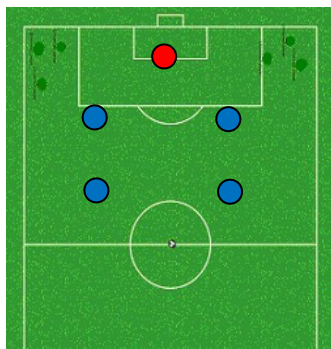




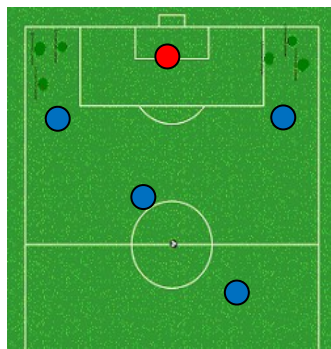
## Spillestil 5'er IL Jutul fotball (utarbeidet av Kristian Holm Carlsen)

### Formasjon/system:

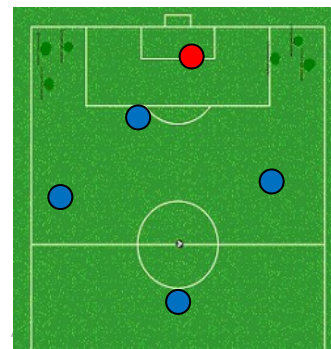
Et vanlig system/formasjon er 1(keeper)-2-2, og det justeres ofte til 1-2-1-1 offensivt. Alternativt system er 1(keeper)-1-2-1.



Vanlig system = 1-2-2.



Justering offensivt = 1-2-1-1



Alternativt system = 1-1-2-1

### Rollebeskrivelse:

- ⤴ Keeper: Keeper er alltid med i støtte, og tørr å flytte langt opp når laget angriper.
- ⤴ Bakspillere: De er flinke til å vise seg fram for keeper n r keeper har ballen. De blir med i angrep, og de skal alltid være med i støtte for spillerne foran seg. Bakspillerne tar innkast og cornere, med mindre en av de andre spillerne kan ta innkastet raskt.
- ⤴ Midtbanespiller: God ballkontroll, er alltid spillbar og flink til å spille pasninger.
- ⤴ Framspillere: De løper raskt tilbake bak midten n r motstanderens keeper skal starte med ballen, og er alltid med å jobbe i forsvar. De skal t re å utfordre motspillere med ball og å spille støtte til medspiller bak seg.

### Spillestil:

- ⤴ Alle i angrep og alle i forsvar, men framspillere er som regel høyere i banen enn bakspillere og midtbanespillere. Det gir dybde i laget.
- ⤴ Alle jobber hardt for å vinne ballen = gå på – gå på – gå på.
- ⤴ Vi har alltid en eller to spiller i støtte og vi tørr å spille i støtte. Det gir dybde og balanse i laget.
- ⤴ Vi sikter alltid på en medspiller = vi unngår en-touch pasninger som går opp i luften.

### Rollebytter:

- ⤴ Alle spillerne skal bytte på å spille i alle posisjoner. Det vil si både som keeper, bakspiller, midtbanespiller og framspiller, samt på både venstre og høyre side.
- ⤴ Det er ofte nok å bytte mellom to ulike posisjoner i samme kamp.

## ***Fotballfaglige ord og uttrykk (NB! Presentasjonen er 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. Når motstanderlaget har ballen er vårt lag i forsvar, og alle spillerne på vårt lag er forsvarsspillere. Følgelig er det feil å si at noen er forsvarsspillere og andre angripere. Alle er begge deler, og det er bedre å benytte termene keeperspiller, bakspillere, midtbanespillere og framspillere.

### 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 som er i forsvar skal gå på ballfører/førsteangriperen (1A) og prøve å ta ballen fra han/henne. Spilleren som går i press kalles førsteforsvarer, og det forkortes med 1F.

### Flyvekeeper

Det er en keeper som er offensiv og som tør å bli med i angrep når vårt lag har ballen. Han/hun bør som regel fortsatt være bakerste spille, og først og fremst være med i støtte, men keeperen bør også få lov til å sette fart framover for å score mål eller skape målsjanser.

### Bredde

Bredde handler om å utnytte hele banebredden når laget angriper. Bredde henger sammen med ”å spres oss”. Spesielt bør bakspillere når vi spiller 1-2-2/1-2-1-1 trekke ut for å skape bredde. Når vi spiller 1-1-2-1 bør en eller begge midtbanespillere skape bredde.

### Dybde

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

***Hva skal spillere i alderen 8-9 år øve på og prøve å lære seg selv?***

- Utespillere = repetisjon nivå 1, lavt press ved keepers ball, å bruke keeperstøtte, å kunne minimum tre ulike finter og tre ulike vendinger, å tørre å øve på finter og vendinger i spill/kamp, å bruke vendinger i spill/kamp, unngå kælking/en-touch pasning i luften, ut av pasningskygge (bli spillbar), å tørre å avslutte, å treffe mål ved avslutning, og Fair Play.
- Keepere = alltid keeperstøtte, offensiv keeper ("flyvekeeper"), å gå mot ballen før avslutning og ved 1 mot 1 situasjoner, kort igangsetting, og Fair Play.
- Repetisjon nivå 1 (6-7 år) = alle i angrep og forsvar, å spille pasning til medspiller, og å øve på ballkontroll.

IL Jutul fotball