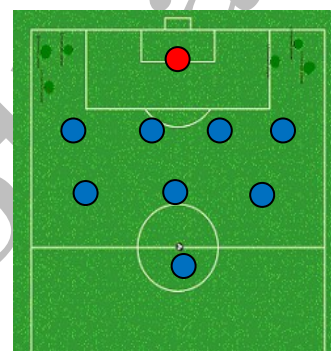
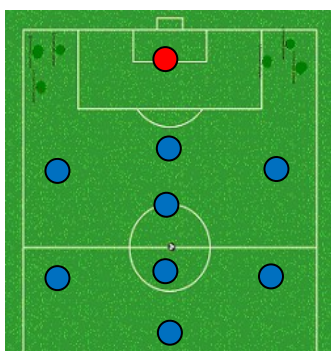
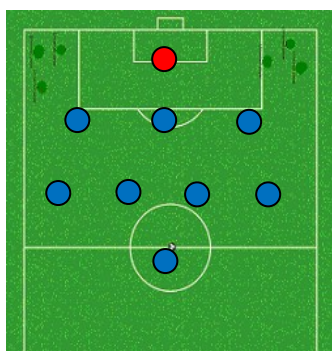




## Spillestil 9'er IL Jutul fotball (utarbeidet av Kristian Holm Carlsen)

### Formasjon/system:

To vanlige system/formasjoner er 1(keeper)-3-4-1 og 1-4-3-1. Systemet/formasjonen gjelder spesielt defensivt, og 1-3-4-1 formasjonen/systemet endres ofte i retning av 1-3-1-3-1 offensivt. For lag med spillere som ikke har så mye erfaring og dermed litt lavere ferdigheter kan det være bedre å spille 1-4-3-1. En tredje variant som også benyttes av lag i Jutul og andre klubber er 1-3-3-2. Ferdighetene til våre spillere, hva vi øver på og kvaliteten på motstanderen er med å avgjøre valg av system, både i enkelt kamper, over lengre perioder eller en hel sesong.



Vanlig system defensivt = 1-3-4-1. Vanlig justering offensivt = 1-3-1-3-1.

1-4-3-1-systemet

### 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.
- ↷ Sideback: Sideback på ballsiden er offensiv = Brasilianske sidebacker. Han/hun skal alltid komme i støtte for kantspiller/ving på samme side, men skal også komme på overlapp eller gjennomløp på innsiden til sin kantspiller/ving/indreløper. 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 bør 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: Med fire på midten spiller vi med to sentrale midtbanespillere, hvor en er litt mer defensiv og den andre mer offensiv og kreativ, men de skal helst unngå å krysse «sonene» til hverandre. På samme måte som midtback/ midtstopper bør dette være spillere med god fotballforståelse, som er rolig og trygg med ball, samt har god

orienteringsevne. Hvis vi spiller med en som er litt dypere enn den andre må «den dype» være flink til å gå i press på motspiller som truer vårt bakre ledd med ball. Han/hun må også holde litt igjen når en av sidebackene går på løp framover, men flytte etter sammen med resten av laget. Den mest offensive av de sentrale midtbanespillerne bør være kreativ og flink til å slå stikkere gjennom til medspillere. Med en sentral midtbanespiller og to indreløpere blir rollen til den sentrale midtbanespilleren ofte lik den dype ovenfor.

- ↪ Kantspiller/ving/indreløper: Kanten/vingen holder bredde på ballsiden. 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/indreløper være dyktige til å true bakrom med stor fart. I forsvar når vi spiller med tre spillere i bakre ledd må motsatt kant/ving/indreløper 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: Enten kan vi spille med en rask bakromsspiss, og/eller en sterk møtende spiss som er flink til å holde på ballen. Sistnevnte bør kombineres med bakromsvinger/kanter. I tillegg bør han/hun ha gode score mål ferdigheter.

### **Spillestil:**

- ↪ Alle i angrep og alle i forsvar, men med dybde i laget og riktig løsning av hver sin rolle.
- ↪ Alle jobber hardt for å vinne ballen, både i gjenvinningsfasen og i etablert forsvar.
- ↪ Defensivt er det viktig at den dype sentrale midtbanespilleren eller en av de sentrale midtbanespillerne går i press på motstander som fører ball mot vårt bakre ledd. Dette gjelder spesielt når vi spiller med tre i bakre ledd slik at vi unngår at sidebacken må gå i press.
- ↪ 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 sentrale midtbane eller i beina på rettvendt kantspiller/ving/indreløper. 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 sentrale midtbane, midtback/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 kantspilleren kan sette i gang raskt. Vi tørr å bruke støtte på innkast.
- ↷ Corner: Sidebacker eller kant/ving/indreløper 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 skal rullere på plassene og beherske flere ulike roller.
- ↷ Gode rollekombinasjoner er at midtback/midtstopper bytter rolle med den sentrale midtbanespilleren og/eller sideback, og at kanter/vinger og sidebacker bytter roller. I tillegg bør både kant/ving og sidebacker 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. 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 9 mot 9, 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

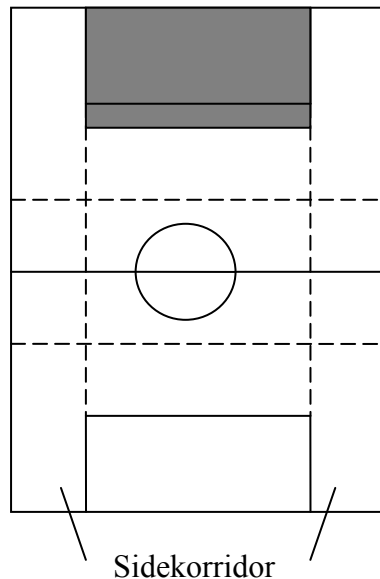
Det vil si å prøve å vinne ballen før noen får kontroll på den, som regel en ball i luften. Spilleren som er i nærheten av der ballen kommer til å lande bør forsøke å vinne/komme først på ballen.

### 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.



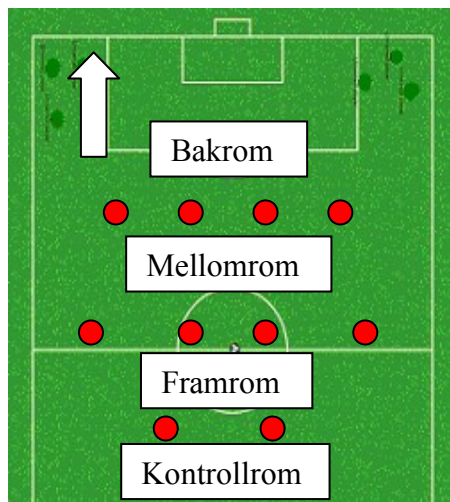
Scorebox (grå)

Angrepssone

Midtbanesone

Forsvarssone

Sidekorridor



Angrepsretning er oppover med pilen

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

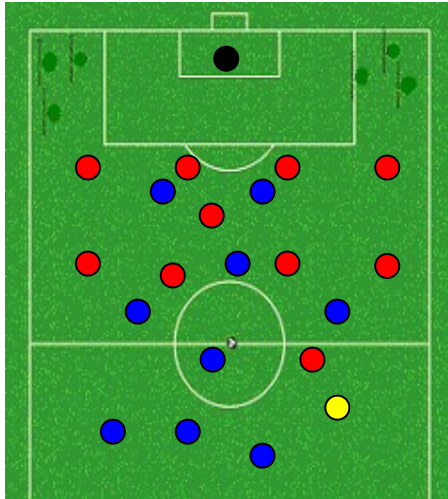
Midtbaneleddet = midtbanespillere

Frontleddet/fremre ledd = framspillere

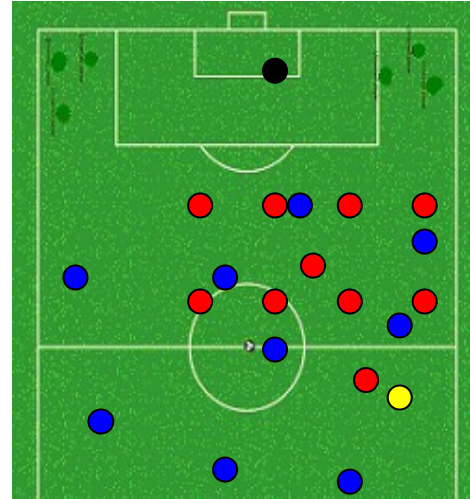
### Bredde – konsentrering

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”.

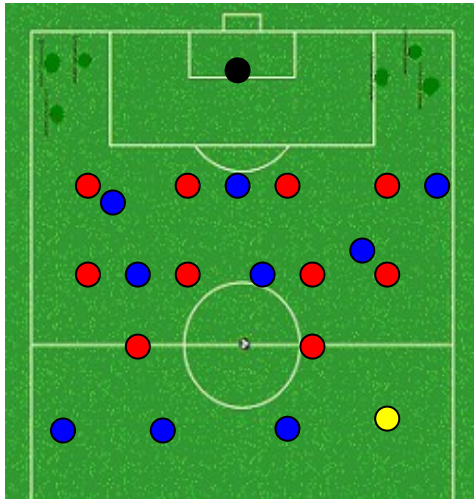
Konsentrering og sedeforskyvning inkluderer beskjeder som ”trekk inn”, ”skyv over”, ”litt inn” og ”mer sentralt”. Det betyr at spillerne bør flytte eller bevege seg innover mot midten av banen, eller over mot den siden av banen hvor ballen befinner seg.

### Bevegelse

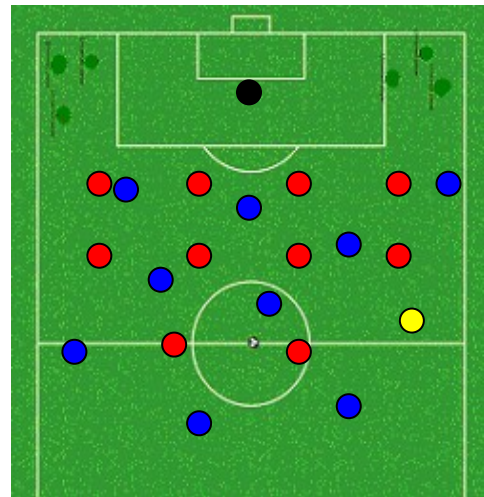
Bevegelse omfatter de 10 spillerne i angrep som ikke har ballen, og de benevnes som andre- og tredjeangriper (2A og 3A). I tillegg til å bevege seg nok og med høyt tempo, er det om å gjøre å bevege seg riktig. Det innebærer når vi beveger oss, i hvilke rom vi beveger oss, mot-fra eller fra-mot bevegelse, 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.

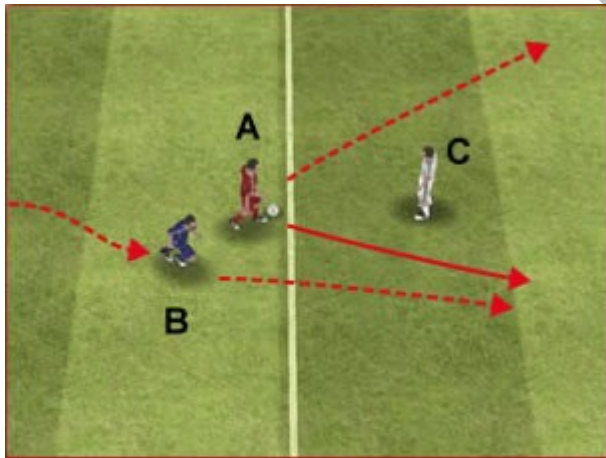
### Gjennombrudd

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.

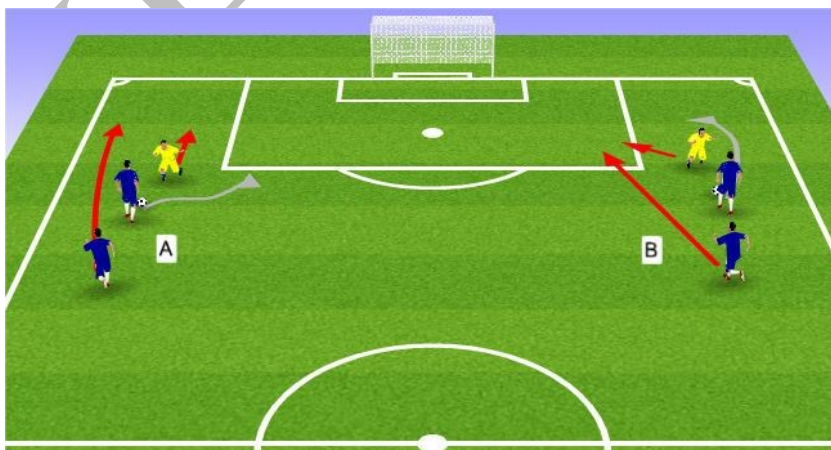
Gjennombrudd kan skapes både ved dribling og pasning. Dersom ballen i tillegg beholdes av ballfører/førsteangriper (1A) eller går til en medspiller, er gjennombruddet vellykket.

### 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/ andreatangriperen (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 andreatangriper (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 12-15 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.

IL Jutul fotball