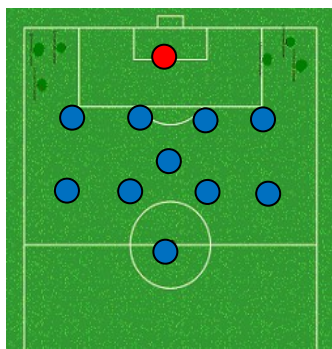




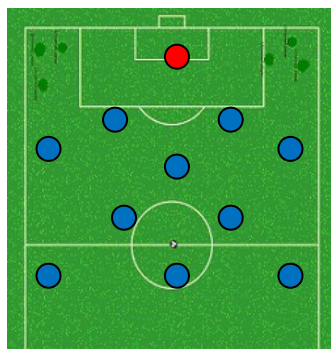
Spillestil 11'er IL Jutul fotball (utarbeidet av Kristian Holm Carlsen)

Formasjon/system:

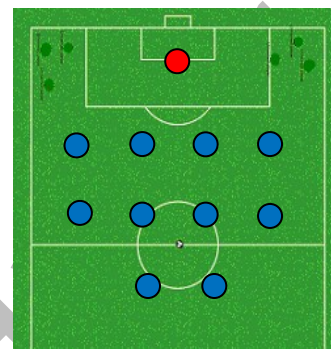
Et system som flere lag i Jutul har brukt er 1(keeper)-4-5-1/1-4-1-4-1. Dette gjelder spesielt defensivt, mens formasjonen/systemet offensivt blir 1-4-3-3. Alternativt kan 1-4-4-2 benyttes ut fra spillertyper og motstander. Dette systemet justeres ofte mot et 1-4-2-3-1 system offensivt.



System/formasjon defensivt =
1-4-5-1/1-4-1-4-1



System/formasjon offensivt =
1-4-3-3



Alternativt system defensivt =
1-4-4-2

Rollebeskrivelse:

- ⤵ Keeper: Keeper er alltid med i støtte, han/hun tørr å stå offensivt for å fungere som sweeper, har godt tilslag med begge bein og er flink til å kommunisere med utespillerne.
- ⤵ Sideback: Sideback på ballsiden er offensiv = Brasilianske sidebacker. Han/hun skal alltid komme i støtte for kantspiller/ving på samme side, men bør også komme på overlapp eller gjennomløp på innsiden til sin kantspiller/ving. Sidebackene bør derfor ha stor løpskapasitet, og kunne slå gode pasninger og innlegg.
- ⤵ Midtback/midtstopper: De skal alltid være støtte for utespillere og spillbar for keeper. Vi ønsker offensive midtbacker/midtstopper som tørr å sette fart framover, både når de vinner ballen i spill og etter en frispilling bakfra. De bør ha god fotballforståelse, være rolig og trygg med ball (sjeldent miste ball), være flink til å utfordre motstanderens presseledd med pådrag, og flink til å kommunisere med de andre spillerne. I tillegg må de være flink til å flytte laget ut når vi angriper, falle av tidsnok, og å vinne dueller.
- ⤵ Sentral midtbane: Dette er en litt mer defensiv rolle, lik den defensive i 9'er fotball. Han/hun bør ha god fotballforståelse, være rolig og trygg med ball, samt har god orienteringsevne (blikk). Han/hun skal stort sett være spillbar i framrom og alltid holde litt igjen, men flytte etter sammen med resten av laget. Denne spilleren må kunne slå gode pasninger, både lange og korte, ha få balltap og dekke store rom defensivt.

- ↪ Indreløper: De må ha stor løpskapasitet slik at de både kan true rom offensivt, og jobbe knallhardt i forsvar. De skal først og fremst være spillbare i mellomrommet. Videre må de være flinke til å motta ballen rettvendt, ta ”Iniesta-medtak” i lengderetningen og utfordre motstanderens bakre ledd med ball. I angrep må motsatt indreløper passe på ikke å trekke for langt over mot ballsiden. Det vil si ikke å krysse midtlinjen på langs.
- ↪ Kantspiller/ving: De kan holde bredde, møte eller true bakrom. Disse spillerne bør være dyktige til å motta ballen rettvendt, utfordre 1 mot 1, slå innlegg og å score mål. Dersom vi spiller med en møtende spiss må kantene/vingene være dyktige til å true bakrom med stor fart. I forsvar må motsatt kant/ving av og til falle ned i bakre ledd for å plukke opp ledig motstander når de resterende bak har sideforskyvet langt over mot ballsiden.
- ↪ Spiss: Han/hun er enten en bakromsspiss, eller en møtende spiss som er flink til å holde på ballen. Sistnevnte bør kombineres med bakromsvinger/kanter. Uansett bør spissen unngå å bli dratt for langt over mot ballsiden, men heller trekke litt fra ballfører. I tillegg skal han/hun alltid være foran mål ved innlegg, og ha gode score mål ferdigheter.

Spillestil:

- ↪ Alle i angrep og alle i forsvar. Vi angriper med 11 og forsvarer oss med 11, men passer på at vi har nok dybde i laget.
- ↪ Alle jobber hardt for å vinne ballen, både i gjenvinningsfasen og i etablert forsvar.
- ↪ Defensivt er det viktig at kantene/vingene faller ned og jobber sammen med midtbaneleddet. Dette for å unngå at indreløpere får for store rom å dekke. Unntaket er når vi ønsker å presse høyt. I tilfelle presser de sammen med spiss/frontleddet.
- ↪ Når vi har ballen sprer vi oss, og når motstanderen har ballen er vi mer kompakte.
- ↪ Når en av midtbackene/midtstopperne går på løp framover skal begge sidebackene holde igjen, men flytte etter sammen med resten av laget.
- ↪ Vi ønsker mest mulig spill gjennom sentrale midtbane i framrom og rettvendt indreløper eller kantspiller i mellomrom. Dette forutsetter at samarbeidet mellom spillerne på midtbanen fungerer godt. Samtidig kan det også være hensiktsmessig å slå rett i bakrom på kant/ving eller spiss på løp. En tredje variant er å spille opp i beina på spiss, eller i beina på vingene/kantene som kan vende opp å sette fart, eller spille i støtte.
- ↪ Vi skal være flinke til å vri spillet via sentrale midtbane, midtstopper eller keeper.
- ↪ På offensiv overgang/kontring spiller vi hurtig framover når det er mye ledig rom og vi har ledig medspiller foran oss. Ellers ønsker vi å roe ned og holde ballen i laget.

Dødballer:

- ↷ Innkast: Sidebacker tar som regel innkast med mindre kantspiller/ving kan sette i gang raskt. Vi tørr å bruke støtte på innkast.
- ↷ Corner: Sidebacker, kant/ving eller en med spesielt godt tilslag tar cornerne fra begge sider. Vi står igjen med overtall bak, og med offensiv keeper. En spiller står i returrom og resten angriper mål.

Rollebytter:

- ↷ Vi ønsker fortsatt at spillerne ruller på plassene og beherske minimum to ulike roller.
- ↷ Gode rollekombinasjoner er at midtback/midtstopper bytter rolle med den sentrale midtbanespilleren og/eller sideback, indreløper og den sentrale bytter seg i mellom, og at kanter/vinger og sidebacker bytter roller. I tillegg bør både kant/ving, indreløpere, sidebacker og midtbacker/midtstopper beherske det å spille på begge sider.
- ↷ Nå er det ofte naturlig at noen blir keepere. Samtidig er det viktig at det er flere som vil stå i mål for å ha nok keepere i framtiden. Keeperne bør også få spille som utespiller hvis han/hun har lyst til det. I utgangspunktet i den posisjonen de fungerer best eller har lyst.

NB! Dere øver på innholdet i dette dokumentet på den treningen i uka og på det tidspunktet hvor dere kan spille 11 mot 11, og i helgesamlinger. Husk også at kampen = øving!

Fotballfaglige ord og uttrykk (NB! Presentasjonen er noe forenklet):

Angrep og forsvar, og angrepsspiller og forsvarsspiller

Vårt lag er i angrep når noen på vårt lag har kontroll på ballen, enten ved at ballfører/ førsteangriper (1A) holder på ballen eller vi spiller pasninger til hverandre. Vi er i angrep helt til motstanderen får ballen og kan foreta kontrollerte valg med ball. Den personen som er i besittelse av ballen kalles ballfører eller førsteangriper. Sistnevnte forkortes med 1A. Når eget lag har ballen betraktes alle spillerne på vårt lag som angrepsspillere. Spillere på laget i angrep som ikke har ballen benevnes som andre- og tredjeangripere (2A og 3A). Når motstanderlaget har ballen er vårt lag i forsvar, og alle spillerne på vårt lag er forsvarsspillere.

Støtte og å gå i press

Støtte betyr det samme som å gå i press eller ”gå på”. Det betyr at nærmeste spiller på laget i forsvar, eller mer presist nærmeste forsvarsspiller, skal gå på ballfører/ førsteangriperen (1A) og prøve å ta ballen fra han/henne. Alternativt kan det holde og hindre 1A i å spille en pasning framover i banen. Spilleren som går i press kalles førsteforsvarer, og det forkortes med 1F.

Sikring

Det vil si å backe up eller å støtte førsteforsvareren (1F). Det er den eller de forsvarsspillerne som er nærmeste 1F som har ansvaret for å sikre 1F. Det vil si at dersom motstanderens angrepsspiller klarer å dribble seg forbi vår 1F, skal sikringsspilleren kunne ta ballen fra ballfører/ førsteangriperen (1A). Som regel er det en eller to spillere som sikrer 1F og de benevnes som andreforsvarere (2F). Det er viktig at sikringsspilleren/ andreforsvareren (2F) er på riktig side av 1A. Det betyr mellom ballen og eget mål.

Markere versus å dekke rom

Når vi er i forsvar er oppgaven til de som ikke er første- eller andreforsvarer (1F og 2F) å markere eller å dekke rom. Å markere vil si å dekke opp en motspiller slik at denne spilleren ikke klarer å motta en pasning. Å dekke rom vil litt forenklet sagt si å hindre motstanderen å spille ballen inn i rom eller steder på banen hvor de kan skape målsjanser eller score. Spilleren som dekker rom skal vinne ballen dersom motstanderen prøver å spille inn i dette rommet.

Gå i duell

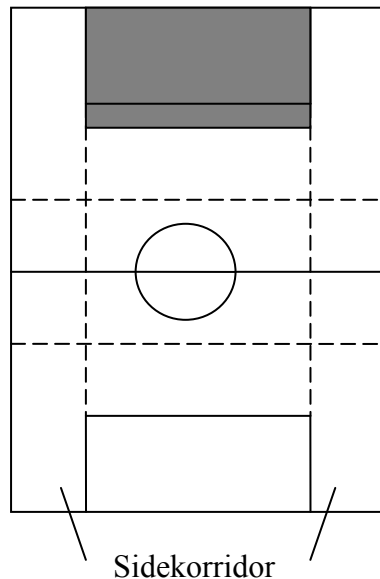
Det vil si å prøve å vinne ballen før noen får kontroll på den, som regel en ball i luften. Spilleren som er i nærheten av der ballen kommer til å lande bør forsøke å vinne/komme først på ballen.

Plukke opp 2.ball og å sikre bak duellen

Dette betyr det samme, og er også en form for sikring ved at en eller flere spillere posisjonerer seg der ballen med stor sannsynlighet vil ende opp etter en duell. Dermed kan vårt lag få kontroll på ballen etter en duell.

Inndeling av banen og romforhold

Dette sikter til hva vi velger å kalle de ulike områdene og rommene på banen.



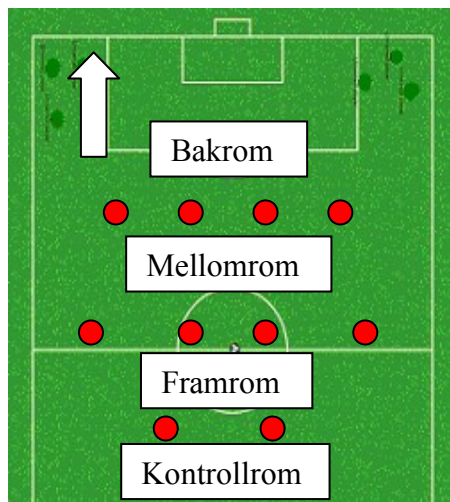
Scorebox (grå)

Angrepssone

Midtbanesone

Forsvarssone

Sidekorridor



Angrepsretning er oppover med pilen

Bakre firer/bakre ledd, eller mer upresist forsvarsledet = bakspillere

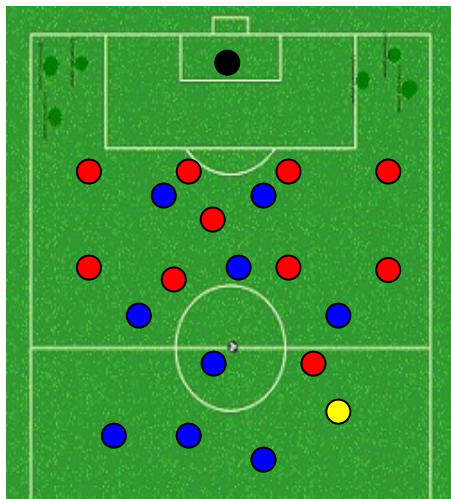
Midtbaneleddet = midtbanespillere

Frontleddet/fremre ledd = framspillere

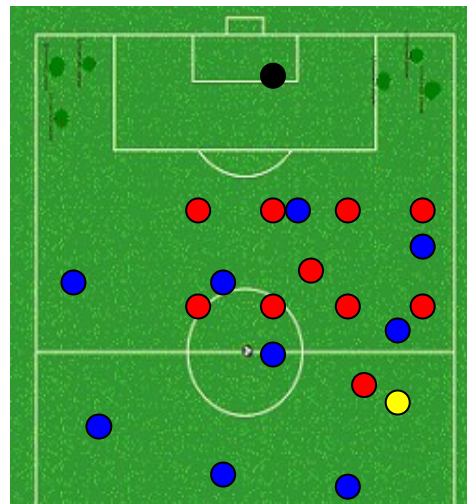
Bredde – konsentrering

Dette prinsippet dreier seg om forhold i banens bredderetning. Bredde handler om å utnytte hele banebredden når laget angriper. Dette tvinger forsvarerne til å posisjonere seg med stor avstand mellom seg, og det oppstår ledige rom å bevege seg og spille ball i. Konsentrering sikter til avstanden mellom spillere i eget ledd i bredderetningen når laget er i forsvar. Det har til

hensikt å gjøre områdene rundt ballfører/førsteangriper (1A) trangt. God konsentrering vil si at det er ganske kort avstand mellom spillerne i banens bredderetning. Dette henger også nært sammen med å sedeforskyve laget over på den siden som ballen er.



Eksempel på dårlig bredde i angrep (blått lag) og dårlig konsentrering (rødt lag)



Eksempel på god bredde i angrep (blått lag) og god konsentrering (rødt lag)

Bredde prinsippet brukes ofte i uttrykk som ”gjenskap bredde”, ”trekk ut”, ”gå breit”, ”flytt ut”, ”bruk bredde” og ”ut til siden”. Alt dette handler om at ytterste spiller bør flytte ut eller bevege seg i retning sidelinjen på sin side. Gjenskap bredde betyr i tillegg samarbeid mellom to spillere ved at en spiller ”står breit” og beveger seg innover i banen, og så kommer en ny spiller og ”tar over” posisjonen/plassen til denne spilleren. Bredde henger sammen med ”å spres oss”.

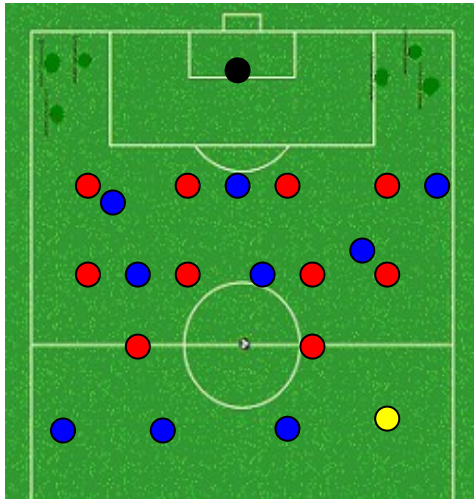
Konsentrering og sedeforskyvning inkluderer beskjeder som ”trekk inn”, ”skyv over”, ”litt inn” og ”mer sentralt”. Det betyr at spillerne bør flytte eller bevege seg innover mot midten av banen, eller over mot den siden av banen hvor ballen befinner seg.

Bevegelse

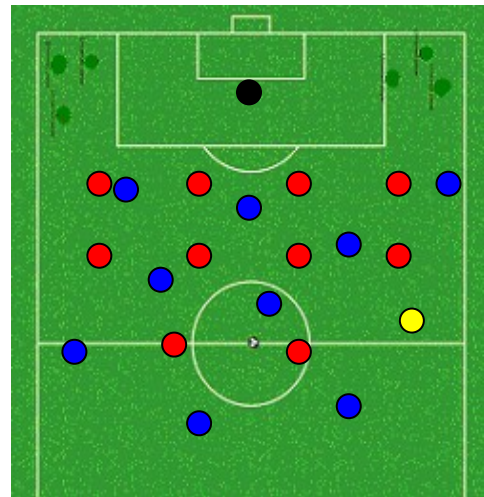
Bevegelse omfatter de 10 spillerne i angrep som ikke har ballen, og de benevnes som andre- og tredjeangriper (2A og 3A). I tillegg til å bevege seg nok og med høyt tempo, er det om å gjøre å bevege seg riktig. Det innebærer når vi beveger oss, i hvilke rom vi beveger oss, mot-fra eller fra-mot bevegelse, tjuvstarte, og komme raskt i ledig og ”åpen” posisjon slik at du er posisjonert mest mulig rettvendt. Videre er det vanlig å si at en upresset ballfører/førsteangriper (1A) har behov for bevegelse framover, mens en presset 1A har behov for støtte.

Dybde i angrep – dybde i forsvar

Dybde i angrep handler om forholdet mellom ballfører/førsteangriper (1A) og medspillere i banens lengderetning. Vi sier at dybden er god dersom 1A har flere pasningsalternativer. Dybde prinsippet henger sammen med alle i angrep og alle i forsvar, og ”å spre oss”.



Eksempel på dårlig dybde i angrep for blått lag.



Eksempel på god dybde i angrep for blått lag.

Dybde i forsvar handler om avstand mellom lagdeler, og mellom første og andreforsvarer i banens lengderetning. For stor dybde mellom lagdeler gir det som kalles strekk i laget. Derfor bør avstanden mellom lagdelene være tilnærmet konstant. Hvilket som innebærer at lagdelene må forflytte seg samtidig både framover og bakover på banen. Dette kalles pumping. Når det gjelder avstanden mellom første- og andreforsvarer så må den tilpasses farten på 1A. Til større fart til større dybde. Fra 1-2 meter ved liten fart/står stille og opp til ca 8 meter ved stor fart.

Dybde i angrep henger sammen med uttrykk og beskjeder som ”flytt fram”, ”følg etter”, ”flytt etter”, ”litt opp”, ”lengre fram”, ”ta ut støtte”, ”ta ut dybde” og ”bli med i støtte”. De fleste av disse beskjedene handler om at en eller flere spillere på laget bør flytte eller bevege seg i retning motstanderen sitt mål. Det vil si framover eller oppover i banen. Imidlertid betyr ”å ta ut støtte eller dybde” at spilleren bak 1A bør trekke/bevege seg bakover i retning eget mål.

Dybde i forsvar omhandler uttrykk og beskjeder som ”fall litt”, ”ned i ledd”, ”lengre bak”, ”litt ned”, ”litt lavere” og ”litt tilbake”. Alt dette betyr at spilleren som får beskjeden står litt for høyt i banen og bør trekke/bevege seg lengre bak i retning eget mål. ”Ned i ledd” betyr helt konkret at tilsnakket spiller skal trekke tilbake på linje med de andre i sin lagdel. Relatert til disse uttrykkene er det å ”omstille”, ”løpe hjem” og ”kom tilbake”. I tillegg brukes ofte det å ”falle

av". Sistnevnte handler om at spillere i bakre ledd faller av (sprinter) i retning egent mål for å ha kontroll på bakrommet, slik at motstanderen ikke lykkes med å spille en pasning eller slå en lang ball inn i bakrommet til medspiller på løp. Hvis motstanderen lykkes med å spille en pasning til medspiller i bakrom oppstår det ofte en alene mot keeper situasjon.

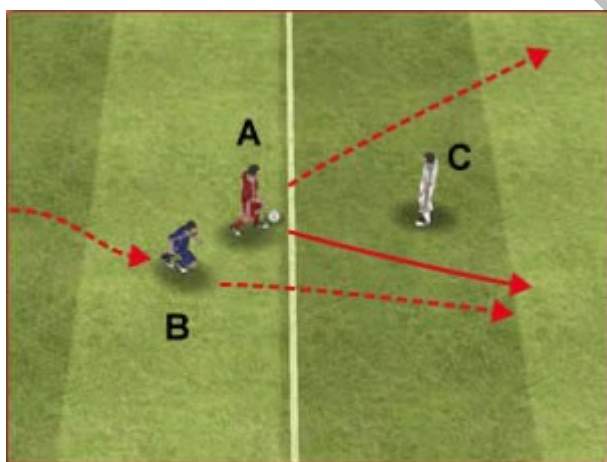
Gjennombrudd

Gjennombrudd oppstår når ballen passerer en eller flere spillere i banens lengderetning. Det vil si at ballen ender opp nærmere motstanderens mål enn der ballen nettopp befant seg.

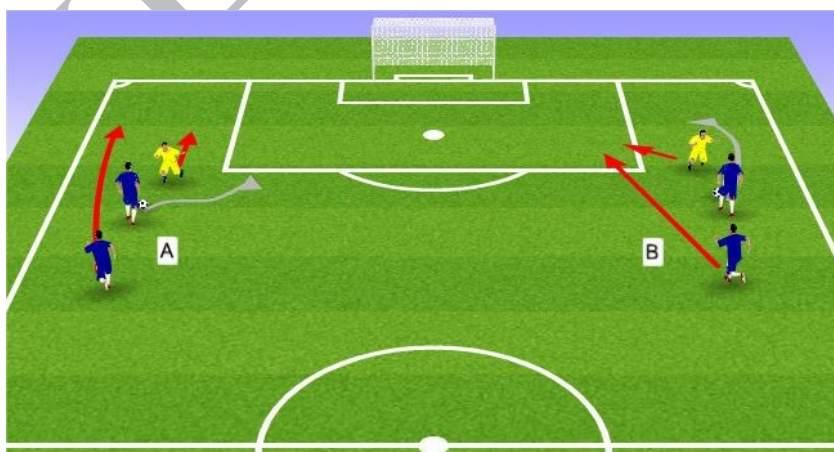
Gjennombrudd kan skapes både ved dribling og pasning. Dersom ballen i tillegg beholdes av ballfører/førsteangriper (1A) eller går til en medspiller, er gjennombruddet vellykket.

Overlapp versus løp på innsiden

En overlapp er en måte å skape gjennombrudd på ved at en spiller løper forbi på utsiden av ballfører/førsteangriper (1A) slik at 1A kan spille pasning til denne medspilleren/ andreangriperen (2A). Et løp på innsiden er tilsvarende som en overlapp, men nå løper 2A forbi på innsiden av 1A.



Spiller A er ballfører/førsteangriper (1A) og spiller B, som er andreangriper (2A) kommer på overlapp slik at spiller A kan sentre en pasning til han/henne og skape et gjennombrudd. Spiller C er førsteforsvarer (1F).



Til venstre på bilde ser vi en overlapp, og til høyre på bilde får vi et løp på innsiden av bakerste blå spiller. Blå ballfører (1A) til høyre på bilde kan dermed skape gjennombrudd ved å spille pasning til blå medspiller (2A) eller utfordre selv på utsiden av gul 1F.

Hva skal spillere i alderen 13-15 år øve på og prøve å lære seg selv?

- Utespillere = repetisjon tidligere nivåer ut fra behov, kunne ulike typer 1.touch, valget mellom å spille/føre ballen framover (gjennombruddspasning/å skape gjennombrudd) versus i støtte eller på tvers, å slå og gå i sprint, ro med ball, å tørre å øve på individuelle ferdigheter i seriekamp, valg uten ball offensivt og defensivt, teknisk repertoar som førsteforsvarer (1F), spisskompetanse og rolleferdigheter, samt innsats, disiplin og nullstilling.
- Keepere = repetisjon tidligere nivåer ut fra behov, å gå på alt, å unngå å komme ”bakpå”, god som sweeper, feltarbeid, godt tilslag med begge bein, spisskompetanse, og riktig posisjonering offensivt og defensivt, samt innsats, disiplin og nullstilling.

Eksempel på hva et ungdomslag bør prioritere i treningsarbeidet basert på direkte analyse

- 1) Kollektiv forsvar med alle i forsvar, hvem går, hvem sikrer, sideforskyve, følge løp i bakrom, falle av og tøff/100 %
- 2) Flytte laget etter = alle i angrep.
- 3) To løsninger (utveier) når vi er presset langt tilbake i banen.
- 4) Målspark og frispilling fra keeper.
- 5) Individuelle generelle ferdigheter
 - a. Xavi-vending
 - b. Ro med ball
 - c. Tørre å øve
 - d. Alltid sikte på medspiller
 - e. Alle i angrep og forsvar
 - f. Slå harde pasninger
 - g. Motta ballen rettvendt/sidevendt
 - h. Keeper = å gå mot ballen, og sette i gang sentralt versus til sidene