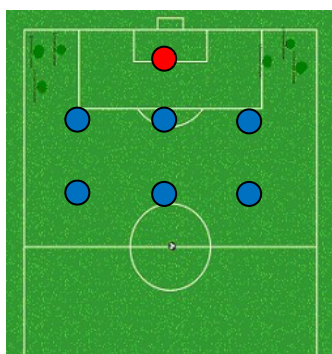




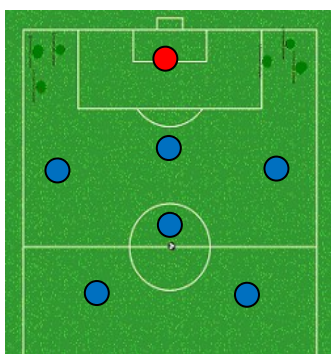
Spillestil 7'er IL Jutul fotball (utarbeidet av Kristian Holm Carlsen)

Formasjon/system:

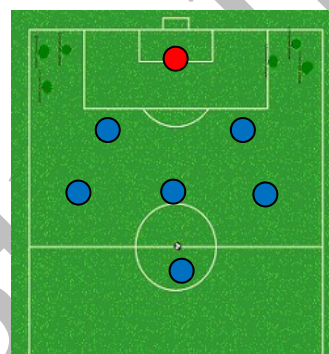
Et vanlig system/formasjon er 1(keeper)-3-3. Dette gjelder spesielt defensivt, mens formasjonen/systemet offensivt kan endres i retning av 1-3-1-2. Et annet system som mange lag i Jutul har brukt er et 1-2-3-1 system/formasjon. Hva alle skal øve på, hvilke rolleferdigheter som er fokus og type motstander er med på å avgjøre hvilket system vi velger i en kamp.



Vanlig system defensivt = 1-3-3.



Vanlig justering offensivt = 1-3-1-2.



Alternativt system: 1-2-3-1

Rollebeskrivelse:

- ↷ Keeper: Keeper er alltid med i støtte, han/hun tørr å stå offensivt for å fungere som sweeper, og er flink til å kommunisere med utespillerne.
- ↷ Sidebacker: Sideback på ballsiden er offensiv = Brasilianske sidebacker. Han/hun skal alltid komme i støtte for medspiller på samme side, men skal også komme på overlapp eller gjennomløp på innsiden til spilleren foran seg. Sidebackene bør derfor ha stor løpskapasitet og kunne slå gode pasninger.
- ↷ Midtback/midtstopper: Spilleren i midten bak skal alltid være et alternativ i støtte for medspillere og spillbar for keeper. Han/hun har lov til å sette fart framover idet han/hun vinner ballen eller kombinerer med en midtbanespiller. De bør ha god fotballforståelse, være rolig og trygg med ball, og flink til å kommunisere med de andre spillerne.
- ↷ Sentral midtbane: På samme måte som midtback/midtstopper bør dette være spillere med god fotballforståelse, som er rolig og trygg med ball, samt har god orienteringsevne. I tillegg ønsker vi at de er kreative og flinke til å slå stikkere gjennom til medspillere.
- ↷ Kantspillere/spisser: De holder bredde på ballsiden. Disse spillerne bør være dyktige til å motta ballen rettvendt, utfordre 1 mot 1, slå innlegg og å score mål.

Spillestil:

- ↷ Alle i angrep og alle i forsvar, men framspillere er som regel høyere i banen enn bakspillere og midtbanespillere.
- ↷ Alle jobber hardt for å vinne ballen = gå på – gå på – gå på.
- ↷ Når vi har ballen sprer vi oss, og når motstanderen har ballen er vi mer kompakte.
- ↷ Når midtbacken/midtstopper går på løp framover skal begge sidebackene holde igjen, men flytte etter sammen med resten av laget.
- ↷ Vi ønsker mest mulig spill gjennom den sentrale midtbanespilleren eller i beina på rettvendt kantspiller/spiss. Samtidig er det lov til å slå rett i bakrom hvis det er mye plass der og det er en medspiller på løp som det er gode muligheter for å spille ballen til.
- ↷ Vi skal være flinke til å vri spillet via den sentrale midtbanespilleren, midtback/midtstopper eller keeper.

Dødballer:

- ↷ Innkast: Sidebacker/midtback tar som regel innkast med mindre kantspilleren kan sette i gang raskt. Vi tørr å bruke støtte på innkast.
- ↷ Corner: Sidebacker/kanter 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:

- ↷ Spillerne skal på samme måte som i 5'er fotballen bytte roller både i løpet av en kamp, og mellom kamper. Imidlertid trenger de ikke nødvendigvis å spille i alle posisjoner sånn som i 5'er fotball.
- ↷ Gode rollekombinasjoner er at midtback/midtstopper bytter rolle med den sentrale midtbanespilleren og/eller sideback, og at kanter/spiss og sidebacker bytter roller. I tillegg bør både kant/spiss og sidebacker beherske det å spille på begge sider.
- ↷ Fortsatt bør flere spillere bytte på å stå i mål, men de som vil stå mye kan få stå mer enn andre. Keeperne bør også få spille som utespiller. I utgangspunktet i den posisjonen de fungerer best eller har mest lyst.

NB! Dere øver på innholdet i dette dokumentet på den treningen i uka og på det tidspunktet hvor dere kan spille 7 mot 7. Husk også at kampen = øving!

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 angriper. 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 10-12 år øve på og prøve å lære seg selv?

- Utespillere = repetisjon nivå 1 og 2, å slå harde og presise pasninger, både beherske pasning langs bakken og i lufta, å kunne avslutte med hodet og på volley, å vende riktig vei og med riktig fot, orientering i forkant, riktig kroppsstilling offensivt, gå på – gå på – gå på, å utfordre med fart, og fokus og innstilling (holdninger).
- Keepere = repetisjon nivå 2, keeper står så lenge som mulig, ”tiger” versus blokk, ulike igangsettingsteknikker, riktig grunnstilling, igangsetting til sidene versus sentralt, å vri spillet, å slå harde og presise pasninger, og fokus og innstilling (holdninger).

IL Jutul fotball