, kan de score ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Spillet går til ballen er ute av spill eller en av partene scorer. La spillerne rullere på de ulike rollene.

Variasjoner

Banestørrelsen kan og bør varieres i denne øvelsen. Som en hovedregel vil en liten bane gjøre det lettere for forsvarerne, mens en stor bane er gunstig for angriperne. Du kan også la den forsvareren som på skissen over starter på angripernes mållinje, starte sammen med de andre forsvarerne. Øvelse 3A (se forrige øvelse) er en variant av denne øvelsen.

Hvorfor?

I denne øvelsen står første- og andre-forsvareren overfor en situasjon der det blir spilt opp på en møtende, feilvendt angriper. Laget er i numerisk ubalanse, men en tredje forsvars-spiller er med i øvelsen og vil relativt raskt bedre balansen i det røde laget. Dette skjer ofte i spill- og kampsituasjoner, og det er viktig at spillerne vet hvordan de skal opptre i slike situasjoner. Begge forsvarerne bør anstrenge seg for å oppholde ballføreren lengst mulig, slik at den tredje forsvarsspilleren rekker å komme tilbake på riktig side. Idet denne forsvarsspilleren er på plass, kan forsvarerne bli enda mer aggressive og prøve å vinne ballen.

ØVELSE 4A

Fire mot tre-situasjon



KAMPSITUASJON

De fleste lag spiller med tre, fire eller fem spillere i midtbaneleddet. Når et lag med tre og et lag med fire midtbanespillere møtes, vil det ofte oppstå fire mot tre-situasjoner på midtbanen. Her har det blå laget ballen, og de fire blå midtbane-spillerne utfordrer de tre som spiller på rødt lag. Den venstre midtbanespilleren på rødt lag (spiller 1) går opp i press og velger å lede ballføreren (spiller X) inn mot de to andre røde midtbanespillerne (spiller 2 og 3). Samtidig må førsteforsvareren hindre at ballføreren får spilt ballen til medspilleren til høyre (spiller Y). Første-forsvareren gjør i dette tilfellet en god jobb og tvinger ballføreren til å spille til venstre. Andre- og tredjeforsvareren er forberedt på dette og kan raskt sette press på den nye ballføreren. Vi ser at den høyre midtbanespilleren (spiller 2) nå blir førsteforsvarer. Legg også merke til hvordan spilleren som var førsteforsvarer (spiller 1), hurtig kommer seg tilbake som tredjeforsvarer.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte



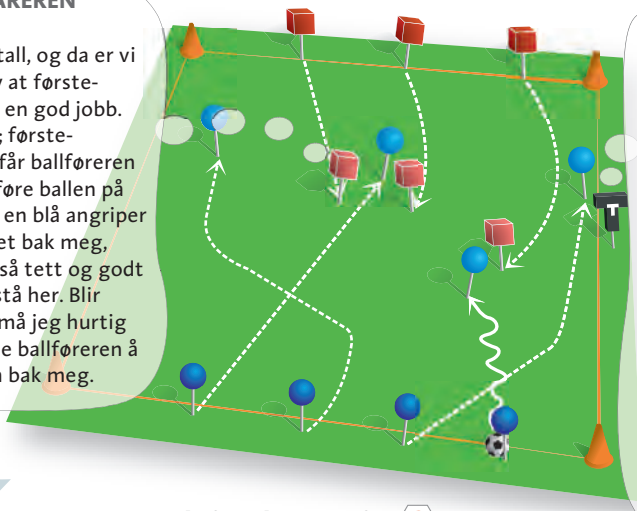
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

Bruk sju spillere per bane. Banene settes opp som vist på skissen, og de bør være lengre enn de er brede. Sett gjerne opp banene parallelt og relativt nær hverandre, men en viss avstand bør det likevel være. Slik unngår du at spillerne kolliderer, samtidig som du som trener kan ha oversikt over alle banene samtidig.

ØVELSESSITUASJON

TREDJEFORSVAREREN VELGER:
Her er vi i undertall, og da er vi helt avhengig av at førsteforsvareren gjør en god jobb. Dette ser bra ut; førsteforsvareren vår får ballføreren til å begynne å føre ballen på tvers. Jeg ser at en blå angriper truer bakrommet bak meg, men presset er så tett og godt at jeg velger å stå her. Blir presset løsere, må jeg hurtig falle av og nekte ballføreren å spille ballen inn bak meg.



TRENEREN TENKER:
I denne situasjonen er det viktig at førsteforsvareren skråstiller seg mye og leder ballføreren resolutt innover på banen. Dette er det viktigste for førsteforsvareren. Det nest viktigste er å komme tett i presset. Klarer han begge disse oppgavene, er mye gjort. Da kan andre- og tredjeforsvareren komme nærmere, og ballføreren får det enda vanskeligere. Jeg lar spillerne prøve å mestre situasjonen på egen hånd, før jeg eventuelt går inn med noen spørsmål.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill fire mot tre. Laget med fire spillere har ballen og er angripere. Det andre laget er forsvarere. Lagene starter ved hver sin mållinje. Angriperne utfordrer forsvarerne og forsøker å passere forsvarerne og føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Dette regnes som scoring. Forsvarerne prøver å hindre at angriperne scorer. Vinner forsvarerne ballen, kan de score ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Spillet går til ballen er ute av spill eller en av partene scorer. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

Forsvareren kan starte midt på banen (som i øvelse 3A, s. 438). Da får ikke angriperne utfordre i stor fart, og situasjon blir annerledes for begge lagene.

Øvelse 4B (se neste øvelse) er en variant av denne øvelsen.

Hvorfor?

Her opplever forsvarerne en situasjon hvor de er i undertall. Dette er i utgangspunktet en vanskelig situasjon, men også denne utfordringen kan mestres på en god måte. Hovedpoenget for forsvarerne i denne tre mot fire-situasjonen er å stenge av det ene av ballførers tre pasningsalternativer. Førsteforsvareren kan oppnå dette ved å lede markant mot sikringsspilleren, og samtidig hindre at ballen blir spilt på utsiden av seg. Greier førsteforsvareren dette, står forsvarerne overfor en tre mot tre-situasjon, som de kan dra fordel av. Er forsvarerne dyktige individuelt, kan de klare å presse fram en feilpasning, takle ballen ut av banen, eller kanskje til og med vinne ballen og score mål i motsatt ende av banen.

ØVELSE 4B

Fire mot tre-situasjon – med to feilvendte angripere



KAMPSITUASJON

Som i den forrige øvelsen er det røde laget også her i undertall i midtbaneleddet. Denne gangen velger ballføreren på blått lag (spiller X) å spille opp på en midtbanespiller som møter (spiller Y). Den nærmeste røde midtbanespilleren (spiller 1) støter opp og presser den feilvendte spilleren idet hun mottar ballen. Førsteforsvareren ønsker å holde ballføreren feilvendt, eller eventuelt få henne til å vende innover på banen, der andreforsvareren (spiller 2) befinner seg. Legg merke til at tredjeforsvareren (spiller 3) ikke følger den andre blå midtbanespilleren (spiller Z), som møter nedover på banen. Siden ballen ikke spilles til denne spilleren, velger tredjeforsvareren å sideskyve mot venstre for å komme i bedre posisjon til å overta både første- og andreforsvareroppgaven.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Holde ballføreren feilvendt
- Hurtig rollebytte



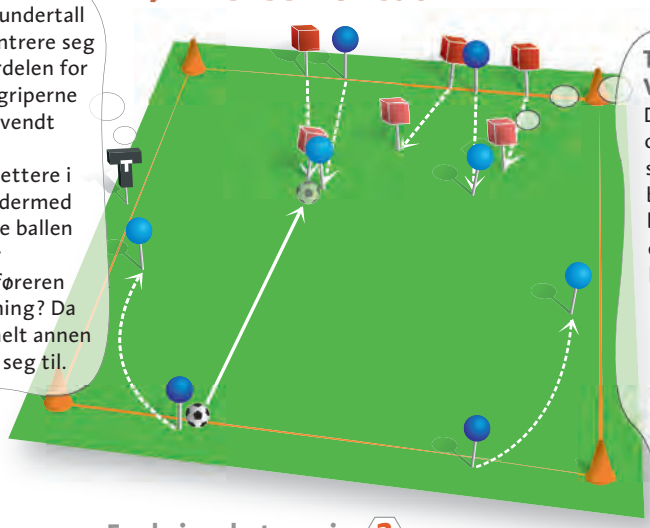
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

Her trenger du sju spillere per bane. Banene settes opp som vist på skissen, og de bør være lengre enn de er brede. Sett gjerne opp banene parallelt og relativt nær hverandre, men en viss avstand bør det likevel være. På den måten unngår du at spillerne kolliderer, samtidig som du som trener kan ha oversikt over alle banene samtidig.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her er forsvarerne i undertall og bør derfor konsentrere seg om å hindre mål. Fordelen for forsvarerne er at angriperne spiller opp på en feilvendt spiller. Det betyr at forsvarerne kan gå tettere i press og sikring, og dermed er sjansen for å vinne ballen større. Men hva gjør forsvarerne om ballføreren spiller en støttepasning? Da har de plutselig en helt annen situasjon å forholde seg til.



TREDJEFORSVARENREN VELGER:
Det andre laget spiller opp på en feilvendt spiller, og det betyr at både press og sikring bør være tett. For min del innebærer det at jeg kan konsentrere meg om å dekke rom og motspillere nær ballføreren, og kanskje også vinne ballen om ballføreren skulle gjøre en feil.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill fire mot tre. Laget med fire spillere har ballen og er angripere. Det andre laget er forsvarere. To av angriperne står sammen med forsvarerne på deres mållinje, og gjør et rykk mot ballføreren, som står på motsatt mållinje. Ballen spilles opp på en av de møtende angriperne, og så er øvelsen i gang. Angriperne utfordrer forsvarerne med ball og forsøker å passere forsvarerne og føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Dette regnes som scoring. Den feilvendte ballføreren bør ofte forsøke å vende opp og passere førsteforsvareren på egen hånd. Forsvarerne prøver å hindre at angriperne scorer. Vinner forsvarerne ballen, kan de score ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Spillet går til ballen er ute av spill eller en av partene scorer. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

Banestørrelsen kan og bør varieres i. Som en hovedregel vil en liten bane gjøre det lettere for forsvarerne, mens en stor bane er gunstig for angriperne. I denne øvelsen starter to av angriperne på forsvarernes mållinje og møter nedover på banen. Du kan også la bare én av angriperne ha denne rollen. Øvelse 4A (se forrige øvelse) er en variant av denne øvelsen.

Hvorfor?

Spillerne får trent på flere sentrale forsvarsmomenter i denne øvelsen. Forsvarerne må hurtig ta stilling til hvem som er førsteforsvarer, hvem som er andreforsvarer, og hvem som er tredjeforsvarer. Videre må de to forsvarsspillerne som ikke presser, hele tiden vurdere hvor tett presset på ballføreren er, og justere sin avstand til ballføreren etter dette. Hvis ballføreren forsøker å vende opp, bør både første- og andreforsvareren være klar til å takle og vinne ballen. I slike kamplike øvelser får man ofte fram dynamikken i spillet, og stadig skiftende situasjoner fører til at momenter som rollebytte og kommunikasjon blir sentrale for forsvarsspillerne.

ØVELSE 5

To mot tre og avslutning



KAMPSITUASJON

Her blir førsteforsvareren utfordret av en rettvendt ballfører i stor fart. Førsteforsvareren er klar over at dette skjer nær eget mål, men vet samtidig at han har to sikringsspillere og en motstander i rommet bak seg. Slike situasjoner oppstår ofte i løpet av en fotballkamp. For førsteforsvareren er den primære oppgaven helt klar her: han skal hindre mål. Det betyr at han skal komme opp i tett press, være taklingshissig og være klar til å blokkere skudd. Siden han vet at han har sikring, kan han være svært aggressiv i denne situasjonen. Hvis han blir passert, er andreforsvareren klar til å takle og vinne ballen. Andre- og tredjeforsvareren faller ned og inn for å sikre førsteforsvareren og for å dekke rommet den andre angriperen løper inn i.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

Sett opp en eller to baner med tilhørende utstyr som vist på øvelsesskissen. Kjeglene kan settes opp 30–35 meter fra målet, men denne avstanden kan og bør varieres. Varier også hvilken vinkel angriperne starter fra. Ideelt sett bør du ha 15 spillere (tre grupper på fem) og en målvakt på hver bane.

TREDJEFORSVAREREN VELGER:
Vi må sprinte ut, sånn at avstanden til målet blir lengst mulig. Bra, vi kom oss langt ut, og nå har førsteforsvareren vår satt inn et tett og godt press og leder ballføreren mot den andre forsvareren. Det betyr at jeg er tredjeforsvarer nå! Jeg ser at den andre angriperen lurer seg opp bak meg. Jeg velger å sidestille meg, sånn at jeg har oversikt over både ham og ballen. Siden vi er nær målet vårt, velger jeg å ligge nær denne angriperen i tilfelle ballen kommer hitover. Hvis han får ballen og jeg er langt unna, er faren for baklengsmål stor.

ØVELSESSITUASJON



TRENEREN TENKER:
I denne øvelsen er forsvarerne i overtall, men situasjonen oppstår nær forsvarernes mål. Derfor vil jeg at de skal konsentrere seg om å hindre mål. Her kan førsteforsvareren være svært aggressiv og komme helt opp i ballføreren. Blir førsteforsvareren passert, er andreforsvareren klar til å vinne ballen. Tredjeforsvareren skal som alltid vurdere hvor tett presset er, men han må i større grad enn ellers markere den andre angriperen. I slike situasjoner skal vi alltid klare å hindre mål, men jeg må regne med at spillerne feiler litt de første gangene. Etter hvert vil de gjøre ting riktig, og da vil jeg forsterke dette ved å gi ros.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Denne øvelsen minner om øvelse 2A på dette ferdighetsnivået (se s. 434). Også her er det en to mot tre-situasjon, men i denne øvelsen har vi i tillegg inkludert et mål og en målvakt. Angriperne starter med ballen mellom kjeglene. Idet en av angriperne begynner å føre ballen mot målet, begynner forsvarerne å løpe fra hver sin målstolpe. Angriperne utfordrer forsvarerne med ball og forsøker å score mål. Forsvarerne skal – sammen med målvakten – hindre mål. Spillet fortsetter til angriperne scorer, forsvarerne eller målvakt får kontroll på ballen, eller ballen spilles ut av banen. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

For det første kan du variere avstanden og vinkelen mellom angriperne og forsvareren. Kjeglene kan stå nærmere eller lenger unna målet, eller forsvarerne kan starte høyere oppe på banen. Du kan variere vinkelen ved å la angriperne starte fra ulike punkter på den tenkte linja mellom kjeglene.
For det andre kan øvelsen igangsettes på ulike måter. For eksempel kan forsvarerne spille en pasning opp til angriperne, for så å følge etter ballen og forsvare seg mot de utfordrende angriperne. En tredje vri er å la angriperne spille opp på en møtende, feilvendt spiller.

Hvorfor?

På samme måte som øvelse 2A og 2B (s. 434 og s. 436) gir denne øvelsen god trening i samhandlingen mellom første-, andre- og tredje-forsvarer. Andreforsvareren får trening i å gi beskjeder til førsteforsvarer, og lærer å finne riktig og god sikringsavstand i ulike situasjoner. Første-forsvareren vil lære at han kan følge de instruksjonene som andreforsvareren gir, og at han kan være mer taklingshissig når sikringsspilleren er på plass. Tredjeforsvareren lærer hvordan presset bør styre hans posisjonering og forflytning, og får trening i å prioritere mellom å dekke rom og å markere mot-spillere. Forsvarerne får også trening i rollebytte i denne øvelsen.

ØVELSE 6

Tre mot tre og avslutning



KAMPSITUASJON

Enkelte lag spiller med tre spillere i det bakre leddet, andre lag sender ofte en av sidebackene sine opp i angrep. Uansett utgangsformasjon vil man stadig vekk oppleve at laget har tre spillere i det bakre leddet. Tre mot tre-situasjoner nær eget mål kan dermed oppstå flere ganger i løpet av en kamp. Det er en slik situasjon det røde laget er kommet opp i her. Midtspissen på blått lag (spiller X) utfordrer den ene midtbacken på rødt lag (spiller 1). Legg merke til at denne forsvarsspilleren ikke velger å gå fram, men står rundt 20 meter fra eget mål og setter inn presset der. De to andre forsvarsspillerne (spiller 2 og 3) faller ned og inn for å sikre førsteforsvareren og for å dekke rommet de andre angriperne løper inn i. Hovedoppgaven for forsvarerne er å hindre mål.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte



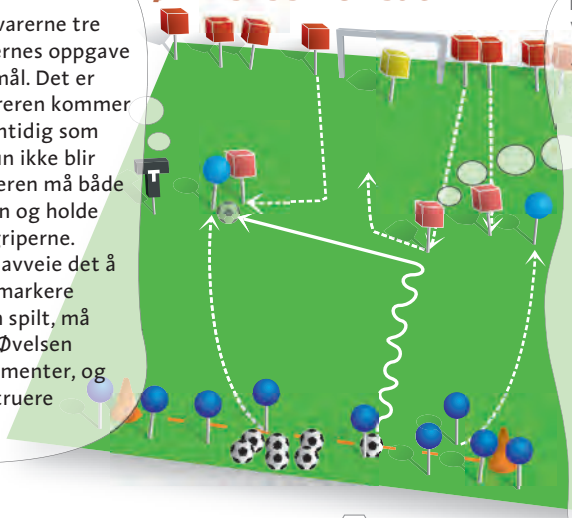
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke «farlige» rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i «farlige» rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

Sett opp en bane med tilhørende utstyr som vist på øvelsesskissen. Kjeglene kan settes opp 25–30 meter fra målet, men denne avstanden kan og bør varieres. Varier også hvilken vinkel angriperne starter fra. Ideelt sett bør man ha 18 spillere (i grupper på tre) og en målvakt i denne øvelsen.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her møter de tre forsvarerne tre angripere, og forsvarernes oppgave er helt klart å hindre mål. Det er viktig at førsteforsvareren kommer hurtig opp i press, samtidig som hun må passe på at hun ikke blir passert. Andreforsvareren må både sikre førsteforsvareren og holde øye med de andre angriperne. Tredjeforsvareren må avveie det å dekke rom mot det å markere motspillere. Blir ballen spilt, må spillerne bytte roller. Øvelsen inneholder mange momenter, og jeg må nok inn og instruere underveis.



FØRSTEFORSVAREREN VELGER:
Jeg ser at den midtre angriperen kommer mot meg i stor fart. Jeg har en medspiller med meg på hver side, men jeg velger å lede ballføreren mot min beste taklingsfot, høyrefoten!

Bra, ballføreren saktner farten og begynner å føre på tvers. Da kan jeg gå tettere i presset, og kanskje få satt inn en takling …

Oi, der spilte hun ballen på tvers. Nå blir jeg andre-forsvarer og må komme meg ned i sikringsposisjon.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Denne øvelsen minner om øvelse 3A på dette ferdighetsnivået (se s. 438). Dette er også en tre mot tre-situasjon, men i denne øvelsen har vi i tillegg inkludert et mål og en målvakt. Angriperne starter med ballen mellom kjeglene. Idet en av angriperne begynner å føre ballen mot målet, begynner forsvarerne å løpe fra de to målstolpene. Angriperne utfordrer forsvarerne med ball og forsøker å score mål. Forsvarerne skal – sammen med målvakten – hindre mål. Spillet fortsetter til angriperne scorer, forsvarerne eller målvakt får kontroll på ballen, eller ballen spilles ut av banen. Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

For det første kan du på samme måte som i forrige øvelse variere avstanden og vinkelen mellom angriperne og forsvarerne.
For det andre kan øvelsen igangsettes på ulike måter. En variant er at målvaktene kaster eller spiller ballen til en av angriperne.
For det tredje kan du lage en konkurranse ut av denne øvelsen. Spillerne kan konkurrere tre mot tre, og se hvem som scorer flest ganger på for eksempel ti forsøk. En annen vri er å dele spillerne inn i to lag, som for eksempel får være angripere i fem minutter hver. Laget med flest mål vinner.

Hvorfor?

Denne øvelsen gir god førsteforsvarertrening. Her må førsteforsvareren forholde seg til tre ulike fare-momenter: faren for å bli passert, faren for å slippe fram en gjennombrudds-pasning og faren for å slippe skudd forbi seg. Øvelsen er selvinstruerende for førsteforsvareren; det er lett å se om hun klarer å hindre alle disse tre mulighetene.
I denne øvelsen lærer spillerne å finne en balanse mellom disse tre fare-momentene ut fra det over-ordnede målet for forsvarerne her: nemlig det å hindre mål. Andre- og tredjeforsvarerne får også god trening her. De må ta hensyn til både ballføreren, presset og de andre angriperne. Det å finne god sikringsavstand, dekke rom og markere motspillere står særlig sentralt her.

ØVELSE 7

Fire mot tre og avslutning



KAMPSITUASJON

Noen ganger når laget har vært i angrep og mistet ballen på vei framover, kan det komme i numerisk ubalanse i eget forsvar, det vil si at det er flere angripere enn forsvarere mellom ballen og målet. I slike situasjoner gjelder det for forsvarerne å opptre samlet og kun konsentrere seg om forsvarsoppgaven hindre mål. Her er rødt lag kommet i numerisk ubalanse; de tre røde forsvarerne møter fire angripere. Vi ser at de tre forsvarerne faller til rundt tjue meter fra eget mål før de setter inn press. Den ene røde forsvareren (spiller 1) setter inn press samtidig som han avskjærer det ene pasningsalternativet for den blå ballføreren. Ballføreren blir ledet mot sin venstre side og må til slutt spille ballen til medspilleren sin der (spiller X). Den nye ballføreren blir straks tett presset fra en annen rød forsvarer (spiller 2). Tredjeforsvareren (spiller 3) velger å bli liggende inne og markere den blå angriperen som er nærmest målet (spiller Y), og bryr seg mindre om angrepsspilleren ute på kanten (spiller Z). Dette gjør tredjeforsvareren fordi han prioriterer å dekke motspillere i de farligste rommene, rett foran eget mål.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballføreren med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

Sett opp en eller to baner med tilhørende utstyr som vist på øvelses-skissen. Kjeglene kan settes opp 25–30 meter fra målet, men denne avstanden kan og bør varieres. Ideelt sett bør du ha 14 spillere (to treere og to firere) pluss en målvakt på hver bane.
La spillerne rullere på de ulike rollene.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her er de tre forsvarerne i undertall, samtidig som situasjonen oppstår nær forsvarernes mål. Dette er en vanskelig oppgave for forsvarsspillerne. Nøkkelen til å hindre mål her ligger hos førsteforsvareren. Klarer han å avskjære det ene pasningsalternativet ballføreren har, og få ledet ballføreren inn mot andreforsvareren, har forsvarerne en bra sjanse til å hindre mål. Jeg må få spillerne til å forstå at førsteforsvareren alltid bør prøve på dette, og bruke gode eksempler til å forsterke dette.



TREDJEFORSVAREREN VELGER:
Vår førsteforsvarer velger å lede ballføreren mot den andre siden. Det betyr at jeg blir tredjeforsvarer og har ansvaret for å dekke farlige rom og motspillere. Jeg velger å markere angriperen som ligger inne i den farligste sonen: rett foran mål. Jeg vet også at jeg har en motspiller på utsiden. Blir ballen spilt mot ham, forflytter jeg meg etter ballen mens den triller, og prøver å komme tett opp i press idet han mottar ballen.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Denne øvelsen minner om øvelse 4A på dette ferdighetsnivået (se s. 442). Dette er også en fire mot tre-situasjon, men i denne øvelsen har vi i tillegg inkludert et mål og en målvakt. Angriperne starter med ballen der kjeglene er satt opp. Idet en av angriperne begynner å føre ballen mot målet, begynner forsvarerne å løpe fra de to målstolpene. Angriperne utfordrer forsvarerne med ball og forsøker å score mål. Angriperne trenger ikke passere forsvarerne for å score. Forsvarerne skal – sammen med målvakten – hindre mål. Spillet fortsetter helt til angriperne scorer, forsvarerne eller målvakten får kontroll på ballen, eller ballen spilles ut av banen.

Variasjoner

For det første kan du variere på avstanden og vinkelen mellom angriperne og forsvarerne. Kjeglene kan stå nærmere eller lenger unna målet, eller forsvarerne kan starte høyere oppe på banen.
For det andre kan øvelsen igangsettes på ulike måter. For eksempel kan forsvarerne spille en pasning opp til en av angriperne, for så å følge etter ballen og forsvare seg mot de utfordrende angriperne. En annen variant er at målvakten kaster eller spiller ballen opp til en av angriperne. En tredje vri er å gjøre som i øvelse 4B (se s. 444), der to – eventuelt én – av angriperne starter sammen med forsvarerne, rykker imot og blir spilt opp på som feilvendt, møtende spiss.

Hvorfor?

Akkurat som i den forrige øvelsen må førsteforsvareren forholde seg til tre ulike faremomenter: faren for å bli passert, faren for å slippe fram en gjennombruddspasning og faren for å slippe skudd forbi seg. Øvelsen er selvinstruerende for førsteforsvareren; det er lett å se om han klarer å hindre alle disse tre mulighetene. For treneren er det viktig å huske at øvelsen er svært vanskelig for forsvarerne. Du må regne med at de slipper inn en del mål her. Kommunikasjon, sikringsavstand, rollebytte, dekke rom og markere motspillere er andre sentrale momenter her.

ØVELSE 8

Rens straffesparkfeltet!



KAMPSITUASJON

De fleste mål i fotball scores fra straffesparkfeltet. Derfor blir det et sentralt tema i forsvarsspillet å kunne hindre mål når motstanderen har ballen inne i ens eget felt. Her ser vi et typisk eksempel. Et innlegg blir slått inn i straffefeltet, og en av de blå angriperne (spiller X) får kontroll på ballen. Hva skjer nå? Angriperen kan skyte selv, hun kan forsøke å drible seg enda nærmere mål (og kanskje få straffespark), eller hun kan spille ballen videre til en medspiller. Det er sjelden en av angriperne spiller ballen ut av straffefeltet igjen. Nei, ballen blir som regel der til man får en avslutning, en redning eller en klarering. Blir ballen klarert, hender det ofte at angriperne vinner ballen tilbake og spiller den inn i straffesparkfeltet igjen. Forsvarerne bør i slike situasjoner konsentrere seg om å hindre mål. Momenter som å blokkere skudd og «lukte» returer fra egen målvakt står sentralt her. Forsvarerne bør være svært aggressive i eget straffefelt, men for stor aggressivitet kan lett føre til straffespark, så her er balansen hårfin.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Holde ballføreren feilvendt
- Hurtig rollebytte



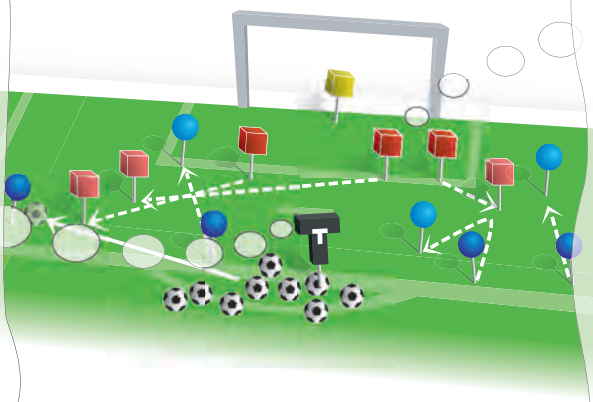
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

Sett opp en eller flere baner med tilhørende utstyr som vist på øvelsesskissen. Bruk et straffesparkfelt som er oppmerket på treningsbanen, eller merk opp selv med kjegler. Øvelsen krever sju spillere og en målvakt på hver bane. La gjerne en trener eller en spiller sette en ny ball i spill hele tiden.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her skal forsvarerne få kjørt seg skikkelig. Hver gang ballen havner i mål eller går ut av straffefeltet, setter jeg i gang en ny ball. Forsvarerne skal kun fokusere på å hindre mål. Her vil jeg se forsvarere som kaster seg ned og blokkerer skudd og renser unna returer. De fleste mål scores fra straffefeltet, så derfor må vi trene på å hindre scoringer fra dette området. Angriperne skal skyte så ofte som mulig, og prøve å score flest mulig mål i den perioden vi spiller.



ANDREFORSVAREREN VELGER:
Ballen går til angriperen helt til høyre. Jeg ser at hun vil skyte med høyrefoten. Førsteforsvareren vår kommer hurtig oppi og leder utover. Det er bra! Samtidig vet jeg at det er vanskelig for henne å hindre angriperen alle muligheter. Angriperen trenger kun en liten åpning for å få skutt mot mål. Jeg må derfor ha svært kort sikringsavstand og ligger rett bak førsteforsvareren, klar til å takle eller blokkere skudd.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

I denne øvelsen foregår alt spill innenfor straffesparkfeltet. Fire angripere spiller mot tre forsvarere og en målvakt. Angriperne får ballen fra en trener eller en spiller som står inne i halvsirkelen. Her ligger det mange baller. Angriperne har som oppgave å score mål, forsvarerne skal hindre mål. Spillet går til ballen enten ligger i mål, er i fast grep hos målvakten eller er klarert og spilt ut av straffesparkfeltet. Med det samme en ball er ute, settes en ny ball i spill. Hvilken som helst av de fire angriperne kan få ballen fra «ballsentralen». Slik går øvelsen til alle ballene er «brukt opp» (har du ballhentere, unngår du dette problemet), eller til det er gått en viss tid (for eksempel tre minutter). Spillerne rullerer på de ulike rollene.

Variasjoner

Mangler du folk til å stå i halvsirkelen, kan ballene bare ligge der, og så går en av angriperne inn og henter en ny ball hver gang den forrige er ute av spill. For øvrig kan du velge om du skal dømme offside på øvelsen eller ikke; det enkleste er å spille uten offside. Dette er også en øvelse du kan lage konkurranse ut av. Ulike forsvarslag og angrepslag kan konkurrere mot hverandre om å slippe inn færrest og score flest mål i et turneringssystem. En annen variant er at to lag med like mange spillere plukker ut noen til å være forsvarere og noen til å være angripere, og så ser man hvilket lag som scorer flest mål til sammen i løpet av for eksempel tre runder à tre minutter.

Hvorfor?

Dette er en fin øvelse for å gi spillerne den rette innstillingen til det å hindre mål. Siden øvelsen foregår inne i straffesparkfeltet og angriperne er i overtall, skal forsvarerne bare tenke på å hindre mål. Her har du muligheten til å se på detaljer i forsvarsspillet innenfor eget straffefelt, som det å blokkere skudd, gå på returer og unngå å lage straffespark.

ØVELSE 9

Fremre ledd i forsvar



KAMPSITUASJON

Det finnes tre typer angrep i fotballspillet: dødballangrep, overgangsangrep og angrep mot etablert forsvar. Her møter det blå laget et etablert forsvar. Oppgaven deres er da å oppnå gjennombrudd slik at de kan spille seg fram til en scoringssjanse. Oppgaven til det forsvarende laget (rødt lag) er å hindre gjennombrudd og vinne ballen. Blått lag har her ballkontroll i det bakre leddet sitt og skal prøve å spille seg forbi rødt lags frontledd, som er det første røde pressleddet. Den blå høyrebacken (spiller X) får ballen, fører oppover og blir satt under press av den røde venstre-vingen (spiller 1). Høyrebacken tvinges til å spille ballen bakover til høyre midtback (spiller Y). Høyre midtback blir presset av midtspissen på rødt lag (spiller 2), og spiller ballen hurtig videre til venstre midtback (spiller Z). Høyrevingen (spiller 3) har forutsett at denne tversover-pasningen ville komme, og går inn og bryter pasningen og vinner ballen. Vi ser at et godt press i frontleddet umiddelbart kan gi målsjanser for eget lag.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

I denne øvelsen bruker du opptil en halv banelengde, med et ordinært mål i den enden straffesparkfeltet er. Sett opp kjegler som markerer mållinja for angriperne ut fra hvor stort område du ønsker å benytte. Øvelsen krever tre til fem angripere og én til tre forsvarere pluss en målvakt. Målvakten begynner med ballen hver gang, og derfor bør det ligge ekstra baller ved målet.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Når vi er i etablert forsvar og motstanderlaget har ballkontroll i sitt bakre ledd, er det viktig at frontspillerne våre gjør en god forsvarsjobb. Jeg ønsker at de skal jobbe sammen som et ledd og i utgangspunktet forsøke å hindre gjennombrudd, men også ta sjansen og forsøke å vinne ballen av og til. Siden vi pleier å spille med tre frontspillere på kamper, gjør vi selvfølgelig det i denne øvelsen også.



TREDJEFORSVAREREN VELGER:
Ballen er hos motsatt sideback. Da velger jeg å ligge mellom nærmeste midtback og sideback. Førsteforsvareren vår greier å komme tett i press, og sideback tvinges til å spille i støtte. Det betyr at jeg kan forflytte meg framover på banen. Midtspissen vår kommer hurtig i press, og ballføreren velger straks å spille mot «min» midtback. Jeg er i fart framover, og sprinter fram for å forsøke å snappe ballen.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Målvakten og de fire spillerne i det bakre leddet er angripende lag. De skal spille ut de tre røde forsvarerne, som er frontspillere på det forsvarende laget. Angriperne lager mål ved å føre kontrollert over en linje trukket på tvers av hele banebredden. For forsvarerne gjelder det å hindre gjennombrudd, det vil si at angriperne fører kontrollert over mållinja. Får forsvarerne tak i ballen, skal de selvfølgelig forsøke å score mål, noe backfireren da prøver å hindre. Spillet går til et av lagene har laget mål. Går ballen ut av spill, kan spillerne bruke innkast og målspark som vanlig. Straffespark kan også være aktuelt. Ellers kan målvakten starte med ballen.

Variasjoner

Du kan for eksempel sette inn to forsvarere istedenfor tre, og tre eller fem angripere istedenfor fire. Poenget med øvelsen er at frontleddet i det forsvarende laget skal få trening i å legge press på motstanderens bakre ledd. For å gjøre denne treningen mest mulig kamplik, må du bruke like mange spillere i frontleddet som laget har i kamper, og like mange spillere i backleddet som du tror eller vet at motstanderen bruker.

Hvorfor?

I denne øvelsen får frontspillerne trening i å legge press på motstanderens bakre ledd når motstanderen har full ballkontroll. Som trener kan du her gå inn og få spillerne til å opptre på en måte som gjør det vanskelig for motstanderlaget å starte et godt angrep fra upressede posisjoner i bakre ledd. Her vil ulike trenere velge ulikt antall spillere og ulike strategier, og sånn skal det også være. Poenget med denne øvelsen er å få bevisstgjort frontspillere på den forsvarsjobben de skal gjøre, og hvilke roller de ulike spillerne har i disse situasjonene. Både det å hindre gjennombrudd og det å vinne ballen er sentrale momenter for frontspillerne her.

ØVELSE 10

Midtre ledd i forsvar



KAMPSITUASJON

De aller fleste lag spiller med tre mer eller mindre klare *ledd* eller *lagdeler*. Spillerne i et *ledd* eller en *lagdel* opptrer mer eller mindre samlet i banens lengderetning. Dette medfører at det blir fire rom i banens lengderetning: foran fremre ledd, bak bakre ledd og mellom henholdsvis fremre og midtre ledd, og midtre og bakre ledd. Det sistnevnte rommet – mellom midtre og bakre ledd – kalles mellomrommet. For det angripende laget er det ofte et delmål å få ballkontroll i dette rommet. Fra mellomrommet kan spillerne nemlig både slå kontrollert inn i bakrommet og avslutte angrepet med skudd. For det forsvarende laget blir det derfor viktig å hindre at angriperne får ballkontroll i mellomrommet. Spesielt for midtbanespillerne hos det forsvarende laget er dette en prioritert oppgave. Her forsøker den høyre midtbanespilleren på blått lag (spiller X) å spille ballen langs bakken inn i mellomrommet til en sentral midtbanespiller (spiller Y). De røde midtbanespillerne ligger tett samlet, og derfor greier en av dem (spiller 2) å snappe og vinne denne pasningen.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte



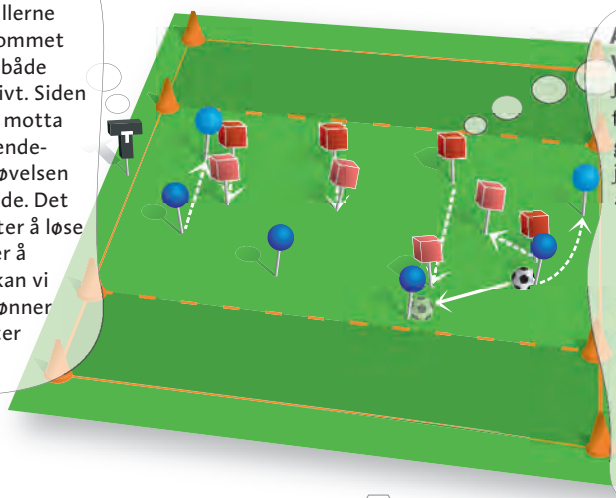
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

Sett opp en eller to baner med tilhørende utstyr som vist på øvelsesskissen. Øvelsen krever seks til ti spillere på hver bane. Sett gjerne opp banene parallelt og relativt nær hverandre, men en viss avstand bør det likevel være. På den måten unngår du at spillerne kolliderer, samtidig som du som trener kan ha oversikt over alle banene samtidig.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Her får midtbanespillerne erfaring med framrommet og mellomrommet, både offensivt og defensivt. Siden målet er å føre eller motta ballen kontrollert i endesonen av banen, vil øvelsen være selvinstruerende. Det vil komme ulike måter å løse dette på, ulike måter å forsvare seg på. Så kan vi diskutere hva som lønner seg i løpet av og etter øvelsen.



ANDREFORSVAREREN VELGER:
Jeg ser at vår førsteforsvarer er oppe i tett og godt press. Det betyr at jeg kan gjøre sikringsavstanden kortere.

Oi, der blir ballen spilt i støtte. Jeg er nærmest den nye ballføreren og blir derfor førsteforsvarer. Jeg forflytter meg hurtig mot den nye ballføreren mens ballen triller, slik at jeg raskt kan komme opp i tett og godt press.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Spill fire mot fire. Det er scoring hvis en av lagets spillere har ballkontroll innenfor det merkede området i enden av banen, som er «mellomrommet» i denne øvelsen. Man kan altså score ved å føre kontrollert inn i området, eller ved å slå en pasning i forhold til en medspiller som er i eller på vei inn i mellomrommet. Forsvarerne har ikke lov til å løpe inn i sitt eget mellomrom; de må stoppe motstanderne før de er kommet så langt. Man spiller uten offside, fordi det i kamp ikke er offside knyttet til mellomrommet. Ellers spiller man som normalt, med innkast og frispark. Man teller mål, og starter ved egen bakre linje etter baklengsmål. Øvelsen er først og fremst gunstig for midtbanespillere, som må forholde seg til framrommet og mellomrommet i de fleste situasjoner under spillets gang, både offensivt og defensivt.

Variasjoner

- **A** Du kan variere banestørrelsen – spesielt bredden.
- **B** Du kan velge antall spillere (og banebredde) ut fra antall midtbanespillere laget vanligvis spiller med (tre til fem spillere).
- **C** Du kan legge inn en betingelse om at ballen kun skal spilles langs bakken.

Hvorfor?

Denne øvelsen egner seg spesielt godt for midtbanespillere. Her får spillerne trening i både å hindre gjennombrudd og å vinne ballen for så å starte et overgangsangrep. Å hindre gjennombrudd inn i mellomrommet er vanskelig, blant annet fordi motstanderen ikke kan gå i offside. For å hindre gjennombrudd her kreves det et tett press fra førsteforsvareren, hurtige rollebytter og korte avstander mellom spillerne, slik at ikke pasninger blir spilt i rom mellom dem. Gjør spillerne dette riktig, vil de i tillegg øke sjansen for å vinne ballen. Det er dette forsvarerne helst vil oppnå. Vinner de ballen, har de sjansen til å kjøre et overgangsangrep. Her er mulighetene til å score store, fordi motstanderen ofte er i ubalanse.

ØVELSE 11

Bakre ledd i forsvar



KAMPSITUASJON

For mange lag er det et delmål i angrepsspillet å få en rettvendt ballfører inn i mellomrommet, både i overgangsangrep og i angrep mot etablert forsvar. Det er vanskelig for det forsvarende laget å hindre dette gjennom en hel kamp. Derfor er det svært viktig at spillerne i bakre ledd behersker disse situasjonene og vet hvordan de skal opptre. Her blir venstre midtbanespiller på blått lag (spiller X) spilt kontrollert inn i mellomrommet. Han tar med seg ballen i fart og utfordrer de fire forsvarsspillerne på rødt lag. Idet ballføreren nærmer seg skuddhold, velger den ene røde midtbacken (spiller 1) å gå opp i press. Dette er signalet for de tre andre backspillerne (spiller 2, 3 og 4) til å falle ned og inn bak førsteforsvareren. Ved å gjøre dette sikrer de førsteforsvareren samtidig som de dekker de farligste rommene. På den måten hindrer de at ballføreren får spilt en av de andre angriperne presist igjennom alene mot målvakten.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Ta av fart hos en ballfører med stor fart
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Hurtig rollebytte



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

Her bruker du opptil en halv banelengde, med et ordinært mål i den enden straffesparkfeltet er. Øvelsen krever tre til fem forsvarere og seks angripere, pluss en målvakt. Angriperne begynner med ballen hver gang, og derfor bør det ligge ekstra baller i midtsirkelen. Er det mange spillere på trening, kan du kjøre den samme øvelsen på begge halvdelene.

ØVELSESSITUASJON

FØRSTEFORSVAREREN VELGER:
Ballføreren kommer mot backfireren vår i stor fart. Vi er i undertall, og velger derfor å rygge til 25 meter fra mål. Nå er ballføreren på 30 meter, og jeg er nærmeste forsvarer. Jeg velger å gå opp i press på ballføreren. Det viktigste nå er at jeg ikke blir passert. Jeg prøver å ta av farten hos angriperen, slik at jeg etter hvert kan komme i tett press. Med tett og godt press hindrer jeg ham i å slå en presis gjennombruddspasning.



TRENEREN TENKER:
Slik kan det bli på både overganger og angrep mot vårt etablerte forsvar. Vi møter en rettvendt midtbanespiller som kommer inn i mellomrommet vårt og utfordrer vår backfirer. Da gjelder det å vite hvordan vi skal opptre. Jeg vil at vi skal falle til rundt 25 meter fra eget mål, så må en av forsvarsspillerne våre gå opp i press. De tre andre bør da falle ned og inn for å sikre og dekke rom. Jeg lar spillerne prøve litt selv, før jeg går inn og instruerer.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Seks angripere spiller for eksempel i en 3–3-formasjon mot et etablert bakre ledd med målvakt bak seg. Det bakre leddet kan som regel bestå av fire forsvarsspillere. De seks angriperne forsøker å bryte igjennom motstandernes bakre ledd og avslutte med scoring. Forsvarerne skal primært hindre mål, sekundært vinne ballen og for eksempel slå den over på motsatt halvdel.

Variasjoner

A Angrepsspillerne kan stille opp i samme formasjon som laget benytter i kamper.

B Du kan variere hvor angriperne starter med ballen fra, og hvor høyt backfireren i utgangspunktet står.

C Spiller laget med tre eller fem spillere i det bakre leddet i kamper, bør dere selvfølgelig gjøre det i denne øvelsen også.

Hvorfor?

Et fullt backledd vil ofte komme opp i slike situasjoner i kamp. De blir utfordret av angripere som er i overtall. Til tross for at forsvarerne er i undertall, vil det være svært vanskelig å score mål mot for eksempel en backfirer som er godt samspilt og individuelt gode i forsvarsspill. En slik øvelse gir god trening i begge disse to dimensjonene: forsvarerne får samhandlingstrening samtidig som hver av dem ofte kommer opp i situasjoner der de må ordne opp på egen hånd. Det finnes ulike strategier for hvordan et backledd bør opptre i en slik undertallssituasjon. Generelt kan vi likevel si at en soneorientert strategi fungerer bedre i undertall enn en markeringsorientert strategi.

ØVELSE 12

Duellspill foran eget mål



KAMPSITUASJON

Som tidligere nevnt, er det slik at de fleste mål i fotball scores fra straffesparkfeltet. Mange av disse målene blir scoret etter innlegg fra kantene. Derfor er det et sentralt tema i forsvarsspill å kunne markere motspillere, vinne dueller og klarere ballen ut av eget felt når motstanderen får slått innlegg. Ofte kan det også være vanskelig å vite når innlegget kommer. Forsvarerne bør ha oversikt og kontroll på både angriperen som er inne i feltet, og angriperen som skal slå innlegget. Her ser du et typisk eksempel på dette. Den blå kantspilleren (spiller X) har ballen nesten nede på mållinja, og både angriperne og forsvarerne foran mål har posisjonert seg for å kunne komme først på dette innlegget. Men kantspilleren blir presset tett av den røde venstrebacken (spiller 1) og velger å slå i støtte til en midtbane-spiller (spiller Y). Mens denne støttepasningen går, løper angriperne foran mål i nye posisjoner og er klar til å møte innlegget som nå kommer. Forsvarerne (spiller 2 og 3) må se på både angripernes bevegelser og ballen, og prøve å vinne duellene foran eget mål.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Holde ballføreren feilvendt
- **Vinne dueller, både langs bakken og i lufta**
- Hurtig rollebytte



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- **Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)**
- **Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)**

Organisering

Sett opp en eller flere baner med tilhørende utstyr som vist på øvelsesskissen. Bruk et straffesparkfelt som er oppmerket på treningsbanen, eller merk opp selv med kjegler. Øvelsen krever åtte spillere og en målvakt på hver bane. Ballene legges sentralt på banen, som vist på øvelses-skissen. La spillerne rullere på de ulike rollene i øvelsen.

ØVELSESSITUASJON



TRENEREN TENKER:
Her får forsvarsspillerne virkelig terpet på markering, duellspill og klareringer. Jeg ønsker at de skal lære å bestemme seg tidlig for om de skal gå i duell eller la ballen gå til angriperen før de setter inn press. Dette er en balansegang: blir de for aggressive kan de bli lurt eller pådra seg straffespark, mangler de aggressivitet kan angriperne få avsluttet uforstyrret. Denne balansegangen vil jeg fokusere på når jeg snakker med spillerne.

TREDJE-FORSVAREREN VELGER:
Vi er to mot to inne i feltet, og jeg tar ansvaret for spilleren som er nærmest meg. Jeg går ikke helt opp i henne. Da blir det farlige rommet rundt femmeteren liggende åpent. Ballen slås ut til høyre, og blir slått hardt inn i lufta i sonen rett utenfor meg. Jeg tar fart, satser og prøver å heade ballen langt vekk. Det er viktig at jeg hopper før angriperen og kommer høyest i duellen.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

To angripere og to forsvarere står inne i straffefeltet, og en målvakt står i målet. I tillegg til disse spillerne har fire spillere posisjonert seg rundt straffefeltet som vist på øvelsesskissen. Ballene samles sentralt på banen, omtrent 30–35 meter fra målet. Her står også treneren. Øvelsen starter ved at treneren slår ballen til en av de fire spillerne utenfor straffesparkfeltet, og så blir ballen spilt inn i feltet fra denne spilleren. Spilleren varierer mellom å slå i lufta og langs bakken, og å slå til en av angrepsspillerne og å slå til duell. Angriperne skal score mål, forsvarerne skal primært hindre mål, sekundært klarere ballen ut av straffefeltet. Spill enten på tid (for eksempel 3 minutter) eller på antall baller (for eksempel 15 baller).

Variasjoner

Du kan utfordre forsvarerne ytterligere ved å gi dem også et «mål» å strekke seg mot. Du kan for eksempel prikke opp en linje med kjegler rundt midtstreken som er forsvarernes mållinje. Får de tak i ballen, er deres oppgave å klarere ballen over denne linja. Ballen skal da gå i lufta over denne linja. En annen oppgave forsvarerne kan få, er å spille ballen presist til en medspiller på utsiden av straffefeltet.

Hvorfor?

Vi har under «Læringsmomenter» uthevet de tre momentene som spillerne særlig får trent på i denne øvelsen. Her dreier det seg om duellspill, markering av motspillere og dekking av rom. Siden treneren slår ballen til en av de fire spillerne innlegget kan komme fra, må både angripere og forsvarere raskt bestemme seg for hvordan de skal bevege seg og hvordan de skal angripe ballen. Forsvarerne vil gjennom en rekke repetisjoner få erfaringer med ulike situasjoner, som alle har én ting til felles: Ballen slås inn i feltet, og der gjelder det å hindre mål og å få ballen unna! Videre vil de få erfaring med hvordan de bør markere en angriper. Endelig får forsvarerne erfaringer med å «balansere» aggressiviteten sin for å unngå straffespark.

ØVELSE 13

Hindre innlegg – hindre mål



KAMPSITUASJON

Som vi har nevnt flere ganger, blir de fleste mål i fotball scoret fra straffesparkfeltet. Mange av disse scoringene kommer etter innlegg fra kantene. I den forrige øvelsen la vi opp til at spillerne skulle trene på å markere motspillere, vinne dueller og klarere ballen vekk fra det farlige området. Her ser vi en annen måte å møte en slik innlegg–avslutning-situasjon på, nemlig å blokkere innlegget. Den blå midtbane-spilleren (spiller X) slår en pasning ut til høyrevingen (spiller Y). Mens denne pasningen går, forflytter venstrebacken på rødt lag (spiller 1) seg, slik at han er oppe i tett press idet den blå høyrevingen mottar ballen. Vingen forsøker å slå et innlegg mot de to spissene som gjør gode bevegelser foran mål, men venstrebacken på rødt lag blokkerer innlegget, og dermed er situasjon avverget.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Lede angriperen til en side
- Vinne ballen fra ballføreren med en takling
- Blokkere pasninger og skudd
- Være klar til å utnytte feil hos ballføreren
- Vinne dueller, både langs bakken og i lufta



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom i området nær ballen (tredjeforsvarer)
- Markere motspillere i farlige rom nær ballen (tredjeforsvarer)

Organisering

Sett opp en eller flere baner med tilhørende utstyr som vist på øvelses-skissen. Bruk et straffesparkfelt som er oppmerket på treningsbanen, eller merk opp selv med kjegler. Øvelsen krever sju spillere og en målvakt på hver bane. Ballene legges sentralt på banen, som vist på øvelsesskissen. Er treningsbanen fullt merket og det er mange spillere på trening, vil det være naturlig å fordele spillerne på de to endene av banen og kjøre øvelsen i hvert av de to straffesparkfeltene.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
I denne øvelsen skal vi fortsette å fokusere på tette markeringer og duellspill inne i eget straffefelt. I tillegg vil jeg at backene skal lære å hindre og blokkere innlegg. Jeg skisserer betingelsene for øvelsen, og så lar jeg spillerne prøve å løse oppgavene. Etter hvert håper jeg vi skal klare å kjøre øvelsen lenge uten å slippe inn mål. De gangene innlegget kommer forbi backen, bør vi vinne duellene foran mål.



FØRSTEFORSVAREREN VELGER:
Ballen slås mot vingen på min side. Jeg løper fort mens ballen går, og prøver å komme i tettest mulig press idet vingen får ballen.

Oi, han prøver å drible seg forbi meg. Jeg må flytte beina fort og prøve å blokkere innlegget. Jeg ser han legger an til å slå inn, og går helt oppi. Ja! Jeg klarte å blokkere innlegget. Ballen går ut.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

To angripere og tre forsvarere står inne i straffesparkfeltet og en målvakt står i målet. I tillegg til disse seks spillerne har angrepslaget en vingspiller på hver side, som vist på øvelsesskissen. Ballene samles sentralt på banen. Her står også treneren. Øvelsen starter ved at treneren slår ballen til en av de to vingspillerne. Idet denne pasningen går, forflytter den nærmeste backen seg ut av straffefeltet og går i press på vingen. Vingen forsøker å slå ballen inn foran mål, og backen skal hindre at dette skjer. Blir innlegget blokkert, er angrepet avverget. Kommer innlegget forbi førsteforsvareren, er det opp til de to forsvarsspillerne foran mål å hindre scoring. Spill enten på tid (f.eks. 3 minutter) eller på antall baller (f.eks. 15 baller).

Variasjoner

Det er viktig å variere avstanden mellom vingen og den backen som kommer for å presse ham. Dette kan du gjøre ved å variere lengden på pasningen ut til vingen, eller å regulere hvor langt inne i straffefeltet backen må starte.

Hvorfor?

Som i forrige øvelse er det å hindre mål etter innlegg sentralt her. I tillegg gir denne øvelsen trening i å hindre at innlegget blir slått. Slik vil spillerne få en helhetlig forståelse for hvordan de kan hindre mål ved innleggssituasjoner:

1. De kan hindre at innlegget blir slått inn foran mål.
2. De kan vinne duellen og klarere ballen unna dersom innlegget kommer inn i feltet.

Når du varierer avstanden mellom backen og vingen i denne øvelsen, vil spillerne også få erfaring med situasjoner hvor backen ikke rekker å blokkere innlegget, men kan lede vingen til å slå innlegget fra et gunstig rom for forsvarerne. I slike situasjoner er det viktig at de andre forsvarerne – og spesielt målvakten – plasserer seg riktig inne i straffefeltet, slik at de er forberedt på et innlegg fra det rommet backen «åpner».

Innhold >







Forsvarsspill

Ferdighetsnivå 3

Innhold >

Ferdighetsnivå 3 – læringsmomenter

Med utgangspunktet i de overordnede målene på side 396, har vi utledet og laget læringsmomenter for ferdighetsnivå 3. I oversikten har vi skrevet læringsmomentene fullt ut.

Førsteforsvarerens læringsmomenter



- Førsteforsvareren skal alltid forholde seg til og vurdere motstanderens ballfører og sitt eget lags balanse, velge en forsvarshandling ut fra denne vurderingen, og utføre handlingen effektivt – *overordnet moment*.
- Førsteforsvareren skal velge avstand til ballføreren ut fra ballførerens fart og posisjon, og ut fra faren for gjennombrudd og baklengsmål.
- Førsteforsvareren skal beherske ulike situasjoner der ballføreren har stor fart, har liten fart eller er feilvendt, og prioritere mellom å hindre gjennombrudd, å hindre mål og å vinne ballen.
- Førsteforsvareren skal kunne bryte foran og snappe ballen.
- Førsteforsvareren skal kunne opptre som en del av både et ledd og et lag, og forholde seg til lagets retningslinjer for forsvarsspill.
- Førsteforsvareren skal kjenne til unntakene fra hovedregelen «nærmeste spiller presser ballføreren».

Læringsmomenter knyttet til balanse – gjelder alle forsvarerne unntatt førsteforsvarer



- Forsvarerne skal alltid forholde seg til og vurdere motstanderens ballfører, førsteforsvareren og sitt eget lags balanse, velge en forsvarshandling ut fra denne vurderingen, og utføre handlingen effektivt – *overordnet moment*.
- Forsvarerne skal velge avstand til førsteforsvareren ut fra ballførerens fart og posisjon, og ut fra faren for gjennombrudd og baklengsmål.
- Andreforsvareren skal hurtigst mulig plassere seg i en god sikringsavstand til førsteforsvareren.
- Andreforsvareren bør gi beskjeder til førsteforsvareren: informere om hvilken side førsteforsvareren skal lede mot, og hvor tett press førsteforsvareren bør ha.
- Forsvarerne skal vinne ballen, eventuelt overta første- eller andreforsvareroppgaven, idet førsteforsvareren blir passert eller ballen spilles til en annen angriper.
- Tredjeforsvarerne skal dekke farlige rom og/eller markere farlige motspillere.
- Tredjeforsvarerne skal kjenne signalene for og beherske både sideskyving, falling og pumping.
- Forsvarerne skal kunne omstille seg hurtig fra angrep til forsvar.

Ferdighetsnivå 3 – kortversjon av læringsmomentene

Det er disse kortversjonene du vil møte under de enkelte øvelsene. Dette er gjort av hensyn til plass og ryddighet.

Førsteforsvarerens læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Beherske ulike situasjoner som førsteforsvarer
- Kunne bryte foran og snappe ballen
- Opptre som en del av både et ledd og et lag
- Kjenne til unntakene fra hovedregelen «nærmeste spiller presser ballføreren»

Læringsmomenter knyttet til balanse – gjelder alle forsvarerne unntatt førsteforsvarer



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke «farlige» rom og/eller markere «farlige» motspillere (tredjeforsvarer)
- Beherske sideskyving, falling og pumping (tredjeforsvarer)
- Omstille seg hurtig fra angrep til forsvar

Øvelse 1: Spill – hovedøvelsen

Som vi har konkludert med i bokas teoretiske del, bør utgangspunktet for ferdighetsutvikling i fotball være selve fotballspillet, det man gjør i kamp. Ut fra spesifisitetsprinsippet er det derfor naturlig at vi ser på spillet som hovedøvelsen i ferdighetsutvikling, uansett hvilket nivå spillerne befinner seg på.

Forutsetningene for at en aktivitet kan kalles spill i denne sammenhengen, er:

- Like mange spillere på hvert lag
- Et vanlig fotballmål med målvakt i hver ende av banen, eventuelt en mållinje
- Klart definerte side- og mållinjer
- Scoring på vanlig vis, eventuelt ved føring over en mållinje
- Én ball i spill

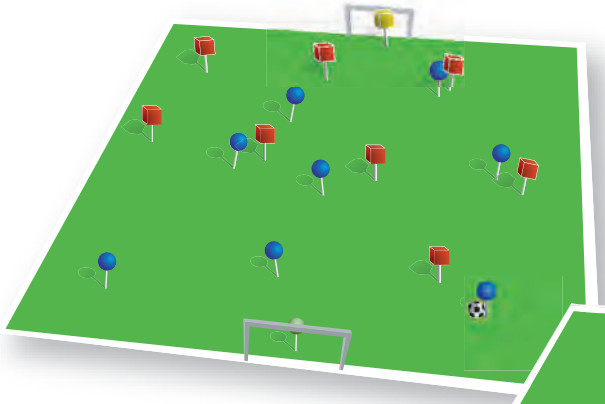
Det betyr at du kan og bør variere følgende faktorer:

- Antall spillere på hvert lag
- Banestørrelse
- Antall berøringer (legg inn begrensninger)
- Spillets varighet
- Grad av kamplik dømming og regelbruk
- Tilbakemeldinger underveis

For ferdighetsnivå 3 er det fornuftig å prioritere spillaktiviteter med mange spillere. Dette betyr at det å spille mye opptil elleve mot elleve er en god måte å drive ferdighetsutvikling på. Spillerne på dette nivået skal selvfølgelig også trene på situasjoner med færre spillere på banen, hele skalaen fra én mot én til elleve mot elleve. Hovedvekten skal likevel ligge på spillsekvenser med så mange spillere som mulig på hvert lag. Dette vil være en naturlig utvikling både ut fra det teoretiske grunnlaget vårt og det vi praktisk legger opp til på de to foregående nivåene.

Øvelse 1A: Én mot én
Øvelse 1B: To mot to
Øvelse 1C: Tre mot tre
Øvelse 1D: Fire mot fire med målvakter – GRUNNSPILLET
Øvelse 1E: Fem mot fem
Øvelse 1F: Seks mot seks
Øvelse 1G: Sju mot sju
Øvelse 1H: Åtte mot åtte
Øvelse 1I: Ni mot ni
Øvelse 1J: Ti mot ti
Øvelse 1K: Elleve mot elleve

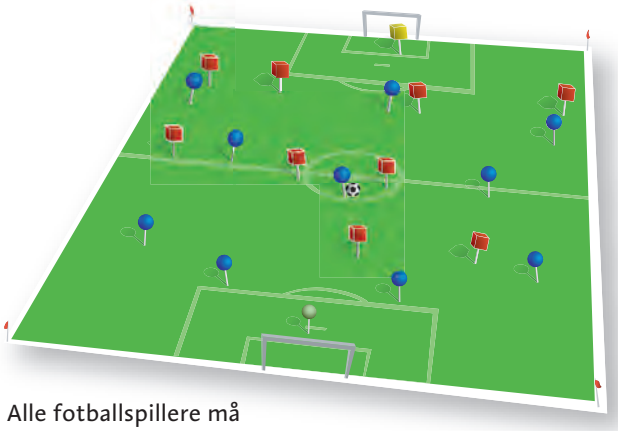
Hvis det spilles én mot én og to mot to, er det ofte lurt å bruke «alternative mål» i endene av banen. Spillerne kan da score ved å føre ballen over målinja. Kjeglemål er en mindre god variant, fordi det innebærer mindre kamplikhet. Fra tre mot tre og oppover kan lagene ha ordinære mål med målvakter.



Spillaktiviteter med mange med- og motspillere – for eksempel åtte mot åtte pluss målvakter, som i dette tilfellet – bør oppta mesteparten av den treningstiden som settes av til spill på ferdighetsnivå 3.



Fotballens grunnspill – fire mot fire pluss målvakter – er alltid en god og utviklende aktivitet, uansett ferdighetsnivå!



Alle fotballspillere må få trening i å spille på full bane. På ferdighetsnivå 3 er dette den aller viktigste aktiviteten.

ØVELSE 2A

Midtre og fremre ledd – i etablert forsvar



KAMPSITUASJON

Som nevnt er det tre angrepstyper i fotball: dødballangrep, overgangsangrep og angrep mot etablert forsvar. Som forsvarende lag vil man møte alle disse tre angrepstypene, og da er det viktig å vite hvordan man skal forsvare seg mot de ulike måtene å angripe på. Her angriper blått lag mot et rødt lag som har et etablert forsvar, siden alle spillerne er på riktig side av ballen og i utgangsformasjonen. Blått lag ønsker her å angripe ved å spille ballen via midtbanen, og da er det særlig viktig at den defensive samhandlingen mellom front- og midtbaneleddet på rødt lag er god. Vi ser at de fire bakre spillerne på blått lag klarer å frispille sin venstreback (spiller X). men siden avstanden til midtbaneleddet i rødt lag er kort, kommer en av midtbanespillerne (spiller 1) hurtig opp i press på ballføreren. Venstrebacken blir nødt til å spille innover på banen, og der blir det en duell. Rødt lag kan nå vinne.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Beherske ulike situasjoner som førsteforsvarer
- Kunne bryte foran og snappe ballen
- Opptre som en del av både et ledd og et lag
- Kjenne til unntakene fra hovedregelen «nærmeste spiller presser ballføreren»



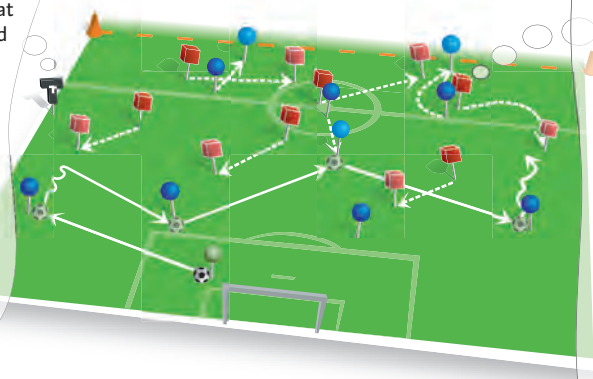
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom og/eller markere farlige motspillere (tredjeforsvarer)
- Beherske sideskyving, falling og pumping (tredjeforsvarer)

Organisering

I denne øvelsen bruker du fra 1/2 til 3/4 bane, med et ordinær mål i den enden straffesparkfeltet er. I motsatt ende av banen prikker du opp en mållinje ved hjelp av kjegler. Øvelsen krever fem til sju forsvarere og seks til ni angripere, pluss en målvakt. Angriperne begynner med ballen hver gang, og derfor bør det ligge ekstra baller ved målet.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Når vi er i etablert forsvar og motstanderlaget har ballkontroll i sitt bakre ledd, er det viktig at frontspillerne våre gjør en god forsvarsjobb. Jeg vil at de skal jobbe sammen som et ledd og i utgangspunktet forsøke å hindre gjennombrudd, men også ta sjanser og forsøke å vinne ballen av og til. Blir de overspilt, bør det være kort avstand ned til midtbane-leddet, slik at de hurtig kan støte opp i ballføreren. Jeg lar spillerne prøve før jeg eventuelt instruerer.



MIDTBANESPILLEREN VELGER:
Spillerne på blått lag er dyktige med ballen og klarer å spille seg forbi våre tre spillere i frontleddet. Ballen går mot venstre, da må jeg sideskyve den veien. Deres høyreback får ballen og begynner å føre oppover. Jeg er nærmeste spiller og har ingen motspillere på utsiden av meg. Det betyr at jeg er førsteforsvarer nå. Vi er i undertall, så jeg må i hvert fall ikke bli passert. Jeg holder litt avstand, og velger å lede ballføreren innover.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Her stiller det angripende laget med en målvakt, et backledd og et midtbane-ledd. Forsvarerne stiller med et midtbaneledd og et frontledd. Hvor mange spillere du skal bruke i de ulike leddene, er avhengig av hvilken formasjon laget ditt bruker, og hvilken formasjon dere skal trene på å møte. Angriperne lager mål ved å føre ballen kontrollert over en linje trukket på tvers av hele banen. For forsvarerne gjelder det å hindre gjennombrudd, det vil si at angriperne fører kontrollert over mållinja. Får forsvarerne tak i ballen, skal de selvfølgelig forsøke å score mål. Spillet går til et av lagene har scoret.

Variasjoner

Det angripende laget kan variere mellom en rekke formasjoner (3–3, 3–4, 3–5, 3–6, 4–3, 4–4, 4–5, 5–3 og 5–4). Tilsvarende kan forsvarerne variere mellom 3–3, 3–4, 4–1, 4–2, 4–3, 5–1 og 5–2. For at denne øvelsen skal bli mest mulig kamplik, bør du imidlertid bruke samme antall spillere i det forsvarende midtbane- og frontleddet som du bruker i kamp, og bruke samme antall spillere i det angripende back- og midtbaneleddet som du tror eller vet at motstanderen bruker. For øvrig kan lengden på banen varieres.

Hvorfor?

I denne øvelsen får front- og midtbane-spillerne spesifikk trening i det å legge press på motstanderens bakre og midtre ledd når disse har full ballkontroll. Som trener kan du her lære spillerne hvordan de kan gjøre det vanskelig for motstanderlaget å starte gode angrep via midtbanen. Her vil ulike trenere velge ulikt antall spillere og ulike strategier, og sånn skal det også være. Poenget med denne øvelsen er å bevisstgjøre front- og midtbanespillere på den forsvarsjobben de skal gjøre, og hvilke roller de ulike spillerne har i disse situasjonene.

ØVELSE 2B

Midtre og fremre ledd – i ubalanse



KAMPSITUASJON

Som nevnt er det tre angrepstyper i fotball: dødballangrep, overgangsangrep og angrep mot etablert forsvar. Som forsvarende lag vil man møte alle disse tre angrepstypene, og da er det viktig å vite hvordan man skal forsvare seg mot de ulike måtene å angripe på. Her slår en av de røde spillerne (spiller 3) et dårlig innlegg som blir plukket ned av målvakten. Rødt lag har tre spillere inne i feltet idet målvakten fanger ballen. Målvakten setter ballen hurtig i spill ved å kaste ut til sin venstreback (spiller X), som har stort rom og kan føre oppover langs siden. Rødt lag er nå i ubalanse, de er i undertall mellom ballen og eget mål og har ikke press på ballføreren. De røde spillerne jobber hardt for å gjenopprette balansen. Alle løper hjemover, samtidig som de konsentrerer over mot den siden der ballen er. De fyller opp midtbaneleddet for å få nok spillere på riktig side. Målet er å komme i balanse igjen og gjøre det vanskelig for angriperne å komme til avslutning.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Beherske ulike situasjoner som førsteforsvarer
- Kunne bryte foran og snappe ballen
- Opptre som en del av både et ledd og et lag
- Kjenne til unntakene fra hovedregelen «nærmeste spiller presser ballføreren»



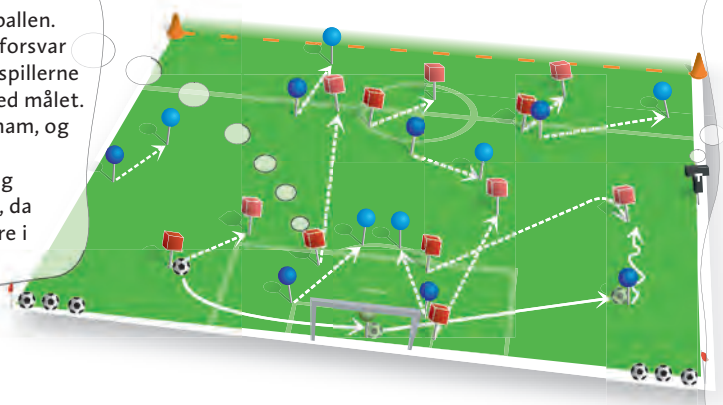
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke «farlige» rom og/eller markere «farlige» motspillere (tredjeforsvarer)
- Beherske sideskyving, falling og pumping (tredjeforsvarer)
- Omstille seg hurtig fra angrep til forsvar

Organisering

I denne øvelsen bruker du fra 1/2 til 3/4 bane, med et ordinært mål i den enden straffesparkfeltet er. I motsatt ende av banen prikker du opp en mållinje ved hjelp av kjegler. Øvelsen krever fem til sju forsvarere og seks eller sju angripere, pluss en målvakt.

ØVELSESSITUASJON

SPISSEN VELGER:
Oi, målvakten tok ballen. Det betyr at vi er i forsvar nå. En av midtbanespillerne våre er helt nede ved målet. Jeg tar jobben for ham, og kommer meg ned i midtbaneleddet. Jeg sprinter alt jeg kan, da kommer vi hurtigere i balanse.



TRENEREN TENKER:
Når spillerne kommer inn i den borterste tredjedelen av banen har de lov til å ta store sjanser for å prøve å score mål. Risikoen er da at vi mister ballen ofte i den delen av banen. Derfor er det viktig at vi trener på forsvarsarbeid etter et slikt balltap. Jeg vil at alle skal sprinte hjemover. Første prioritet er å fylle opp midtbaneleddet og sette oppholdende press på ballføreren. Spillerne må være forberedt på å ta over posisjoner og roller for hverandre i denne delen av spillet.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Akkurat som i den forrige øvelsen stiller det angripende laget med en målvakt, et backledd og et midtbaneledd. Forsvarerne stiller med et midtbaneledd og et frontledd. Forskjellen fra øvelse 2A (se forrige øvelse) er måten øvelsen starter på. Her starter øvelsen med at en rød spiller slår et «mislykket» innlegg rett i armene på målvakten, som hurtig setter i gang angrepet. I tillegg til spilleren som slår innlegget, har rødt lag en spiller innenfor straffesparkfeltet. For forsvarerne gjelder det nå å rette opp ubalansen i eget lag for å hindre gjennombrudd, det vil si at angriperne fører kontrollert over mållinja.

Variasjoner

Det angripende laget kan variere mellom en rekke formasjoner (3–3, 3–4, 3–5, 3–6, 4–3, 4–4, 4–5, 5–3 og 5–4). Tilsvarende kan forsvarerne variere mellom 3–3, 3–4, 4–1, 4–2, 4–3, 5–1 og 5–2. For at denne øvelsen skal bli mest mulig kamplik, bør du imidlertid bruke samme antall spillere i det forsvarende midtbane- og frontleddet som du bruker i kamp, og bruke samme antall spillere i det angripende back- og midtbaneleddet som du tror eller vet at motstanderen bruker.

Hvorfor?

I denne øvelsen får front- og midtbanespillerne spesifikk trening i å rette opp ubalansen i eget lag rett etter at de har tapt ballen nær motstanderens mål. Som trener kan du her vise spillerne hvordan de skal gjøre det vanskelig for motstanderlaget å starte gode angrep via midtbanen. Her vil ulike trenere velge ulikt antall spillere og ulike strategier, og sånn skal det også være. Poenget med å bruke denne øvelsen er å bevisstgjøre front- og midtbanespillere på den forsvarsjobben de skal gjøre når laget nettopp har mistet ballen, og hvilke roller de ulike spillerne har i disse situasjonene.

ØVELSE 3A

Bakre og midtre ledd – i etablert forsvar



KAMPSITUASJON

Selv om et lag kommer seg i etablert forsvar og finner utgangsformasjonen sin, kan det være vanskelig for frontleddet å unngå å bli overspilt. Motstanderens bakre ledd er som regel i overtall, og ofte er det store rom å spille i. Her har det bakre leddet på blått lag klart å spille seg forbi de to spissene på rødt lag. Den blå sentrale midtbanespilleren (spiller X) har ballen og velger å spille til sin venstre midtbane-spiller (spiller Y). Når en pasning går på tvers, er det viktig at hele forsvarslaget sideskyver over mot den siden ballen blir spilt til. Det gjør alle de åtte røde forsvars-spillerne på riktig side av ballen her. Legg merke til at den ytterste, høyre midtbane-spilleren på rødt lag (spiller 2) velger ikke å gå opp i press, selv om hun er nærmeste forsvarsspiller. Hun ser at motstanderens venstreback (spiller Z) kommer opp langs siden, og vet at hun som ytterste spiller i leddet sitt ikke kan gå opp i press så lenge hun har en motspiller på utsiden. En sentral midtbanespiller (spiller 1) må da ta pressoppgaven.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Beherske ulike situasjoner som førsteforsvarer
- Kunne bryte foran og snappe ballen
- Opptre som en del av både et ledd og et lag
- Kjenne til unntakene fra hovedregelen «nærmeste spiller presser ballføreren»



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom og/eller markere farlige motspillere (tredjeforsvarer)
- Beherske sideskyving, falling og pumping (tredjeforsvarer)

Organisering

I denne øvelsen bruker du fra 1/2 til 3/4 bane, med et ordinært mål i den enden straffefeltet er. I motsatt ende av banen prikker du opp en mållinje ved hjelp av kjegler. Øvelsen krever sju eller åtte forsvarere og seks til åtte angripere, og en målvakt. Det bør ligge ekstra baller bak den mållinja det forsvarende laget skal prøve å score på.

ØVELSESSITUASJON

ANDREFORSVAREREN VELGER:
Blått lag vrir spillet til vår høyre side. Jeg sideskyver mens ballen ruller. Sidebacken deres får ballen, og kantspilleren vår kommer tett i press. Sidebacken forsøker å slå ballen langs bakken og inn i mellomrommet vårt, men jeg ligger med riktig sikringsavstand og rekker å snappe den ballen. Nå kan vi angripe med stor fart!



TRENEREN TENKER:
Siden vi spiller 4–4–2, vil dette ofte skje: De to spissene våre blir overspilt, og en av motstanderens sidebacker utfordrer vårt midtbaneledd med ballen. Her er det viktig at vi sideskyver kraftig, samtidig som en av spillerne hele tiden kommer opp i press. Dessuten bør det komme beskjeder fra forsvarsleddet til midtbaneleddet og fra andreforsvareren til førsteforsvareren, slik at vi hele tiden opptrer som et lag og har korte avstander både i og mellom ledd.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Her stiller det angripende laget med to sideback, midtbaneledd og frontledd. Forsvarerne stiller med målvakt, backledd og midtbaneledd. Hvor mange spillere du bruker i de ulike leddene, er avhengig av hvilken formasjon ditt eget lag bruker, og hvilken formasjon spillerne skal trene på å møte. Angriperne starter med ballen hver gang, fra en sideback eller en sentral midtbanespiller, og scorer mål på vanlig vis.
For forsvarerne gjelder det primært å vinne ballen. Klarer angriperne å spille seg nær opp til forsvarernes mål, blir det viktigst å hindre mål. Vinner forsvarerne ballen, kan de score ved å føre kontrollert over angripernes mållinje. Ellers gjelder vanlige spilleregler.

Variasjoner

A Du kan variere formasjonen i både det angripende og det forsvarende laget ut fra hvilken formasjon laget møter, og hvilken formasjon laget selv benytter i kamp.

B Du kan variere hvor angriperne starter fra, og hvor høyt det forsvarende back- og midtbaneleddet i utgangspunktet står.

C Banelengden kan varieres.

D For å gjøre oppgaven enklere for forsvarerne kan du la motstanderlaget angripe uten sideback.

Hvorfor?

I denne øvelsen får midtbane- og backspillerne spesifikk trening i det å legge press på motstanderens midtre og fremre ledd når disse har full ballkontroll. Som trener kan du her vise spillerne hvordan de skal gjøre det vanskelig for motstanderlaget å komme til gode avslutningsposisjoner. Her vil ulike trenere velge ulikt antall spillere og ulike strategier, og sånn skal det også være. Poenget med denne øvelsen er å bevisstgjøre midtbane- og backspillerne på den forsvarsjobben de skal gjøre, og hvilke roller de ulike spillerne har i disse situasjonene. Både å vinne ballen, å hindre gjennombrudd og å hindre mål er sentrale momenter for forsvarsspillerne her.

ØVELSE 3B

Bakre og midtre ledd – i ubalanse



KAMPSITUASJON

Vi gjentar de tre angrepstypene i fotball: dødballangrep, overgangsangrep og angrep mot etablert forsvar. Som forsvarende lag vil man møte alle disse tre angrepstypene, og da er det viktig å kunne forsvare seg mot de ulike måtene å angripe på. Her slår den sentrale midtbanespilleren på rødt lag (spiller 1) en feilpasning som blir snappet opp av den blå venstrebacken (spiller X). Venstrebacken slår hurtig inn på sin sentrale midtbanespiller (spiller Y), som igjen slår hurtig videre på sin høyre midtbanespiller (spiller Z). Rødt lag er nå i ubalanse, de er i undertall mellom ballen og eget mål og har ikke press på ballføreren. De røde spillerne jobber hardt for å rette opp ubalansen. Alle løper hjemover, samtidig som de sideskyver over mot den siden der ballen er.
De fyller først opp det bakre leddet og så midtbaneleddet for å få nok spillere på riktig side. Målet er å komme i balanse igjen og gjøre det vanskelig for angriperne å komme til avslutning.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Beherske ulike situasjoner som førsteforsvarer
- Kunne bryte foran og snappe ballen
- Opptre som en del av både et ledd og et lag
- Kjenne til unntakene fra hovedregelen «nærmeste spiller presser ballføreren»



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke «farlige» rom og/eller markere «farlige» motspillere (tredjeforsvarer)
- Beherske sideskyving, falling og pumping (tredjeforsvarer)
- Omstille seg hurtig fra angrep til forsvar

Organisering

I denne øvelsen bruker du fra 1/2 til 3/4 bane, med et ordinært mål i den enden straffefeltet er. I motsatt ende av banen prikker du opp en mållinje ved hjelp av kjegler. Øvelsen krever sju eller åtte forsvarere og seks til åtte angripere, pluss en målvakt.

ØVELSESSITUASJON

SIDEBACKEN VELGER:
Her er vi i undertall, og jeg er ikke på plass i leddet mitt. Jeg ser at den ene av våre midtbanespillere prøver å oppholde ballføreren, men ballføreren har mulighet til å slå ballen framover i denne retningen. Vingen på denne siden har akkurat startet, men jeg er i fart og kan klare å passere ham. Oi, der kommer ballen. De prøver å slå over meg, men den ballen rekker jeg. Jeg hopper opp og header ballen rolig tilbake til målvakten vår.



TRENEREN TENKER:
I angrep ønsker vi å spille ballen en del via midtbanespillerne våre. Faren er da at vi mister ballen av og til i den midtre delen av banen. Derfor er det viktig at vi trener på forsvarsarbeid etter et slikt balltap. Jeg vil at alle skal sprinte hjemover. Første prioritet er å fylle opp backleddet og sette oppholdende press på ballføreren. Spillerne må være forberedt på å ta over posisjoner og roller for hverandre i denne delen av spillet.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Som i den forrige øvelsen stiller det angripende laget med to sidebacker, et midtbaneledd og et frontledd. Forsvarerne stiller med et backledd og et midtbaneledd. Forskjellen fra øvelse 3A (se forrige øvelse) er måten øvelsen starter på. Her begynner øvelsen med at to av de røde spillerne starter ved hver sin kjegle bak mållinja til det angripende laget. Idet blått lag begynner å spille ballen framover, kan disse to røde forsvarsspillerne begynne å løpe hjemover. For forsvarerne handler det nå om å reparere ubalansen i eget lag, og inntil videre er det å hindre mål den prioriterte forsvarsoppgaven.

Variasjoner

A Du kan variere formasjonen i både det angripende og det forsvarende laget ut fra hvilken formasjon laget møter og selv benytter i kamp.

B Du kan variere hvor angriperne starter med ballen, og hvor høyt det reduserte back- og midtbaneleddet i forsvarslaget i utgangspunktet står.

C Banelengden kan varieres.

D For å gjøre oppgaven enklere for forsvarerne kan du la motstanderlaget angripe uten sidebacker.

Hvorfor?

I denne øvelsen får midtbane- og backspillerne spesifikk trening i å redusere ubalansen i eget lag rett etter at de har tapt ballen i den midtre delen av banen. Som trener kan du her vise spillerne hvordan de skal gjøre det vanskelig for motstanderlaget å komme til gode avslutningsposisjoner. Her vil ulike trenere velge ulikt antall spillere og ulike strategier, og sånn skal det også være. Poenget med denne øvelsen er å bevisstgjøre midtbane- og backspillere på den forsvarsjobben de skal gjøre når laget nettopp har mistet ballen, og hvilke roller de ulike spillerne har i disse situasjonene.

ØVELSE 4A

Laget i etablert forsvar



KAMPSITUASJON

Her angriper blått lag mot et rødt lag som har et etablert forsvar, alle spillerne er på riktig side av ballen og i utgangsformasjonen. Blått lag triller ballen i sitt bakre ledd og ønsker å spille ut frontleddet på rødt lag. Det røde frontleddet (spiller 1, 2 og 3) gjør en god jobb, kommer tett opp i press og nekter den blå backfireren rom å spille ballen i. Til slutt blir den ene av de blå midtbackene (spiller X) nødt til å slå en langpasning for å unngå å miste ballen nær eget mål. Ballen går over midtbanen. Den ene av de røde midtbackene (spiller 4) har skjønt at blått lag ville bli tvunget til å slå en upresis langpasning, og tar noen steg fram på banen for å bryte den. Midtbacken klarer å bryte pasningen foran den blå spissen (spiller Y) og kan dermed spille kontrollert til en av sine midtbanespillere (spiller 5). Nå kan rødt lag starte et overgangsangrep!



Læringsmomenter

- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Beherske ulike situasjoner som førsteforsvarer
- Kunne bryte foran og snappe ballen
- Opptre som en del av både et ledd og et lag
- Kjenne til unntakene fra hovedregelen «nærmeste spiller presser ballføreren»



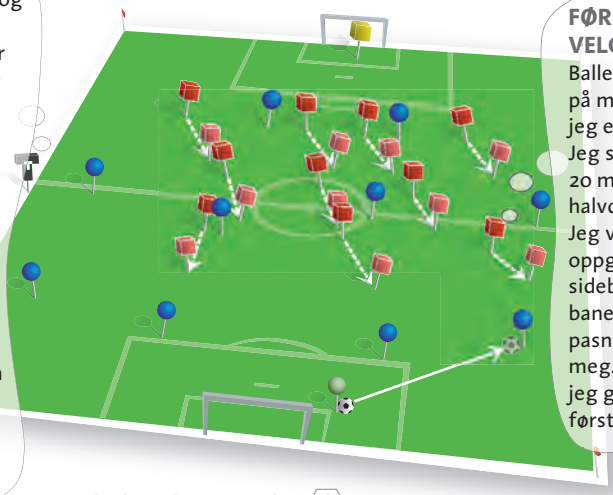
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til førsteforsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke farlige rom og/eller markere farlige motspillere (tredjeforsvarer)
- Beherske sideskyving, falling og pumping (tredjeforsvarer)

Organisering

I denne øvelsen bruker du hele banen, med et ordinært mål i hver ende av banen. Øvelsen krever ti forsvarere og åtte til ti angripere, samt en målvakt i hvert mål. Angriperne begynner med ballen hver gang, og derfor kan det ligge ekstra baller ved målet til det angripende laget.

ØVELSESSITUASJON

TRENEREN TENKER:
Når vi er i etablert forsvar og motstanderlaget har ballkontroll i sitt bakre ledd, er det viktig at frontspillerne våre gjør en god forsvarsjobb, og at de to leddene bak dem ligger med riktig avstand, slik at vi er et kompakt forsvarslag. Jeg vil at spillerne mine skal jobbe sammen både i hvert ledd og mellom leddene. Gjør de en god jobb der, er sjansen for å vinne ballen god. Det er en rekke situasjoner som kan oppstå, og vi må sammen finne noen regler for hvordan vi skal håndtere disse.



FØRSTEFORSVAREREN VELGER:
Ballen går til sideBacken på min side. Det betyr at jeg er førsteforsvarer. Jeg setter inn presset 20 meter inn på deres halvdel, slik vi har avtalt. Jeg vet at hovedoppgaven min er å lede sidebacken innover på banen og hindre en pasning på utsiden av meg. Klarer jeg det, har jeg gjort en god jobb som førsteforsvarer.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

I denne øvelsen bruker du hele banen og vanlige mål. Begge lagene stiller med målvakt og tre ledd. Forsvarerne stiller med fullt lag (elleve spillere), mens angriperne kan være ni til elleve spillere. Hvor mange spillere du bruker i de ulike leddene, er avhengig av hvilken formasjon ditt eget lag bruker, og hvilken formasjon spillerne skal trene på å møte. Angriperne starter med ballen fra målvakten hver gang og scorer på vanlig vis. For forsvarerne gjelder det primært å vinne ballen. Klarer angriperne å spille seg nær opp til forsvarernes mål, blir det viktigst å hindre mål. Vinner forsvarerne ballen, kan selvfølgelig de angripe og forsøke å score mål. Ellers gjelder vanlige regler.

Variasjoner

Du kan variere hvilke kriterier du legger til grunn for at spillerne skal begynne på nytt fra «angrepsmålvakten». Det er viktig at du lar forsvarerne få muligheten til å angripe hurtig (overgangsangrep) når de vinner ballen, men velger de å roe ned og holde ballen i laget, bør du avbryte spillet og starte på nytt.

Hvorfor?

I denne øvelsen får alle forsvarsspillerne i samtlige ledd spesifikk trening i det å legge press på motstanderne når de har full ballkontroll. De ulike forsvarsleddene lærer også å opptre samlet som et lag. Som trener kan du her lære spillerne hvordan de skal gjøre det vanskelig for motstanderlaget å oppnå gode gjennombrudd og komme til gode avslutningsposisjoner. Her vil ulike trenere velge ulikt antall spillere og ulike strategier, og sånn skal det også være. Poenget med denne øvelsen er å bevisstgjøre samtlige spillerne på den forsvarsjobben de skal gjøre, og hvilke roller de ulike spillerne har i disse situasjonene. Både det å vinne ballen, å hindre gjennombrudd og å hindre mål er sentrale momenter for forsvarsspillerne her.

ØVELSE 4B

Laget i ubalanse



KAMPSITUASJON

På ferdighetsnivå 3 er vi opptatt av de to angrepstypene overgangsangrep og angrep mot etablert forsvar. Som forsvarende lag vil spillerne møte begge disse angrepstypene, og da må de vite hvordan de skal forsvare seg mot de ulike måtene å angripe på. Her slår en av de røde spillerne (spiller 4) et dårlig innlegg som blir plukket ned av målvakten. Rødt lag har tre spillere inne i feltet idet målvakten fanger ballen. Målvakten setter ballen hurtig i spill ved å kaste ut til sin høyre-back (spiller X), som har stort rom og kan føre oppover langs siden. Rødt lag er nå i ubalanse: de er i undertall mellom ballen og eget mål og har ikke press på ball-føreren. De røde spillerne jobber hardt for å rette opp ubalansen. Alle løper hjemover (faller av), samtidig som de sideskyver over mot den siden der ballen er. De fyller først opp backleddet og så midtbaneleddet for å få nok spillere på riktig side. Målet er å komme tilbake i balanse og gjøre det vanskelig for angriperne å komme til avslutning. I slike situasjoner er det viktig at det bakre leddet faller av og sikrer bakrommet.

Læringsmomenter



- Handle ut fra en vurdering av ballføreren og eget lags balanse
- Velge avstand til ballføreren
- Beherske ulike situasjoner som førsteforsvarer
- Kunne bryte foran og snappe ballen
- Opptre som en del av både et ledd og et lag
- Kjenne til unntakene fra hovedregelen «nærmeste spiller presser ballføreren»



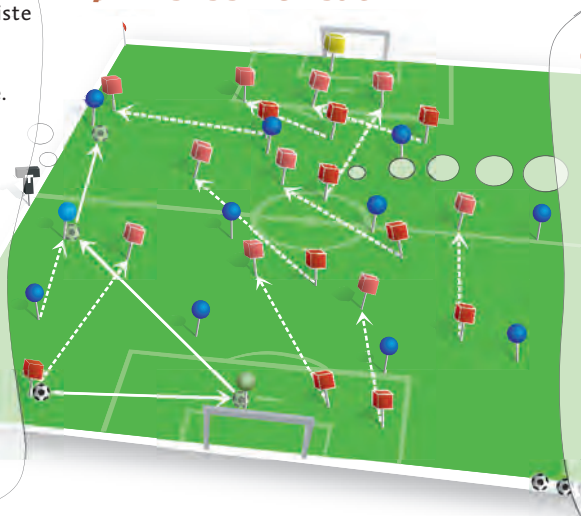
- Handle ut fra en vurdering av ballføreren, førsteforsvareren og eget lags balanse
- Velge avstand til første-forsvareren
- Hurtig finne god sikringsavstand (andreforsvarer)
- Gi beskjeder til førsteforsvareren (andreforsvarer)
- Vinne ballen / hurtig rollebytte (andre- og tredjeforsvarer)
- Dekke «farlige» rom og/eller markere «farlige» motspillere (tredjeforsvarer)
- Beherske sideskyving, falling og pumping (tredjeforsvarer)
- Omstille seg hurtig fra angrep til forsvar

Organisering

I denne øvelsen bruker du hele banen, med et ordinært mål i hver ende av banen. Øvelsen krever ti forsvarere og åtte til ti angripere, pluss en målvakt i hvert mål. Det bør ligge ekstra baller ved hjørneflaggene på det angripende lagets (blått lags) banehalvdel.

TRENEREN TENKER:
Når vi kommer inn i den siste tredjedelen av banen, har spillerne lov til å ta store sjanser for å prøve å score. Faren er da at vi mister ballen ofte i denne delen av banen. Derfor er det viktig at vi trener på forsvarsarbeid etter et slikt balltap. Jeg vil at alle skal sprinte hjemover. Første prioritet er å fylle opp backleddet og falle av for å sikre bakrommet. Spillerne må være forberedt på å ta over posisjoner og roller for hverandre i denne delen av spillet.

ØVELSESSITUASJON



MIDTBANESPILLEREN VELGER:
Oi, der mistet vi ballen i angrepssonen. Blått angriper fort mot oss nå. Jeg ser at det bare er tre spillere i backleddet vårt, så jeg sprinter hjemover for å fylle opp dette leddet. Det er naturlig at jeg tar rollen som venstreback. Selv om jeg ikke spiller her til vanlig, må jeg ta denne rollen helt til den vanlige venstrebacken vår er kommet tilbake på plass.

Funksjonskategori: 3

Beskrivelse

Som i den forrige øvelsen stiller begge lag med en målvakt og tre ledd hver. Forskjellen fra øvelse 4A (se forrige øvelse) er måten øvelsen starter på. Her starter øvelsen med at en av de røde spillerne slår et «mislykket» innlegg rett i armene på målvakten, som hurtig setter i gang angrepet. I tillegg til spilleren som slår innlegget, har rødt lag to spillere innenfor straffesparkfeltet. For forsvarerne gjelder det nå å reparere ubalansen i eget lag for å hindre gjennombrudd og (etter hvert) hindre mål. Klarer rødt lag å komme tilbake i god balanse, blir situasjonen lik øvelse 4A. Da gjelder momentene fra den øvelsen også her.

Variasjoner

Du kan variere hvilke kriterier du legger til grunn for at spillerne skal begynne på nytt fra «angrepsmålvakten». Det er viktig at du lar forsvarerne få mulighet til å angripe hurtig (overgangsangrep) når de vinner ballen, men velger de å roe ned og holde ballen i laget, bør du avbryte og starte spillet på nytt. Dersom angrepslaget mister ballen, må de med en gang prøve å vinne den tilbake. Greier de det, kan de sette i gang et overgangsangrep, og da blir situasjonen for forsvarslaget noe tilsvarende det vi skisserer i øvelse 4B. Antall angrepsspillere kan også varieres noe: jo flere angripere jo vanskeligere er situasjonen for forsvarerne. Du kan også la angriperne starte med ballen andre steder på banen.

Hvorfor?

I denne øvelsen får samtlige forsvarsspillere spesifikk trening i å rette opp ubalansen i eget lag rett etter at de har tapt ballen nær motstanderens mål. Som trener kan du her lære spillerne hvordan de kan gjøre det vanskelig for motstanderlaget å komme til gode avslutningsposisjoner. Her vil ulike trenere velge ulikt antall spillere og ulike strategier, og sånn skal det også være. Poenget med denne øvelsen er å få bevisstgjøre samtlige forsvarsspillere om den forsvarsjobben de skal gjøre når laget nettopp har mistet ballen, og hvilke roller de ulike spillerne har i disse situasjonene.

Innhold >

Litteraturliste

Andreassen, Kjell Schou og Wadel, Cato:
Ledelse, teamarbeid og teamutvikling i fotball og arbeidsliv
Seek a/s Flekkefjord, 1989

Bergo, Aksel:
Ferdighetsutvikling: med spilleprinsippmodellen som utgangspunkt – en teoretisk tilnærming
Mellomfagsoppgave, trenerstudiet i fotball, NIH, 1998

Chelladurai, Packianathan:
Sport management: macro perspectives
London, Ont.: Sport Dynamics, 1985

Csikszentmihalyi, Mihaly:
Beyond boredom and anxiety
Jossey-Bass, 1975

Eggen, Nils Arne:
Godfoten: samhandling – veien til suksess
Aschehoug, 1999

Elvebakken, Kjetil:
Et forsøk på en kategorisering av fotballbegrepene – og å klarlegge noen fotballbegreper med utgangspunkt i begrepet ballkontroll
Hovdfagsoppgave, NIH, 1990

Giske, Rune:
Individuelle handlingsvalg i lagballspill – en teoretisk og empirisk analyse
Dr. Scient. avhandling, NIH, 2001

Gjerset, Asbjørn:
Idrettens treningslære
Universitetsforlaget, 1992

Hughes, Charles:
The winning formula
Collins, 1990

Isberg, Leif:
Väsentligheter eller floskler: coachingens betydelse i lagspel
Högskolan i Örebro, 1997

Johansen, Pål Arne:
Bevegelse: med spilleprinsippmodellen som utgangspunkt – en praktisk-metodisk tilnærming
Mellomfagsoppgave, trenerstudiet i fotball, NIH, 1998

Jordet, Geir:
Trening av oppmerksomhet i fotball: en teoretisk analyse og et forslag til treningsprogram
Mellomfagsoppgave, trenerstudiet i fotball, NIH, 1996

Jordet, Geir:
Perceptual training in soccer: a field intervention study with elite players
Hovedfagsoppgave, NIH, 1998

Larsen, Øyvind:
Angrep og effektivitet
Hovedfagsoppgave, NIH, 1992

Larsen, Øyvind:
Fotballkampen – den kontrollerte konflikten
Fotballtreneren, 8(1994)nr. 2, s. 32–38

Larsen, Øyvind:
Fotballkampen – den kontrollerte konflikten, del II
Fotballtreneren, 8(1994)nr. 3, s. 32–33

Morisbak, Andreas:
Fotballforståelse
NFF, 1978

Morisbak, Andreas:
Fotball er gøy
NFF/ N.W. Damm & Søn a.s, 1990

Morisbak, Andreas:
Fotballtrening og tidsprioritering: betydningen og tidsmessig prioritering av forskjellige treningsfaktorer – en teoretisk analyse. Tidsmessig disponering og prioritering av treningsfaktorer i norske topplag – en empirisk undersøkelse
Hovedfagsoppgave, NIH, 1974

Morisbak Andreas, Dreier, Sverre og Skarsfjord, Terje:
God fotballferdighet – lær taktikk-teknikk
NFF/Gyldendal norsk forlag, 1986

Morisbak, Andreas:
Spillestil og ferdigheter
Fotball, 59(1995)nr. 2, s. 102–104

Newell, Karl M.:
Constraints on the development of coordination
I M. G. Wade og H.T.A. Whiting (Red.):
Motor development in children: aspects of coordination and control
Martinus Nijhoff, 1986

NFFs Handlingsplan:
Handlingsplan 2000–2003
NFF, 2000

NFFs kurs i spillerutvikling:
Tema: Ferdighetsutvikling
NFF, 2001

NFFs Modulkurs:
Ferdighetsutvikling i ungdomsfotballen, modul 1–4
NFF, 2001

NFFs temakurs:
Ferdighetsutvikling for keepere
NFF, 2002

Norges Idrettsforbund
Idrettsterminologi
Norges Idrettsforbund, 1979

Olsen, Egil, Larsen, Øyvind og Semb, Nils Johan:
Effektiv fotball
Gyldendal norsk forlag, 1994

Ommundsen, Yngvar:
Self evaluation, affect and dropout in the soccer domain: a prospective study of young male norwegian players
Dr. Scient. avhandling, NIH, 1992

Rognlan, Lars Tore:
Ferdigheter i ballspill
Utredning; Olympiatoppen/NIH/NHF, 2002 i publikasjon

Schmidt, Ricard A.:
Motor learning and performance: from principles to practice
Human Kinetics Books, 1991

Semb, Nils Johan:
Effekt av to ulike former for feedbackmetodikk med henblikk på utvikling av tekniske ferdigheter hos unge fotballspillere
Hovedfagsoppgave, NIH, 1987

Sæterdal, Rolf, Erlandsen, Arne og Madsen, Ørjan:
Trening og utvikling av fysiske ressurser i fotball
NFF/Olympiatoppen, 2001

Teigen, Rolf:
Gjør rede for ulike «teorier» om fotballferdighet og drøft i lys av disse planlegging og tilrettelegging for ferdighetsutvikling i fotball
14-dagers skriftlig eksamen i fordypningsseminaret trenerrollen, NIH, 1999

Vaglum, Per:
Fotball – mer enn et spill!: om utviklingen av breddefotball for barn og unge i Norge
Tidsskrift for den norske lægeforening, 118(1998)nr. 15, s. 2354–2357

Wade, Allan:
The FA guide to training and coaching
Heinemann, 1967

Wisløff, Ulrik, Salveson, Rolf og Sigmundstad, Einar:
Prestasjonsutvikling i fotball
Universitetsforlaget, 1998

Innhold >

Register

Aktivitetsleder s. 248
Andre stolpe s. 343
Andreangriper s. 114
Andreball s. 203
Andrebevegelse s. 116
Andreforsvarer s. 106
Angrep mot etablert forsvar s. 390
Angrepsspiller s. 19
Angriper s. 19
Arbeidskravanalyse s. 23
Arenamodellen s. 258
Assistenttrener s. 281
Avslutningsferdighet s. 233

Backfirer s. 382
Backledd, se *bakre ledd* s. 382
Bakre ledd s. 382
Bakre stolpe s. 343
Bakrom s. 163
Balanse s. 84
Begrunnede svar s. 263
Beskrivelse s. 292
Bevegelse s. 110
Bevegelsesløsning s. 73
Bevisstgjøring s. 275
Breakdown–angrep s. 151
Bredde s. 111
Breddeformelen 271

Crosspasning s. 92

Deduktiv s. 260
Delferdigheter s. 74
Differensiering s. 271
Duell s. 170
Dybde i angrep s. 111
Dybde i forsvar s. 106
Dødball s. 287

Egentrening s. 251

Fair play s. 277
Falle av s. 107
Feedback s. 260
Feedforward s. 274
Feilvendt s. 367
Fellestrening s. 251
Ferdighetsnivå 1 s. 290
Ferdighetsnivå 2 s. 290
Ferdighetsnivå 3 s. 290
Ferdighetsnivå s. 286
Fjerdeforsvarer s. 177
Flikk s. 366
Flytsonemodellen s. 256
Forklareren s. 263
Formasjon s. 238
Formell utdanning s. 245
Forsvarer s. 19
Forsvarsspiller s. 19
Fortelleren s. 265
Fotballferdighet s. 63
Fotballspillets dynamikk s. 90
Framrom 1 s. 163
Framrom 2 s. 163
Fremre ledd s. 388
Fremre stolpe s. 343
Frispillingsfase s. 382
Frontledd, se *fremre ledd* s. 388
Frontspillere s. 455
«Fryse» situasjoner 275
Funksjonalitet s. 80
Funksjonalitetsskala, se *funksjonalitet* s. 80
Funksjonskategori s. 80
Fysiologisk trener s. 282
Fysiologiske ressurser s. 31
Første stolpe s. 343

Førsteangriper s. 114
Førsteangriperens klima s. 169
Førstebevegelse s. 114
Førsteforsvarer s. 106
Førsteforsvarerens situasjon s. 183
Førsteforsvarerferdighet s. 224

Gjennombrudd s. 83
Gjenvinning s. 203
Grunnspillet s. 218

Handling s. 72
Handlingsvalg og handling s. 71
Handlingsvalg s. 69
Hardt presset ballfører s. 170
Hindre gjennombrudd s. 207
Hindre mål s. 206
Hindre rom s. 209
Hoveddel s. 250
Hovedtrener 281
«Hvorfor» s. 292

Individ s. 78
Individuell ferdighetsdimensjon s. 24
Induktiv s. 260
Informasjonsinnhenting s. 371
Innlegg s. 322
Involvering s. 223

Kampdimensjonen s. 28
Kampsituasjon s. 286
Kamuflasje s. 232
Kombinasjonsforsvar s. 179
Konsentrering s. 107
Kvalitet s. 220

Lagdel s. 456
Ledd s. 456
Lengste hjørne s. 364
Liketall i forsvar s. 181
Lukket idrett s. 29
Læringsaspekt s. 136
Læringsmomenter s. 293
Løpende tilbakemelding s. 275
Løst presset ballfører s. 170

Markeringsforsvar s. 176
Medbestemmelse s. 271
Medløp s. 324
Medtak s. 229
Medtaksferdighet s. 229
Mellomrom s. 163
Mental trener s. 282
Mestring s. 271
Midtback s. 19
Midtbaneledd, se *midtre ledd* s. 384*
Midtre ledd s. 384
Misforståelse s. 89
Motsatte bevegelser s. 200
Målvakt s. 236
Målvakttrener s. 282

Nedjogg s. 249
Numerisk balanse s. 85
Numerisk ubalanse s. 424

Offensiv markering s. 156
Omgivelser s. 77
Oppgave s. 77
Oppholdende press s. 170
Opplevelsesaspekt s. 136
Oppvarming s. 250
Organisering s. 292
Overgangsangrep,
se *breakdown–angrep* s. 151
Overgangsfase s. 151
Overlapp s. 103
Overtall i angrep s. 168
Overtall i forsvar s. 181

Pasningsferdighet s. 229
Pasningsskygge s. 346
Pedagogikk s. 253
Pedagogisk tilnærmingsmåte s. 260
Posisjonell balanse s. 84
Psykologi s. 253
Psykologiske ressurser s. 32
Pumping s. 210

Relasjonell ferdighetsdimensjon s. 25
Restitusjon s. 249
Rettvendt s. 310

Returløp s. 183
Rolle s. 236
Rollebytte s. 401
Rom s. 162
Rom 1 s. 163
Rom 2 s. 163
Rom 3 s. 163
Rom i midtbaneledd s. 163

Samhandling, se *relasjonell ferdighetsdimensjon s.* 25
Score mål s. 190
Scoringsferdighet s. 235
Selvinstruerende s. 148
Sideforskyvning s. 107
Sidevendt s. 367
Sikring s. 185
Sikringsavstand s. 106
Snappe ballen s. 185
Skape og utnytte rom s. 194
Sokrates s. 261
Soneforsvar s. 176
Sosiale ressurser s. 32
Spesifisitetsprinsippet s. 79
Spilleprinsippmodellen s. 104
Spilleren velger s. 292
Spillerutvikler s. 282
Spillets dynamikk, se *fotballspillets dynamikk* s. 90
Spillets idé s. 83
Spillsituasjon s. 64
Straffefelt, se *straffesparkfelt* s. 426
Straffesparkfelt s. 426
Strukturell ferdighetsdimensjon s. 27
Stuss s. 366
Støttepasning s. 318
Sweeper s. 177

Takle motstander s. 184
Taktikk s. 66
Teknikk s. 68
Teknisk repertoar s. 214
Tid og rom s. 154
Tilfeldigheter s. 89
Timing s. 71
Tredjeangriper s. 116
Tredjeforsvarer s. 107
Tredjemannsløp s. 202
Treneren tenker s. 293
Trenerkoordinator s. 283
Trenerrollen s. 248
Trivsel s. 271
True rom s. 171
Trygghet s. 271

Ubegrunnede svar s. 265
Uformell utdanning s. 245
Undertall i forsvar s. 181
Upresset ballfører s. 170
Uttøyning s. 249

Variasjoner s. 295
Variasjonsmuligheter s. 295
Veggspill s. 314
Veiledende spørsmål s. 263
Veilederen s. 263
Vende spillet s. 93
Vinkel s. 198
Vinklet pasning, se *vinkel* s. 198
Vinne ballen s. 204
Vri spillet, se *vende spillet* s. 93

Ytre forhold s. 144

Øvelse s. 143
Øvelsesbeskrivelse s. 282
Øvelsesnummer s. 298
Øvelsesnummerering s. 295
Øvelsessituasjon s. 286
Øvelsestittel s. 295

Åpen idrett s. 29
Åpne spørsmål s.261

ØVELSE



KAMPSITUASJON

Læringsmomenter

Organisering

Innhold >

ØVELSESSITUASJON

SPILLEREN VELGER:



TRENEREN TENKER:

Funksjonskategori:

Beskrivelse

Variasjoner

Hvorfor?

ØVELSE



KAMPSITUASJON

Læringsmomenter

Organisering

Innhold >

ØVELSESSITUASJON

SPILLEREN VELGER:



TRENEREN TENKER:

Funksjonskategori:

Beskrivelse

Variasjoner

Hvorfor?

ØVELSE



Læringsmomenter

KAMPSITUASJON

Organisering

ØVELSESSITUASJON

SPILLEREN VELGER:



TRENEREN TENKER:

Funksjonskategori:

Beskrivelse

Variasjoner

Hvorfor?

Ferdighetsutvikling i fotball

er en bok som gir deg grunnlaget for å utvikle gode spillere og lag. Her går teori og praksis hånd i hånd. I denne boka lanserer vi en ny og flerdimensjonal fotballforståelse. For å utvikle god fotballferdighet, må spillere og trenere ta utgangspunkt i de fire ferdighetsdimensjonene: den *individuelle*, den *relasjonelle* og den *strukturelle* dimensjonen, samt *kampdimensjonen*.



Vi samler disse fire dimensjonene i en helhetlig fotballforståelse, og viser hvordan en slik tilnærming får konsekvenser ute på treningsfeltet. Vi presenterer en øvelsesbank med 75 øvelser som er laget ut fra retningslinjene for god ferdighetsutvikling. Noen øvelser passer godt for barn og unge, mens andre øvelser er ypperlige aktiviteter på høyeste nivå.



Aksel Bergo (f. 1968) er utdannet lærer og fotballtrener. Aksel ble i 2001 kåret til «Årets unge trener» i norsk fotball for sin innsats i Follo FK. Dobbelt Toppseriemester med Kolbotn IL - kvinnefotball, 2005 og 2006. Laget nådde semifinale i UEFA Womens Cup 2006. I dag er han idrettslærer og spillerutvikler i Follo FK.

Pål Arne Johansen (f. 1977) er utdannet lærer og fotballtrener. «Paco» var tidligere ansatt ved Norges Toppidrettsgymnas` fotballinje med hovedansvar for utviklingen av de største talentene i FC Lyn Oslo. I dag er han assistenttrener på det norske kvinnelandslaget, et lag som spilte VM-semifinale i 2007. Pål Arne ble i 2006 kåret til «Årets unge trener» i norsk fotball.

Øyvind Larsen (f. 1959) har utdanning, undervisnings- og forskererfaring fra Norges idrettshøgskole. Øyvind er (med)forfatter til flere fotballbøker og vitenskapelige artikler. I en årrekke har han vært analyseansvarlig for Norges herrelandslag i fotball. I dag er han er han koordinator for trenerutdanningen i NFF og leder NFFs utviklingsteam i Toppfotballavdelingen.

Andreas Morisbak (f. 1940) er utdannet lektor og fotballtrener. Andreas har både landskamper og serie- og cupmesterskap som spiller. Han jobbet med spiller- og trenerutvikling i NFF 1975–2007, og er i dag pensjonist og seniorrådgiver innenfor samme områder. Andreas er medlem av UEFA`s Football Committee og Jira Panel.

ISBN: 978-82-7286-122-2