



Sportsplan

LAMBERTSETER Fotball

Lagånd i Fokus

INNLEDNING OG INNHOLD

Denne planen har til hensikt å klargjøre mål, retningslinjer og føringer for fotballvirksomheten i klubben på en kortfattet måte. Den skal fungere som en rettesnor for alle ledere, trenere, utøvere og supportere i LIF og som informasjon for alle andre fotballinteresserte i klubben.

Planen er ikke fullstendig på alle punkter fra starten av, men den vil være dynamisk slik at både tillegg, eventuelle korrigeringer, eventuelle presiseringer og treningsråd vil komme etter hvert. Siste oppdaterte Sportsplan vil finnes på våre nettsider.

Sportsplan, visjon og verdier

1. VISJON OG VERDIER

Visjon:

- LIF Fotball skal ha et godt tilbud til alle våre spillere, med mål om å skape et livslangt engasjement til fotballen og klubben.
- LIF Fotball skal utvikle trenere for bredde.

Verdier:

Treningskultur og holdninger:

- I LIF Fotball hilser vi på hverandre og tar vare på hverandre, slik at flest mulig trives best mulig.
- I LIF Fotball skal vi alltid være preget av en god og høflig adferd innad i klubben.
- I LIF Fotball viser vi respekt for motstanders spillere, trenere, ledere, dommere og andre besøkende.
- I LIF Fotball gjør alle alltid sitt beste både på trening og i kamp.
- I LIF Fotball representerer vi klubben på en positiv måte både på og utenfor banen.
- I LIF Fotball bruker vi sunn fornuft.
- I LIF Fotball utvikler vi gode holdninger gjennom bevisstgjøring og ansvar for egen utvikling.

Dugnadsånd:

I LIF Fotball skal dugnadsånden være godt forankret hos alle, både blant spillere og foreldre, fordi dette bidrar til klubbens eksistens og et godt tilbud til våre medlemmer.

Sportsplan - Mål

2. MÅL

Mål LIF Fotball:

LIF Fotball skal etablere seg som breddeklubb ved å:

- Ha kompetente og engasjerte trenere på alle lag
- Tilrettelegge for trenerkurs og dommerkurs for spillere fra 15 år og eldre
- Gjennomføre faste trenermøter og trenerforum
- Ha en felles målsetting hos trenerne angående spillestil, form og metodikk
- Ha et godt fungerende støtteapparat rundt hvert enkelt lag
- Utvikle forholdet til bydelens skoler
- Utvikle en plan for hvordan LIF Fotball rekrutterer trenere
- **Ivareta spillere og trenere slik at flest mulig fortsetter i klubben**
- Ha tilfredsstillende treningsfasiliteter

Mål Barnefotball:

- Barnefotballen skal være klubbstyrt, men foreldredrevet
- Barnefotballen skal først og fremst være et godt miljø tilrettelagt for utvikling.
- Skape stolthet av å være en del av LIF-familien
- Ha et fotballtilbud fra og med 1. klasse
- Skal være starten på veien til å bli en LIF-spiller i hele barne- og ungdomstiden
- Tilrettelegge for utvikling av trenere, ledere, dommere og støtteapparat

Mål Ungdomsfotball:

LIF Fotball skal etablere seg som breddeklubb ved å:

- Tilrettelegge for at førstelagene fra 15 år og eldre, etablerer en egen årsplan
- Fortsette å utvikle spillere på veien til å bli en LIFstjerne
- Tilrettelegge for at spillere, trenere og ledere på førstelagene fra 15 år og eldre, skal lage egne utviklingsmål.
- Tilrettelegge for at spillere, trenere og ledere på andrelagene og breddelagene fra 15 år og eldre, kan lage egne utviklingsmål.
- **I henhold til NFFs handlingsplan tilrettelegge for et bredt aktivitetstilbud tilpasset alder, ferdigheter og ambisjoner.**
- Tilrettelegge for tett samarbeid mellom de ulike lagene innad på de ulike årskullene

Sportsplan - Krav

Krav og konsekvenser for klubb, ledere, trenere, dommere og spillere

LIF Fotballs visjoner og mål gir konsekvenser for hvilke krav som stilles til klubben, ledere, dommere, trenere og spillere i LIF Fotball.

Krav til klubben:

- Gi et fotballtilbud til alle
- Tilrettelegge for at spillere med særlige forutsetninger får gode utviklingsmuligheter
- Ha kvalifiserte trenere og ledere, samt utvikle disse
- Rekruttere trenere, oppmenn, ledere og dommere
- Jobbe aktivt med klubbutvikling
- Utvikle et tett og godt samarbeid mellom de ulike lagene i både barne- og ungdomsfotballen
- Gjennomføre trenerforum
- Jobbe med tilfredsstillende treningsfasiliteter både sommer og vinter

Krav til ledere og trenere:

- Husk at du er et forbilde for spillerne
- Spillerne legger mer vekt på det du gjør enn det du sier
- Lær spillerne respekt og toleranse, både overfor hverandre og dem man møter gjennom fotballen
- Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel. Fokuser på konstruktive løsninger
- Vis oppriktig interesse for alle spillerne, og differensier på den enkelte økt/kamp
- Vær opptatt av "hele mennesket"
- Husk foreldrevettreglene. Ta ansvar for at negativ roping/kjefting ikke skjer
- Trenere/ledere har også ansvar for spillernes oppførsel på banen
- Bruk LIF Fotball profilert tøy på trening og i kamp
- Fairplay både før, under og etter en kamp.
- Positive holdninger.
- Respekter dommerens avgjørelser, selv om du ikke er enig!
- Diskusjoner tas opp etter fairplayhilsen, etter kamp. SAKLIG diskusjon.
- Trener og lagleder på ser også at tilskuere holder seg på andre siden av banen. Hjelp dommeren med dette før kampstart.
-

Krav til dommere:

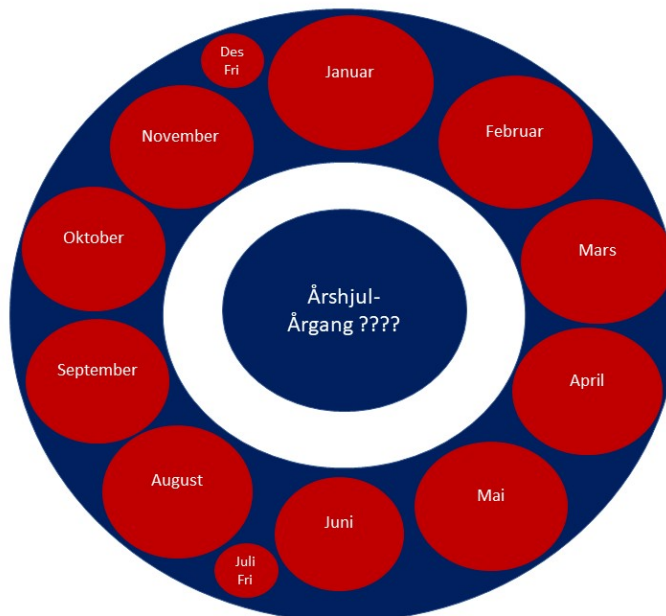
- Ha en positiv holdning til dommergjerningen.
- Møte i god tid til kamper, min. 30 minutter før kamp.
- Alltid bruke dommeruniform, husk å ha med skift i forhold til farge.
- Husk Fairplay møtet før kamp.
- Avslutt alltid en fotballkamp positivt.
- Respekter spillere og trener/lagledere.

Krav til spillere/foreldre

- Respekter dommeren og trenerens avgjørelser
- Vis god folkeskikk, alltid. Banning og mobbing blir ikke tillatt
- Møt presis til trening og kamp
- Meld alltid fra hvis du ikke kan komme
- Bruk av rusmidler i forbindelse med trening og kamper er ikke tillatt
- Vis lojalitet til klubben og laget ditt
- Ta del i fellesoppgaver med en positiv innstilling
- Hold orden på lagets utstyr. Hjelp til å finne baller, samle vester etc. Rydd etter deg!
- Vær en like god taper som en god vinner

Skolerings- og planleggings-årssyklus

Skoleringsplanen er utgangspunkt for all planlegging, gjennomføring og evaluering av årsenhetens fotballaktivitet. Her viser vi hvordan denne prosessen skjer gjennom året. Klubben ønsker å ha 2 til 3 ekstra tiltak: Barne-/Ungdomsfotballkveld prioriteres i 2018, og som nr. 3 se på muligheten til å starte kompetanselørdag.



Trivsels- og læringsutgangspunkt

Funksjonalitetsskalaen er rådende for all aktivitet



- Fotballkampen: 11 mot 11
- Nierfotball
- Sjuerfotball
- Femmerfotball
- Treerfotball
- Tilpasset smålagspill
- Grunnleggende ferdighetsøvinger med vekt på å «spille med og mot»
- Scoringstrening
- Delferdighetsøvinger to eller flere sammen med vekt på standardiserte betingelser
- «Sjef over ballen» – aktiviteter
- Vi og ballen på løkka – frittstående spill/leker i forskjellige varianter
- Jeg og ballen på løkka

Retningsbestemt spill skal prege aktiviteten

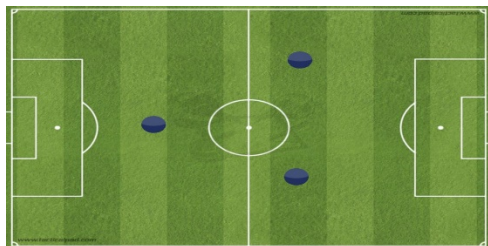


Ferdighetstrening skal i størst mulig grad være situasjons- og rollespesifikt:

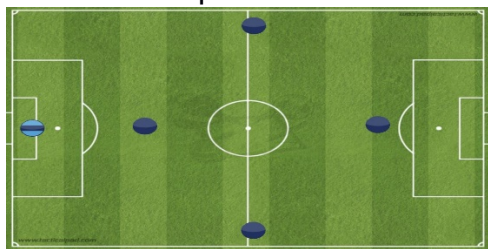


Formasjoner vi ønsker å spille

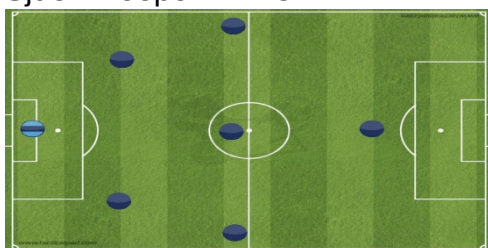
Treer: 1 - 2



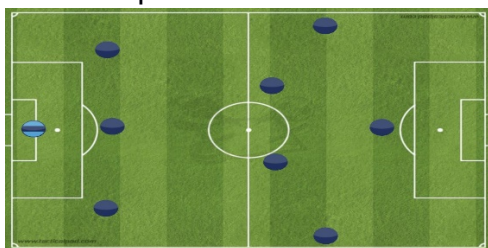
Femmer: Keeper - 1 - 2 - 1



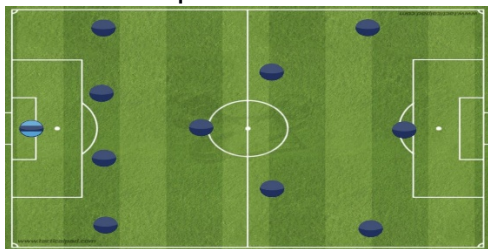
Sjuer: Keeper - 2 - 3 - 1

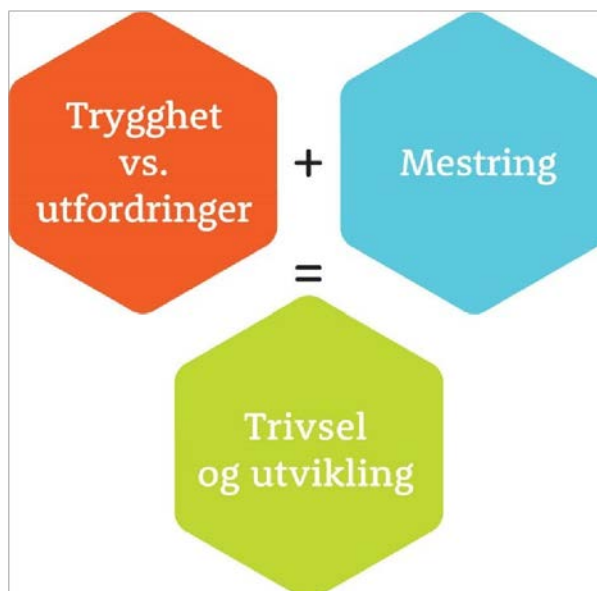


Nier: Keeper - 3 - 4 - 1



Ellever: Keeper - 4 - 3 - 3





Hvordan planlegger og gjennomfører vi Lambertseter – økter

Figuren nedenfor er viser gangen i planlegging og gjennomføringsprosessen



Denne figuren en sammenheng mellom Verdigrunnlag, Klubben som sjef, Aktivitetskategoriene, Prinsipper for god fotballferdighet, Treneren som veileder, Øktas rammer og trenervett og gode treningsøkter.

Verdigrunnlaget

må følges opp med konkrete virkemidler (eksempelvis):

- En aktiv rekrutteringsplan for gutter og jenter
- Et differensiert trenings- og kamptilbud
- En god plan for spillerutvikling som favner alle spillerne som er i ulike modnings- og utviklingsstadier.

Disse virkemidlene må gjennomføres for alle årsenhetene i klubben. Klubben skal være en garantist for gjennomføringen. Dette arbeidet har betegnelsen **«Klubben som Sjef»**.

De neste temaene er knyttet til Barne- og ungdomsformelen:
Trygghet vs. utfordringer + mestring = trivsel og utvikling.

For å favne spillets krav og egenart vil en økt og en periodeplan som inkluderer **Aktivitetskategoriene**

1. Sjef over ballen, **2.** Spille med og mot, **3.** Tilpasset Smålagsspill og **4.** Scoringstrening

sikre at spillerne både synes det er gøy og får utvikling. I tillegg vil dette grepet gjøre sitt til at vi som trenere med ulik bakgrunn planlegger og gjennomfører gode treningsøker.

Et viktig poeng er det at NFFs Skoleringsplaner gjennom Treningsøkta.no er bygget opp etter samme lest og skal brukes aktivt.

Prinsipper for god fotballaktivitet

Her går vi ett hakk videre. Aktivitetsprinsippet, Gjenkjenning - kontra variasjon, Spesifisitetsprinsippet, Differensiering og Jevnbyrdighet er prinsipper som en må ta hensyn til når en planlegger og gjennomfører treningsøktene. Vektingen av disse tar også hensyn til hvor spillerne er i utviklingstrappa.

Treneren som veileder setter fokus hvordan vi er som mennesker ovenfor i og hvordan du veileder både enkeltspillerne og gruppen.

Øktas rammer forsterker effekten av både innholdet og veiledningen.

Øktas trygge og faste rammer er avgjørende for øktas og gruppens «klima».

Treneren og trenerbenken er den viktigste påvirkningsfaktor for oppførsel og Fair Play. Dette påvirker både relasjonene i spillegruppen, i foreldregruppen, mot dommer og motstanderlag. Dette innholdet er samlet under bolken **Trenervett.**

Fotballfaglige retningslinjer på trening og i kamp

Vi organiserer fotballspillet på trening og i kamp etter disse retningslinjene:

Fair play

Alle spillere, trenere, foresatte og støttespillere på Lambertseter skal alltid ha fokus på Fair Play.

Fair Play er samlebegrepet for vårt verdiarbeid.

Fair play gjør fotballen til den viktigste aktøren i holdningsarbeid ved siden av hjem og skole.

Fair play handler om det som skjer på og utenfor fotballbanen og er den verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet på alle nivåer, herunder respekt for og etterlevelse av gjeldende regelverk, retningslinjer og verdisett.

Fair Play er virkemidler lagene skal bruke i forkant, under og etter sesong for å fremme gode holdninger, generell folkeskikk blant spillerne, foreldre/foresatte og tillitsvalgte på årsenheten.

Fair Play er alltid tema på foreldremøter.

Det viktigste er dog at Fair Play ligger der som en usynlig men god verdi på trening, på kamper og på fritiden.

Vi skal skryte og forsterke når guttene eller jentene viser Fair Play i hverdagen. Det er det beste virkemidlet.

Foreldrevettregler

Foreldrevettreglene må gjøres kjent så tidlig som mulig i foreldregruppen – og gjentas med jevne mellomrom. Ved brudd på disse må tillitsvalgte følge det opp med en personlig og vennlig samtale.

Foreldrevettreglene er:

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.
2. Møt opp til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampleidelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant. Men ikke rett etter kamp eller trening, La hode få litt luft og tenk igjennom det som ønskes å ta opp. Avtal gjerne tid for praten før neste aktivitet.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!

Lagets interne regler

Et utgangspunkt for foreldremøter eller (i en eldre årsenhet) et spillermøte, er å utarbeide interne kjøreregler hvordan vi har det på og utenfor banen. Det er flott at disse kjørereglene blir utarbeidet. Hvilke følger får det når vi er gode på disse?

- Hvilke fordeler får vi i laget og mot omverdenen om vi er gode på disse i praksis?
- Hvilke situasjoner oppstår når vi ikke er gode på disse?
Humør og generell folkeskikk skal vi ha i Lambertseter. Vi kan stille krav til både punktlighet og folkeskikk. Og husk: trøbbel på banen mht Fair Play starter, nesten uten unntak fra sidelinjen. Her er et sett av kjøreregler som anbefales å ligge til grunn for lagenes egne:
- **Vi er Lambertseter – gjengen med Lagånd I Fokus**
- **Ta vare på medspillerne dine – de er avhengig av deg og du av dem på og utenfor banen.**
- **Vi har et støtteapparat som vil tilrettelegge for oss på trening og kamp – slik at vi alle synes det er gøy.**
- **Vi viser folkeskikk – på trening og før, under og etter kampen.**
- **Ro når treneren skal gi beskjeder – trykk når det skal være trykk. Vi skal takle, men går på ballen.**
- **Utstyret er vårt – alltid i orden og vårt ansvar i fellesskap!**
- **Dommeren er sjefen – vi gjør han/hun god!**
- **Foresatte, mammaer og pappaer skal heie på alle og lage god stemning rundt trening og kamp.**
- **Vi heier også på motstanderlaget.**
- **Vi er Lambertseter – venner og kamerater på og utenfor banen. Også i skolegården og på fritiden.**
- **Vi vet betydningen av FAIR PLAY er og står sammen om å følge den!**

Fair play – kontrakt

Når spillerne nærmer seg ungdomstiden – er det aktuelt å diskutere, evt. tegne Fair Play – kontrakter med spillerne. Dette tas opp i samråd med foreldre/foresatte.

Fair Play kontrakten tegnes også av trenere og andre støttespillere rundt hvert lag, denne fornyes samtidig med Politiattesten.

[Malen for fair play-kontrakt fra Fotballforbundet er tilgjengelig her.](#) (Lag en egen for LIF)

Fotballfaglige retningslinjer – lagene

Her følger noen viktige retningslinjer på hvordan vi i Lambertseter ønsker og organiserer fotballspillet på trening og i kamp

Flest mulige lag

Barne- og ungdomsfotballen skal bestrebe seg på å rekruttere flest mulige og holde på flest mulige. Hver årsenhet melder på så mange lag i seriespill slik en kun er på sidelinjen når en er sliten.

I tillegg deltar hver årsenhet med sine lag på minimum **(fire??)** cuper/turneringer. Målsettingen med flest mulig lag setter store utfordringer til rekruttering av lagledere og trenere. Pr. i dag er vi greit forspent med tillitsvalgte på lagsnivå. Det kreves hard jobbing for nyrekruttering og skolering.

(Arbeider med total oversikt i klubben)

Jevnbyrdighet og sammensetting av lagene

Innen hver årsenhet skal en bestrebe seg på å sette sammen jevne lag slik at alle har gode muligheter for seier, tap og uavgjort.

Våre spillere kommer i utgangspunktet fra skolene Lambertseter og Karlsrud. Spillerne fra de ulike skolene blandes i de forskjellige lagene hvert år.

Ingen topping av lag

Topping av lag i barnefotballen innebærer at:

- Utvalgte spillere etter «nivå» pr. dato danner 1. 2. 3. lag
- og/eller spillere får spille vesentlig mer enn andre. Dette skal **ikke** forekomme i barnefotballen.

Spilletid i barnefotballen

I barnefotballen skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid i løpet av et år. Det beste grepet fra oss er å melde på flest mulig lag på årstrinnet. Lambertseter anbefaler en kamptropp på:

- Fem spillere i treerfotball
- Sju spillere i femmerfotball
- 10 spillere i sjuerfotball
- 12 spillere i nierfotballen
- 16 spillere i elleverfotballen

Spilletid i ungdomsfotballen

I ungdomsfotballen skal alle spillerne ha mye spilletid. Til tross for at poeng deles ut, skal lagledelse ha et større trivsels- og utviklingsfokus enn et resultatfokus. Å kunne ha visjonen “lengst mulig” og “best mulig” samtidig er en forutsetning for en kvalitetsklubb.

Ungdomsspillere som møter til kamp bør være på banen minst i halvparten av tiden. Grepet for å få dette til er:

- Melde på flest mulige lag på årstrinnet
- Samme årstrinnet er dyktig til – om mulig – å ha et differensiert kamptilbud, der det ikke er vanntette skiller mellom lagene.
- Klubben, sammen med årstrinnet, er dyktig til å velge rett nivå i seriespill. Jevnbyrdige kamper gjør det lettere med mye spilletid for alle.
- Coaching og innbytte knyttet til stilling i kamp er avgjørende for at alle gis mulighet til mye spilletid.

- Lagledelsen prøver hele tiden å ha spillerne på benken sitt perspektiv: en fotballspiller til stadig på benken er ingen lykkelig fotballspiller.

Fotballfaglige retningslinjer – differensiering

Her følger noen viktige retningslinjer på hvordan vi i Lambertseter ønsker og organiserer fotballspillet på trening og i kamp.

Differensiering på treninga og hospitering opp

Alle innen et alderstrinn trener sammen. I tillegg: god fotballaktivitet handler om å gi riktige utfordringer i forhold til modning, ferdigheter og motivasjon. Dette er en utfordring når en har en gruppe på 30-50 spillere!

- I Lambertseter differensier vi ikke før ungene er inne i sitt åttende år. Men må bruke skjønn etter hvor mange år en har spilt
- Våre trenere er lært opp til hvordan en organiserer for god differensiering på feltet.
- Differensiering på treninga er like naturlig som at skolen gir ungene på samme aldersnivå har ulike aktiviteter tilpasset deres ferdighetsnivå.
- Treneren på den høyere årsenheten har ansvar for å informere sin spillergruppe om hensikten med hospitering før første trening med hospitanten og skal presentere hospitanten for sin spillergruppe på første trening/kamp.
Trener og spiller skal alltid prate sammen etter første gangene en hospiterer, om økta og hvilke opplevelser hospitanten har hatt av økta.

Differensiering av kamptilbudet

Fra spillerne er 9 år er også kamptilbudet differensiert. Alle spillerne tilhører sitt lag blant sine kamerater på jevnbyrdige lag.

Vi ønsker i tillegg å ha påmeldt ett eller to lag i en årsenhet høyere, såkalt "Ivrig-lag".

Tilbudet er først og fremst rettet mot spillere som kan ha godt av en ekstra utfordring. Det rulleres på hvilke spillere som er med på laget.

Spillere som både har godt treningsoppmøte, god innsats, gode holdninger og god fotballmodenhet (ferdigheter, spillforståelse og humør) er kandidater til spill her.

Men – forutsetningen er: spilleren skal alltid spille på sitt alderslag!

Om noen spillere som er 10 år eller eldre har kommet langt i sin modning og utvikling, skal hovedlagleder ta kontakt med hovedlagleder for den eldre årsklassen.

Her kan det avtales en eventuell hospitering og kampordning. I samråd lager hovedlaglederne en rulleringsliste for de spillere det gjelder.

Dette skal samrås med sportslig ansvarlig i Lambertseter.

Angående lån av yngre spillere til kamper, så ta alltid kontakt med hovedlagleder på enheten det lånes spillere fra.

I ungdomsfotballen deler vi inn lagene etter nivå. Målsettingen er at lag-enhetene har likeverdige kamp- og turneringstilbud. Å treffe jevnbyrdig motstand i seriespillet er nøkkelen. Fram til 15 år velger klubben på hvilket nivå lagene skal spille i seriesystemet. Sportslig ansvarlig har ansvar for dette.

Trening på tvers av årstrinn

Trening på tvers av årstrinn gir mange muligheter for differensiering.

(FORSLAG NYTT KONSEPT: Dette må vedtas i fotballstyret, mulig kompensasjon må gis

I Lambertseter ser vi på mulighet til at vi kan tilby dette gjennom lørdagstreninger og gjennom Ekstra trening etter skoletid.)

På lørdagstreningene møter spillerne også andre trenere fra Lambertseter. Dette er ett fotballtiltak alle kan delta på! Vi kan fordele årsenhetene – gutter og jenter på følgende måte:

11.00 – 12.30, 5 til 8 år

12.45 – 14.15, 9 til 12 år

Trening på tvers av årsenhet er et viktig grep for både å kunne differensiere og at de yngre spillerne lærer av de eldre – altså mesterlæring.

Hospitering

Hva er hospitering?

Hospitering vil si å gi en spiller et sportslig tilbud utover ordinær trening i egen spillergruppe.

Spillere som hospiterer må minimum holde nivået til gruppen han/hun hospiterer til.

Hvorfor bruke hospitering?

Gi spillere med potensiale i Lambertseter muligheten til å utvikle seg i egen klubb.

Sikre at spillere ikke forsvinner pga. manglende sportslig utvikling og utfordring, både sosialt, fysisk og ferdighetsmessig.

Når kan vi begynne/kriterier?

Hospitering kan starte det året spilleren er 10 år. Følgende kriterier skal legges til grunn for å vurdere om en spiller skal hospitere:

- Modenhet
- Holdninger
- Ferdigheter
- Ambisjoner
- Interesser

Hvordan organisere?

- All hospitering skal avklares med sportslig ansvarlig i klubben.
- Ansvarlig trener initierer hospitering og har dialog med sportslig ansvarlig.
- Sportslig ansvarlig skal styre og planlegge avtalene i samarbeid med spillerens trener og mottagende trener.
- Spiller og foreldre involveres og gir sin tilslutning.
- Trener og lagleder på mottakende lag involveres.
- Hospitanter kan også spille kamp, men aldri uten først å ha deltatt på trening.

Hvor ofte?

3 spillere av gangen i to uker. Deretter 3 nye spillere i to uker, i en rullende ordning. Minimum en gang pr uke men gjerne flere. Perioden kan vare lenger etter avtale med sportslig ansvarlig.

Unntak

Hospitering skal ikke gå på bekostning av trening og kamp med eget lag, men unntak kan gjøres for å unngå overbelastning.

Hvis en spiller utmerker seg ved hospitering på et lag i en eldre årsklasse, kan det være aktuelt å flytte opp spiller permanent for å sørge for at spilleren har et sportslig tilbud som står i stil til spillerens talent og behov for videreutvikling. Det vil skje helt unntaksvis og kun gjøres etter samtykke fra trenerne på de respektive lag, foreldre, leder sportslig utvalg, og ikke minst, spilleren selv.

Konflikthåndtering

Trening er stort sett problemfritt. I kamp kan det oppstå konflikter ved at spillerne trekkes mellom de forskjellige lag. Dersom ingenting er avtalt skal spilleren forholde seg til egen årsklasse.

- Flest mulig, Lengst mulig, Best mulig

Fotballfaglige retningslinjer

I Lambertseter jobber vi etter målet flest mulig – lengst mulig – best mulig. Gjennom «KLUBBEN SOM SJEF» følger vi følgende prinsipper på feltet:

- Alle er like mye verdt
- Jenter er selvsagt like mye verdt som guttene
- Gutter er selvsagt like mye verdt som jentene
- Aktiviteten skal være så artig at spillerne har lyst til å til mer
- Artige og gode treninger fordrer kompetanse – trenerne vært gjennom formell og intern kursing
- Hele årskull trener sammen
- Ikke kø!
- Smålagsspill mer enn halvparten av treninga
- Åpne treninger på tvers av årstrinn flere ganger i uka
- Helt jevne lag
- Nok lag – slik at spillerne ber om å få komme på benken å få en pause
- *Fra ni år spiller alltid et lag i årsheten opp en aldersklasse (Når en har nok spillere-lag)*
- Ingen forlater sine alderslag, vi hospiterer spillerne ikke i stykker
- Tilbud om ulike løp i ungdomsfotballen

Kan vi få det til å virke?

Lambertseter modellen og resultater

En konsekvens av modellen kan gi følgende resultat:

Flest mulig

- Øking av antall medlemmer
- Vi er gode på frivillighet
- Vi har mer enn ett lag i hvert alderstrinn påmeldt i seriespill
- Vi har gode tilbud til alle
- Vi tilbyr trening på tvers av alder og kjønn en gang i uken
- Vi har den beste AKS-ordningen på Lambertseter

Lengst mulig

- Vi kan bli veldig mange flere ungdomsspillere
- Vi forebygger frafall i årskullene 13- 14- 15- og 16års alderen
- Vi har guttelag og jentelag i alle årsklasser
- Vi har flere voksenlag
- Vi har tilbud til de som vil trene få ganger og de som vil trene mest mulig

Best mulig

- Vi kan få ungdomslag som spiller i 1. divisjon
- Vi kan produsere sone- og kretslagsspillere

Fotballfaglige retningslinjer – spillerutvikling

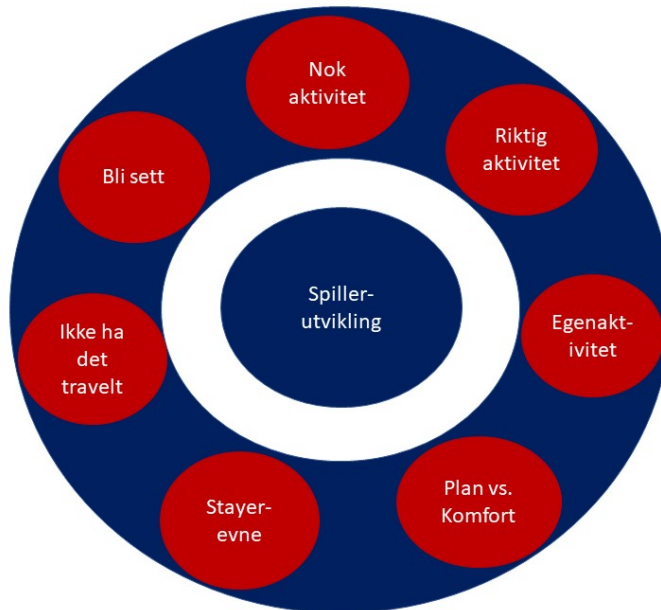
Er det mulig å bli “best mulig” – på Lambertseter – uten å ha det travelt?

Å se Lambertseter på øverste nivå for seniorer vil ikke bli en realitet.

Men å legge grunnlaget for å spille der – det kan gutter og jenter utmerket godt gjøre i Lambertseter!

Å nå toppnivå, landslagsspill, eliteserie- eller toppseriesspill er ikke lett.

- I snitt er det en A-landslagsplass ledig pr. årskull i Norge
 - I snitt er det ti Eliteserie-stallplasser ledig pr. årskull i Norge
- Men mange har drømmen, vi kan legge forholdene til rette på en viktig del av veien.



Figuren over viser viktige faktorer for å øke sannsynligheten for å spille fotball på et høyt nivå som seniorspiller.

Nok aktivitet:

De som når toppen har spilt mest fotball, men også drevet med masse annen fysisk aktivitet i unge år

Riktig aktivitet:

De som når toppen har flest ballinvolveringer i spill. De færreste er blitt instruert i unge år, men har levd i smålagsspill med en passe blanding med og mot bedre, like gode og «dårligere» spillere

Egenaktivitet:

Aktivitet som gir mestring og trivsel gir egenaktivitet. Av den totale treningstid i barne- og ungdomsårene er over 40% egenaktivitet hos A-landslagsspillere.

Plan vs. Comfort:

De som når toppen setter seg mål (noen uten å vite det) og velger «aldri vekk» trening. Den indre motivasjonen gjør sitt til at en aldri reflekterer over «dårlig vær».

Stayerevne:

Alle spillere møter motgang. Spesielt spillere som «alle sier har et talent», møter motgang og er sårbare. «Å bli tatt igjen» i noe som er «det viktigste i verden» er en dramatisk følelse for et pubertetssinn. Her er treneren og «viktige andre» av avgjørende betydning for å avdramatisere og være konkrete i en «snuoperasjon».

Ikke ha det travelt:

Hvem er det som maser? Jo pappa`n, treneren, familien, naboklubbene (til og med Lyn!) og kretsagstrenerne! Nå må du bytte klubb? Er du på riktig kampnivå? Er treningsgruppa god nok? Med skråsikkerhet anbefales det uten i det minste å være i nærheten av vitenskapelig presisjon! Vi vet at de færreste landslagsspillere på 15-laget er der når U-21 landslaget tas ut! Det er vi voksne som har det travelt. Pust med magen selv om poden spilte en dårlig kamp i går!

Bli sett:

Gode spillere blir alltid sett. Spillere som er små og puslete blir ikke sett. Spillere som ikke har den rette framgangen blir enten oversett eller får kjeft. Det viktigste i verden er å bli sett!

Når 100 spillere som har akslet landslagsdrakta ble spurt hva som var det viktigste i fotballen i unge, var svaret:

- En trener som var forutsigbar, humørfyllt og støttende
- En trener som hadde artige treninger: mye spill og skytetrening
- At kameratene var med i treningsgruppa
- Best mulig – på Lambertseter

Dette får vi til på Lambertseter når vi har Lagånd i Fokus

Sportsplan – 6 og 7 år

Følgende prinsipper ligger til grunn for spillestil for 3'er-fotball for 6 og 7-åringer.

Grunnleggende prinsipper for trenerapparatet:

Med smilet på lur

Se alle

Orden + ro = trygghet

Aldri kø

Stor i angrep – «Stor bane» – Smale i forsvar – «Liten bane»

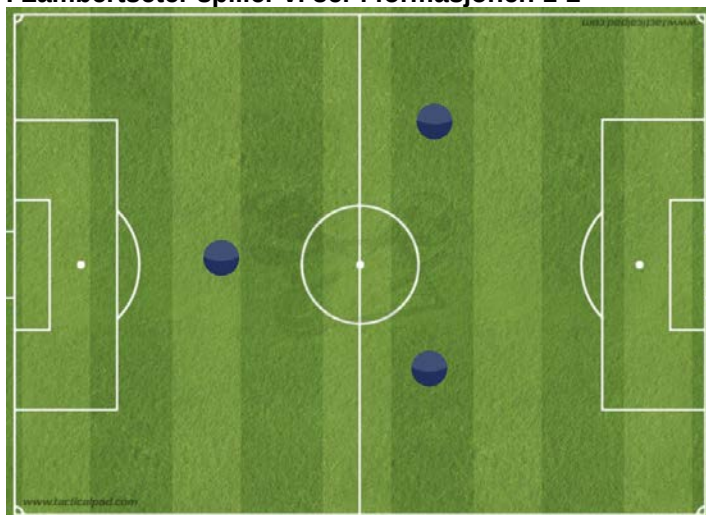
Inndeling av ulike typer øvelser i treningene:

Alder	6–8 år	9–10 år	11–12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40 % (24min)	30 % (27min)	20 % (18min)
Spille med og mot	10 % (6min)	20 % (18min)	30 % (27min)
Tilpasset smålagsspill	40 % (24min)	40 % (36min)	40 % (36min)
Scoringssøvelser	10 % (6min)	10 % (9min)	10 % (9min)
Spillform 2018(pilot)	6-7år 3er, 8år 5er	9år 5er, 10år 5er og 7er	11år 7er, 12år 7er og 9er

Gjennom treningen går vi igjennom følgende faser:

- Lagets startritual – Møtes i garderoben og gå igjennom hva som skal gjøres på økta
- Sjef over ballen / Ballmastery (fra treningsøkta.no – [leik](#) og [sjef over ballen](#))
- Spille med og mot ([fra 1:1 til overtallsspill](#))
- Tilpasset smålagsspill ([smålagsspill](#))
- [Scoringsøvelser](#)
- Lagets avslutningsritual – Kort evaluering av økta, fikk vi til det vi skulle øve på?
Trenerne – Fulgte vi planen, gikk organiseringen slik vi håpte, fikk vi sett alle. Ta alltid en rask prat om hvordan en opplevde økten, noe en kunne gjort annerledes og hva en synes var veldig bra

I Lambertseter spiller vi 3er i formasjonen 1-2



Huskeliste – den gode økta:

- ✓ Alle trenere kan innholdet og om hvem som skal gjøre hva og når
- ✓ All organisering av øvelser skjer i forkant av treningen.
- ✓ Ny organisering skjer mens spillerne er i gang.
- ✓ Hold helst samme gruppeorganisering gjennom hele økten: Fra del-øvelse – hel-øvelse – del-øvelse
- ✓ Fra f.eks. 12 spillere til 6 spillere til 3 spillere. Fra 16 til 8 til 4 til 2 til 1.
- ✓ Aldri mer en maks fire utespillere ved smålagsspill
- ✓ Ha fokus på og gi spillerne beskjed om hva de skal gjøre (heller det enn «ikke gjør det/ikke sånn»-beskjeder).
- ✓ Ros valget og handlingen til spilleren (heller enn spilleren selv).
- ✓ Opplys spilleren om de andre valgene han/hun kunne gjort i situasjoner hvor du er uenig i spillerens valg («Du valgte å gjøre sånn, det er greit. Du kunne også valgt å gjøre sånn og sånn»).

- Sjef over ballen:
 - Sjef over ballen gjennom lek
- Spille med og mot:
 - 1 mot 1
- Smålagsspill:
 - Varier med antall mål, fire mål og føre over linje
 - Bruk en voksen på hvert lag eller som joker på ene laget, skape trygghet til enkelte
 - Vær tro mot formasjon – jobb med posisjon. Skap forståelse om formasjon og posisjon, hva er det.
 - Stor bane - breie i angrep
 - Liten bane - smale i forsvar
- Scoringstrening:
 - Forskjellige situasjoner, f.eks. etter dribbeløype osv.
 - Skudd etter rullende imot, ifra, etter føring og fra siden.
 - Viktig å øve med begge beina

[Komplette treningsøker](#) tilpasset alder og ferdighetsnivå er tilgjengelig på [treninsøka.no](#).

Slik spiller vi ([Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen mot 8 år – barnefotball](#))

Trenervett (link NFF)

Målet for trenerne er å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. Hvordan skal vi få det til?

Trenervett i barnefotballen Retningslinjene for trenervett

De viktigste ferdighetene til treneren min i barneåra var rettferdighetssans, humør og evnen til å skape artige treninger.

OPPSUMMERING AV SVAR FRA 100 LANDSLAGSSPILLERE.

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett:

1. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
2. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
3. Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
4. Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
5. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett:

1. Gjennom Fair play -møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
2. Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
3. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
4. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
5. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

Sportsplan – 8 år

Følgende prinsipper ligger til grunn for spillestil for 5'er-fotball for 8-åringene.

Grunnleggende prinsipper for trenerapparatet:

Med smilet på lur

Se alle

Orden + ro = trygghet

Aldri kø

Stor i angrep – «Stor bane» – Smale i forsvar – «Liten bane»

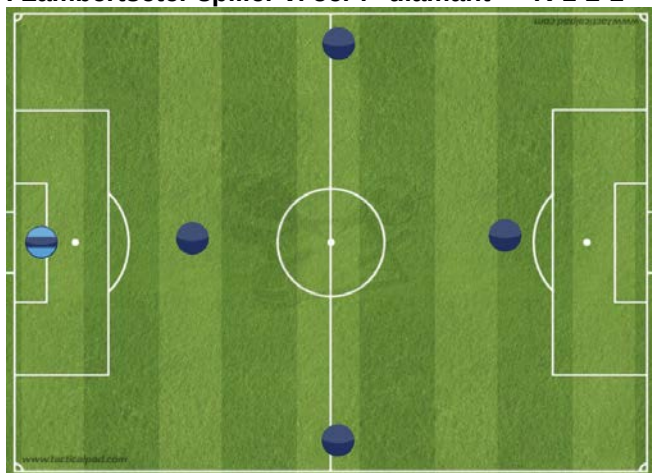
Inndeling av ulike typer øvelser i treningene:

Alder	6–8 år	9–10 år	11–12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40 % (24min)	30 % (27min)	20 % (18min)
Spille med og mot	10 % (6min)	20 % (18min)	30 % (27min)
Tilpasset smålagsspill	40 % (24min)	40 % (36min)	40 % (36min)
Scoringssøvelser	10 % (6min)	10 % (9min)	10 % (9min)
Spillform 2018(pilot)	6-7år 3er, 8år 5er	9år 5er, 10år 5er og 7er	11år 7er, 12år 7er og 9er

Gjennom treningen går vi gjennom følgende:

- Lagets startritual - Møtes i garderoben og gå igjennom hva som skal gjøres på økta
- Sjef over ballen (eksempel på øvelser i treningsøkta – [leik](#) og [sjef over ballen](#)), [fotballbevegelse](#)
- Spille med og mot ([fra 1:1 til overtallsspill](#))
- Tilpasset smålagsspill ([smålagsspill](#))
- [Scoringssøvelser](#)
- [Keeperen](#)
- Lagets avslutningsritual – Kort evaluering av økta, fikk vi til det vi skulle øve på?
Trenerne – Fulgte vi planen, gikk organiseringen slik vi håpte, fikk vi sett alle. Ta alltid en rask prat om hvordan en opplevde økten, noe en kunne gjort annerledes og hva en synes var veldig bra

I Lambertseter spiller vi 5er i “diamant” – K-1-2-1



Huskeliste – den gode økta:

- ✓ Alle trenere kan innholdet og om hvem som skal gjøre hva og når
 - ✓ All organisering av øvelser skjer i forkant av treningen.
 - ✓ Ny organisering skjer mens spillerne er i gang.
 - ✓ Hold helst samme gruppeorganisering gjennom hele økten: Fra del-øvelse – hel-øvelse – del-øvelse
 - ✓ Fra f.eks. 12 spillere til 6 spillere til 3 spillere. Fra 16 til 8 til 4 til 2 til 1.
 - ✓ Aldri mer en maks fire utespillere ved smålagsspill
 - ✓ Ha fokus på og gi spillerne beskjed om hva de skal gjøre (heller det enn «ikke gjør det/ikke sånn»-beskjeder).
 - ✓ Ros valget og handlingen til spilleren (heller enn spilleren selv).
 - ✓ Opplys spilleren om de andre valgene han/hun kunne gjort i situasjoner hvor du er uenig i spillerens valg («Du valgte å gjøre sånn, det er greit. Du kunne også valgt å gjøre sånn og sånn»).
- Sjef over ballen:
 - Utfordre tempo i føring, vending
 - Utførelse på pasnings- og skuddfinta
 - Medtaket (to, maks tre, touch mottak – pasning)
 - Slå igjennom ball – ikke rotasjon i kropp ved pasning
 - Introdusere ytterside – pasning
 - Spille med og mot:
 - Med motspill (rektangulær firkant): Være spillbar – se ballfører og neste ballfører
 - Overtallsspill som aktivitet
 - 1:1, 2:1, 2:2
 - Smålagsspill:
 - Varier med mål, fire mål og føre over linje
 - Bruk gjerne voksen eller joker
 - Differenser med antall spillere i smålagsspillet
 - Vær tro mot formasjon – jobb med posisjon. Skap forståelse om formasjon og posisjon, hva er det.
 - Stor i angrep – «Stor bane»: (Vi har ballen)
 - Være spillbar – se ballfører og motstanders mål
 - Åpne seg
 - Støtte – strekke
 - Keeper som støttespiller
 - Smale i forsvar – «Liten bane»: (Motstander har ballen)
 - Førstemann hjem
 - Hvem presser
 - Hvem lurar inn bak oss
 - Scoringstrening:
 - Fra dødball, rullende mot /fra – fra venstre – høyre. Bruk begge beina
 - Overtallsspill – avslutning

Differensiering i treningsøkta

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første:

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre:

Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget.

Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Her er en god mal for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning:

- «Sjef over ballen»: Alle er sammen.
- Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller
 - 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå (må ikke være på samme trening)
 - 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger (må ikke være på samme trening)
 - 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt (må ikke være på samme trening)
- Tilpasset smålagsspill:
 - Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået.
 - Dernest, noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå.
 - Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.
- Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter.

Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling.

Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.

Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

NFF har også [komplette treningsøkter](#) tilpasset alder og ferdighetsnivå.

Sånn spiller vi ([Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen mot 8 år – barnefotball](#))

Trenervett (link NFF)

Målet for trenerne er å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. Hvordan skal vi få det til?

Trenervett i barnefotballen

Retningslinjene for trenervett

De viktigste ferdighetene til treneren min i barneåra var rettferdighetssans, humør og evnen til å skape artige treninger.

OPPSUMMERING AV SVAR FRA 100 LANDSLAGSSPILLERE.

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett:

6. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
7. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
8. Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
9. Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
10. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett:

6. Gjennom Fair play -møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
7. Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
8. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
9. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillesituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
10. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

Sportsplan – 9 år

Følgende prinsipper ligger til grunn for spillestil for 5'er-fotball for 9-åringene.

Grunnleggende prinsipper for trenerapparatet:

Med smilet på lur

Se alle

Orden + ro = trygghet

Aldri kø

Stor i angrep – «Stor bane» – Smale i forsvar – «Liten bane»

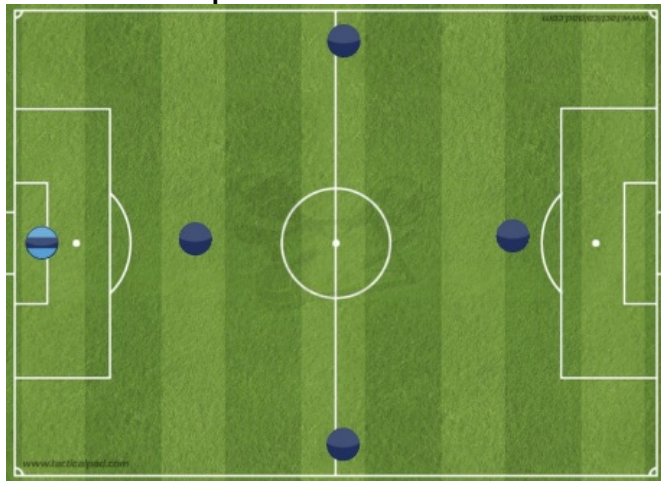
Inndeling av ulike typer øvelser i treningene:

Alder	6–8 år	9–10 år	11–12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40 % (24min)	30 % (27min)	20 % (18min)
Spille med og mot	10 % (6min)	20 % (18min)	30 % (27min)
Tilpasset smålagsspill	40 % (24min)	40 % (36min)	40 % (36min)
Scoringssøvelser	10 % (6min)	10 % (9min)	10 % (9min)
Spillform 2018(pilot)	6-7år 3er, 8år 5er	9år 5er, 10år 5er og 7er	11år 7er, 12år 7er og 9er

Gjennom treningen går vi gjennom følgende:

- Lagets startritual - Møtes i garderoben og gå igjennom hva som skal gjøres på økta
- Sjef over ballen (eksempel på øvelser i treningsøkta – [leik](#), [ballkontroll](#)), [fotballbevegelse](#)
- Spille med og mot ([fra 1:1 til overtallsspill](#))
- Tilpasset smålagsspill ([smålagsspill](#))
- [Scoringssøvelser](#)
- [Keeperen](#)
- Lagets avslutningsritual – Kort evaluering av økta, fikk vi til det vi skulle øve på?
Trenerne – Fulgte vi planen, gikk organiseringen slik vi håpte, fikk vi sett alle. Ta alltid en rask prat om hvordan en opplevde økten, noe en kunne gjort annerledes og hva en synes var veldig bra

I Lambertseter spiller vi 5er i "diamant" – K-1-2-1



Huskeliste – den gode økta – 9 år:

- ✓ Alle trenere kan innholdet og om hvem som skal gjøre hva og når
 - ✓ All organisering av øvelser skjer i forkant av treningen.
 - ✓ Ny organisering skjer mens spillerne er i gang.
 - ✓ Hold helst samme gruppeorganisering gjennom hele økten: Fra del-øvelse – hel-øvelse – del-øvelse
 - ✓ Fra f.eks. 12 spillere til 6 spillere til 3 spillere. Fra 16 til 8 til 4 til 2 til 1.
 - ✓ Aldri mer en maks fire utespillere ved smålagsspill
 - ✓ Ha fokus på og gi spillerne beskjed om hva de skal gjøre (heller det enn «ikke gjør det/ikke sånn»-beskjeder).
 - ✓ Ros valget og handlingen til spilleren (heller enn spilleren selv).
 - ✓ Opplys spilleren om de andre valgene han/hun kunne gjort i situasjoner hvor du er uenig i spillerens valg («Du valgte å gjøre sånn, det er greit. Du kunne også valgt å gjøre sånn og sånn»).
- Sjef over ballen:
 - Utfordre tempo i føring, vending. Når stor fart? Når retningsforandringer?
 - Utførelse på Cruyff – vending og høyre – venstre finte, etter hvert i 1 mot 1 situasjoner
 - Medtaket (to, maks tre, touch mottak – pasning) Minst mulig tid mellom touch
 - Slå igjennom ball – ikke rotasjon i kropp ved pasning
 - Introdusere skru, ytterside og heading og langpasning
 - Spille med og mot:
 - Rektangulær firkant: Være spillbar – se ballfører og motstanders mål
 - Rektangulær firkant som er gjenkjennbart med spillet, helst med spiller på kortside
 - Pådraget
 - Overtallsspill der vi utnytter dette.
 - Begge veier – spill
 - 1:1, 2:1, 2:2
 - Smålagsspill:
 - Varier med mål, fire mål og føre over linje
 - Spill der angrepslag er i overtall
 - Vær tro mot formasjon – jobb med posisjon. Skap forståelse om formasjon og posisjon, hva er det.
 - Stor i angrep – «Stor bane»: (Vi har ballen)
 - Når vi vinner ballen – rett i angrep
 - Være spillbar – se ballfører og se motstanders mål
 - Åpne seg
 - Støtte – strekke
 - Søke rom bak motstanders bakke og motstanders keeper
 - Keeper som støttespiller
 - Når spille – når ta pådrag
 - Smale i forsvar – «Liten bane»: (Motstander har ballen)
 - Duellsstolthet
 - Førstemann hjem
 - Hvem presser
 - Hvem lurar inn bak oss
 - Scoringstrening: Bruk begge beina
 - Fra dødball, rullende mot /fra – fra venstre – høyre
 - Der ball kommer høyt – kontroll skudd – direkte skudd
 - Overtallsspill – avslutning

[Utvikling av delferdigheter – teknikk](#) (link NFF, diverse øvelser)

Differensiering i treningsøkta

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første:

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre:

Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget.

Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Her er en god mal for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning:

- «Sjef over ballen»: Alle er sammen.
- Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller
 - 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå (må ikke være på samme trening)
 - 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger (må ikke være på samme trening)
 - 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt (må ikke være på samme trening)
- Tilpasset smålagsspill:
 - Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået.
 - Dernext, noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå.
 - Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.
- Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter.

Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling.

Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.

Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

NFF har også [komplette treningsøker](#) tilpasset alder og ferdighetsnivå. Sånn spiller vi ([Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen mot 8 år – barnefotball](#))

Trenervett (link NFF)

Målet for trenerne er å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. Hvordan skal vi få det til?

Trenervett i barnefotballen

Retningslinjene for trenervett

De viktigste ferdighetene til treneren min i barneåra var rettferdighetssans, humør og evnen til å skape artige treninger.

OPPSUMMERING AV SVAR FRA 100 LANDSLAGSSPILLERE.

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett:

11. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
12. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
13. Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
14. Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
15. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett:

11. Gjennom Fair play -møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
12. Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
13. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
14. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
15. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

Sportsplan – 10 år

Følgende prinsipper ligger til grunn for spillestil for 7'er-fotball for 10-åringene.

Grunnleggende prinsipper for trenerapparatet:

Med smilet på lur

Se alle

Orden + ro = trygghet

Aldri kø

Stor i angrep – «Stor bane» – Smale i forsvar – «Liten bane»

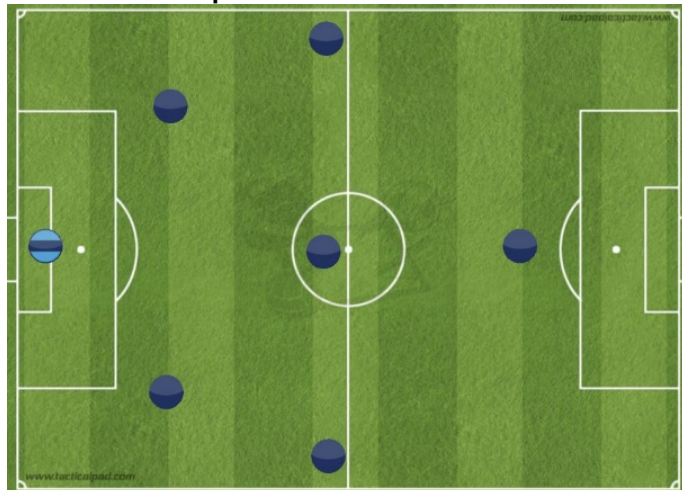
Inndeling av ulike typer øvelser i treningene:

Alder	6–8 år	9–10 år	11–12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40 % (24min)	30 % (27min)	20 % (18min)
Spille med og mot	10 % (6min)	20 % (18min)	30 % (27min)
Tilpasset smålagsspill	40 % (24min)	40 % (36min)	40 % (36min)
Scoringssøvelser	10 % (6min)	10 % (9min)	10 % (9min)
Spillform 2018(pilot)	6-7år 3er, 8år 5er	9år 5er, 10år 5er og 7er	11år 7er, 12år 7er og 9er

Gjennom treningen går vi gjennom følgende:

- Lagets startritual - Møtes i garderoben og gå igjennom hva som skal gjøres på økta
- Sjef over ballen (eksempel på øvelser i treningsøkta – [leik](#), [ballkontroll](#)), [fotballbevegelse](#)
- Spille med og mot ([fra 1:1 til overtallsspill](#))
- Tilpasset smålagsspill ([smålagsspill](#))
- [Scoringssøvelser](#)
- [Keeperen](#)
- Lagets avslutningsritual – Kort evaluering av økta, fikk vi til det vi skulle øve på?
Trenerne – Fulgte vi planen, gikk organiseringen slik vi håpte, fikk vi sett alle. Ta alltid en rask prat om hvordan en opplevde økten, noe en kunne gjort annerledes og hva en synes var veldig bra

I Lambertseter spiller vi 7er ved å utvide diamanten til K-2-3-1



Huskeliste – den gode økta – 10 år:

- ✓ Alle trenere kan innholdet og om hvem som skal gjøre hva og når
 - ✓ All organisering av øvelser skjer i forkant av treningen.
 - ✓ Ny organisering skjer mens spillerne er i gang.
 - ✓ Hold helst samme gruppeorganisering gjennom hele økten: Fra del-øvelse – hel-øvelse – del-øvelse
 - ✓ Fra f.eks. 12 spillere til 6 spillere til 3 spillere. Fra 16 til 8 til 4 til 2 til 1.
 - ✓ Aldri mer en maks fire utespillere ved smålagsspill
 - ✓ Ha fokus på og gi spillerne beskjed om hva de skal gjøre (heller det enn «ikke gjør det/ikke sånn»-beskjeder).
 - ✓ Ros valget og handlingen til spilleren (heller enn spilleren selv).
 - ✓ Opplys spilleren om de andre valgene han/hun kunne gjort i situasjoner hvor du er uenig i spillerens valg («Du valgte å gjøre sånn, det er greit. Du kunne også valgt å gjøre sånn og sånn»).
- Sjef over ballen:
 - Utfordre tempo i føring, vending. Når stor fart? Når retningsforandringer?
 - Utførelse på Zidane vending og to fotsfinte, etter hvert i 1 mot 1 situasjoner
 - Medtaket (to, maks tre, touch mottak – pasning) Minst mulig tid mellom touch
 - Slå igjennom ball – ikke rotasjon i kropp ved pasning
 - Introdusere skru, ytterside, heading, langpasning og kjiip
 - Spille med og mot:
 - Utfordre i endra større grad med dårligere tid (mindre plass – flere spillere)
 - Rektangulær firkant: Være spillbar – se ballfører og motstanders mål
 - Rektangulær firkant som er gjenkjennbart med spillet
 - Pådraget
 - Overtallsspill der vi utnytter dette.
 - Begge veier – spill
 - 1:1, 2:1, 2:2, 3:2
 - Smålagsspill:
 - Varier med mål, fire mål og føre over linje
 - Spill der angrepslag er i overtall
 - Differenser med antall spillere
 - Vær tro mot formasjon – jobb med posisjon. Skap forståelse om formasjon og posisjon, hva er det.
 - Stor i angrep – «Stor bane»: (Vi har ballen):
 - Når vi vinner ballen – rett i angrep
 - Være spillbar – se ballfører og se motstanders mål
 - Åpne seg
 - Støtte – strekke
 - Søke rom bak motstanders bakre og motstanders keeper
 - Keeper som støttespiller
 - Når spille – når ta pådrag
 - Smale i forsvar – «Liten bane»: (Motstander har ballen):
 - Duellsstolthet
 - Førstemann hjem
 - Hvem presser
 - Side-forskyve
 - Hvem lurar inn bak oss
 - Scoringstrening: Bruk begge beina
 - Fra dødball, rullende mot /fra – fra venstre – høyre
 - Der ball kommer høyt – kontroll skudd – direkte skudd
 - Overtallsspill – avslutning

Differensiering i treningsøkta

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første:

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre:

Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget.

Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Her er en god mal for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning:

- «Sjef over ballen»: Alle er sammen.
- Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller
 - 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå (må ikke være på samme trening)
 - 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger (må ikke være på samme trening)
 - 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt (må ikke være på samme trening)
- Tilpasset smålagsspill:
 - Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået.
 - Der nest, noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå.
 - Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.
- Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter.

Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling.

Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.

Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

NFF har også [komplette treningsøkter](#) tilpasset alder og ferdighetsnivå.

Sånn spiller vi ([Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen mot 8 år – barnefotball](#))

Trenervett (link NFF)

Målet for trenerne er å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. Hvordan skal vi få det til?

Trenervett i barnefotballen

Retningslinjene for trenervett

De viktigste ferdighetene til treneren min i barneåra var rettferdighetssans, humør og evnen til å skape artige treninger.

OPPSUMMERING AV SVAR FRA 100 LANDSLAGSSPILLERE.

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett:

16. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
17. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
18. Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
19. Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
20. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett:

16. Gjennom Fair play -møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
17. Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
18. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
19. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
20. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

Sportsplan 11 år

Følgende prinsipper ligger til grunn for spillestil for 7'er-fotball for 11-åringene.

Grunnleggende prinsipper for trenerapparatet:

Se alle

Orden + ro = trygghet

Aldri kø

Stor i angrep – «Stor bane» – Smale i forsvar – «Liten bane»

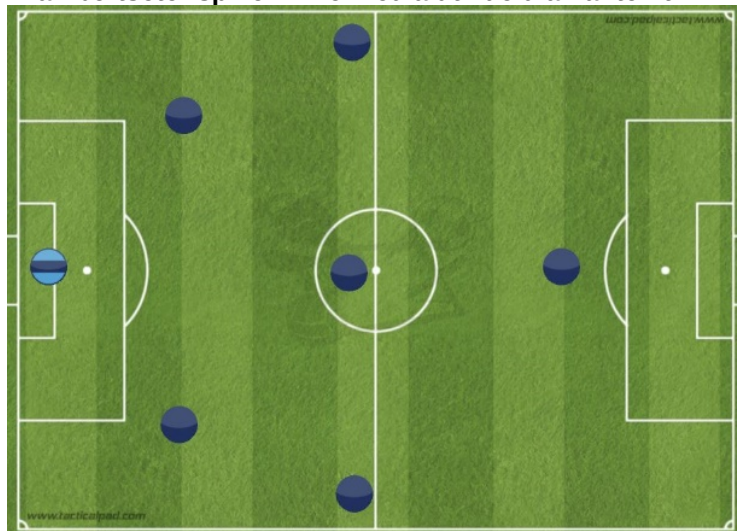
Inndeling av ulike typer øvelser i treningene:

Alder	6–8 år	9–10 år	11–12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40 % (24min)	30 % (27min)	20 % (18min)
Spille med og mot	10 % (6min)	20 % (18min)	30 % (27min)
Tilpasset smålagsspill	40 % (24min)	40 % (36min)	40 % (36min)
Scoringssøvelser	10 % (6min)	10 % (9min)	10 % (9min)
Spillform 2018(pilot)	6-7år 3er, 8år 5er	9år 5er, 10år 5er og 7er	11år 7er, 12år 7er og 9er

Gjennom treningen går vi gjennom følgende:

- Lagets startritual - Møtes i garderoben og gå igjennom hva som skal gjøres på økta
- Sjef over ballen (eksempel på øvelser i treningsøkta – [leik](#), [ballkontroll](#)), [fotballbevegelse](#)
- Spille med og mot ([fra 1:1 til overtallsspill](#))
- Tilpasset smålagsspill ([smålagsspill](#))
- [Scoringssøvelser](#)
- [Keeperen](#)
- Lagets avslutningsritual – Kort evaluering av økta, fikk vi til det vi skulle øve på?
Trenerne – Fulgte vi planen, gikk organiseringen slik vi håpte, fikk vi sett alle. Ta alltid en rask prat om hvordan en opplevde økten, noe en kunne gjort annerledes og hva en synes var veldig bra

I Lambertseter spiller vi 7er ved å utvide diamanten til K-2-3-1



Huskeliste – den gode økta – 11 år:

- ✓ Alle trenere kan innholdet og om hvem som skal gjøre hva og når
 - ✓ All organisering av øvelser skjer i forkant av treningen.
 - ✓ Ny organisering skjer mens spillerne er i gang.
 - ✓ Hold helst samme gruppeorganisering gjennom hele økten: Fra del-øvelse – hel-øvelse – del-øvelse
 - ✓ Fra f.eks. 12 spillere til 6 spillere til 3 spillere. Fra 16 til 8 til 4 til 2 til 1.
 - ✓ Aldri mer en maks fire utespillere ved smålagsspill
 - ✓ Ha fokus på og gi spillerne beskjed om hva de skal gjøre (heller det enn «ikke gjør det/ikke sånn»-beskjeder).
 - ✓ Ros valget og handlingen til spilleren (heller enn spilleren selv).
 - ✓ Opplys spilleren om de andre valgene han/hun kunne gjort i situasjoner hvor du er uenig i spillerens valg («Du valgte å gjøre sånn, det er greit. Du kunne også valgt å gjøre sånn og sånn»).
- Repertoar:
 - Delferdigheter øves i størst mulig grad i spill – motspill
 - Analyse: hva er styrker hos spiller: *Hva er svakheter? Hva- hvordan registreres dette?*
 - Mer rollespesifikk – *Hva betyr de forskjellige rollene, Hva er viktig i forhold til posisjon?*
 - Introdusere og øve på mottak – medtak fra pasning – duell – over bakkehøyde
 - Spille med og mot:
 - Utfordre i endra større grad med dårligere tid (mindre plass – flere spillere)
 - Alltid retningsbestemt
 - Overtallsspill der vi utnytter dette
 - Begge veier – spill 1:1, 2:1, 2:2, 3:2
 - Spill:
 - Introduksjon og utfordringer med den nye spillformen – nye relasjoner
 - Varier med mål, fire mål og føre over linje
 - Spill der angrepslag er i overtall
 - Differenser med antall spillere og størrelse på banen: tid og rom
 - Vær tro mot formasjon – jobb med posisjon. Skap forståelse om formasjon og posisjon, hva er det.
 - Angrep:
 - Kan og vil jeg bli ballfører? – *Hvilken handling må jeg gjøre?*
 - Bevegelse bak, foran og forbi?
 - Fra trangt til ledig
 - Tar i større grad utgangspunkt i ulike spillsituasjoner (se ungdom)
 - Inn i siste 1/3
 - Når vi vinner ballen – rett i angrep
 - Smale i forsvar – «Liten bane»: (Motstander har ballen):
 - Duellsstolthet
 - Omstilling – *Forklar, tydelig gjøre*
 - Hvem presser – hvem sikrer – hvem dekker rom
 - Sideforskyving – konsentrere
 - Ta i større grad utgangspunkt i karakteristiske spillsituasjoner
 - Scoringstrening:
 - Fra dødball, rullende mot /fra – fra venstre – høyre
 - Der ball kommer over bakkehøyde – kontroll
 - Overtallsspill – avslutning
 - Dødball – frispark foran mål, corner

[Utvikling av delferdigheter – teknikk](#) (link NFF, diverse øvelser)

Differensiering i treningsøkta

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første:

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre:

Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget.

Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Her er en god mal for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning:

- «Sjef over ballen»: Alle er sammen.
- Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller
 - 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå (må ikke være på samme trening)
 - 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger (må ikke være på samme trening)
 - 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt (må ikke være på samme trening)
- Tilpasset smålagsspill:
 - Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået.
 - Der nest, noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå.
 - Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.
- Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter.

Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling.

Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.

Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

NFF har også [komplette treningsøkter](#) tilpasset alder og ferdighetsnivå.

Sånn spiller vi ([Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen mot 8 år – barnefotball](#))

Trenervett (link NFF)

Målet for trenerne er å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. Hvordan skal vi få det til?

Trenervett i barnefotballen

Retningslinjene for trenervett

De viktigste ferdighetene til treneren min i barneåra var rettferdighetssans, humør og evnen til å skape artige treninger.

OPPSUMMERING AV SVAR FRA 100 LANDSLAGSSPILLERE.

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett:

21. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
22. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
23. Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
24. Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
25. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

Trenervett gir kampvett:

21. Gjennom Fair play -møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
22. Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
23. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
24. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
25. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

Sportsplan 12 år

Følgende prinsipper ligger til grunn for spillestil for 9'er-fotball for 12-åringene.

Grunnleggende prinsipper for trenerapparatet:

Se alle

Orden + ro = trygghet

Aldri kø

Stor i angrep – «Stor bane» – Smale i forsvar – «Liten bane»

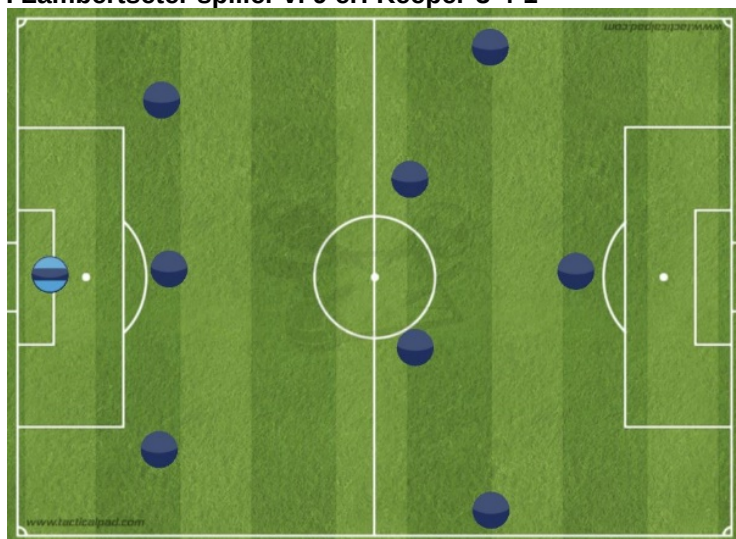
Inndeling av ulike typer øvelser i treningene:

Alder	6–8 år	9–10 år	11–12 år
Øktas varighet	1 time	1,5 timer	1,5 timer
Sjef over ballen	40 % (24min)	30 % (27min)	20 % (18min)
Spille med og mot	10 % (6min)	20 % (18min)	30 % (27min)
Tilpasset smålagsspill	40 % (24min)	40 % (36min)	40 % (36min)
Scoringssøvelser	10 % (6min)	10 % (9min)	10 % (9min)
Spillform 2018(pilot)	6-7år 3er, 8år 5er	9år 5er, 10år 5er og 7er	11år 7er, 12år 7er og 9er

Gjennom treningen går vi gjennom følgende:

- Lagets startritual - Møtes i garderoben og gå igjennom hva som skal gjøres på økta
- Sjef over ballen (eksempel på øvelser i treningsøkta – [leik](#), [ballkontroll](#)), [fotballbevegelse](#)
- Spille med og mot ([fra 1:1 til overtallsspill](#))
- Tilpasset smålagsspill ([smålagsspill](#))
- [Scoringssøvelser](#)
- [Keeperen](#)
- Lagets avslutningsritual – Kort evaluering av økta, fikk vi til det vi skulle øve på?
Trenerne – Fulgte vi planen, gikk organiseringen slik vi håpte, fikk vi sett alle. Ta alltid en rask prat om hvordan en opplevde økten, noe en kunne gjort annerledes og hva en synes var veldig bra

I Lambertseter spiller vi 9'er: Keeper-3-4-1



Huskeliste – den gode økta – 12 år:

- ✓ Alle trenere kan innholdet og om hvem som skal gjøre hva og når
 - ✓ All organisering av øvelser skjer i forkant av treningen.
 - ✓ Ny organisering skjer mens spillerne er i gang.
 - ✓ Hold helst samme gruppeorganisering gjennom hele økten: Fra del-øvelse – hel-øvelse – del-øvelse
 - ✓ Fra f.eks. 12 spillere til 6 spillere til 3 spillere. Fra 16 til 8 til 4 til 2 til 1.
 - ✓ Aldri mer en maks fire utespillere ved smålagsspill
 - ✓ Ha fokus på og gi spillerne beskjed om hva de skal gjøre (heller det enn «ikke gjør det/ikke sånn»-beskjeder).
 - ✓ Ros valget og handlingen til spilleren (heller enn spilleren selv).
 - ✓ Opplys spilleren om de andre valgene han/hun kunne gjort i situasjoner hvor du er uenig i spillerens valg («Du valgte å gjøre sånn, det er greit. Du kunne også valgt å gjøre sånn og sånn»).
- Repertoar:
 - Delferdigheter øves i størst mulig grad i spill – motspill
 - Analyse: hva er styrker hos spiller: *Hva er svakheter? Hva- hvordan registreres dette?*
 - Mer rollespesifikk – *Hva betyr de forskjellige rollene, Hva er viktig i forhold til posisjon?*
 - Introdusere og øve på mottak – medtak fra pasning – duell – over bakkehøyde
 - Spille med og mot:
 - Utfordre i endra større grad med dårligere tid (mindre plass – flere spillere)
 - Alltid retningsbestemt
 - Overtallsspill der vi utnytter dette
 - Begge veier – spill 1:1, 2:1, 2:2, 3:2
 - Spill:
 - Introduksjon og utfordringer med den nye spillformen – nye relasjoner
 - Varier med mål, fire mål og føre over linje
 - Spill der angrepslag er i overtall
 - Differenser med antall spillere og størrelse på banen: tid og rom
 - Vær tro mot formasjon – jobb med posisjon. Skap forståelse om formasjon og posisjon, hva er det.
 - Angrep:
 - Kan og vil jeg bli ballfører? – *Hvilken handling må jeg gjøre?*
 - Bevegelse bak, foran og forbi?
 - Fra trangt til ledig
 - Tar i større grad utgangspunkt i ulike spillsituasjoner (se ungdom)
 - Inn i siste 1/3
 - Når vi vinner ballen – rett i angrep
 - Smale i forsvar – «Liten bane»: (Motstander har ballen):
 - Duellsstolthet
 - Omstilling – *Forklar, tydelig gjøre*
 - Hvem presser – hvem sikrer – hvem dekker rom
 - Sideforskyving – konsentrere
 - Ta i større grad utgangspunkt i karakteristiske spillsituasjoner
 - Scoringstrening:
 - Fra dødball, rullende mot /fra – fra venstre – høyre
 - Der ball kommer over bakkehøyde – kontroll
 - Overtallsspill – avslutning
 - Dødball – frispark foran mål, corner

[Utvikling av delferdigheter – teknikk](#) (link NFF, diverse øvelser)

Differensiering i treningsøkta

Differensiering handler om hvordan vi kan dele inn treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte.

For det første:

Alle trenger ikke å gjøre det samme på trening. Når vi driver pasningstrening, kan vi variere avstand og pasningstype etter de ulike spillernes erfaring og nivå. Vi kan organisere tre øvelser med ulik vanskelighetsgrad og fordele spillerne ut fra hva de har mest behov for. Eller vi kan la noen drive skuddtrening mens andre arbeider med pasninger.

For det andre:

Differensiering handler ikke først og fremst om å dele gruppa inn i «de gode» og «de mindre gode». Fotballferdighet er sammensatt, og spillerne kan ha ulike styrker: Noen er hurtige, andre taklingssterke, andre igjen kan være tekniske med ball eller ha stor arbeidskapasitet. Og laget har bruk for ulike typer! Differensiering vil si å ta utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter og å lete etter måter å organisere treningen på som er gunstig både for den enkelte og for laget.

Differensiering er å individualisere treningen innenfor rammen av laget.

Her er en god mal for hvordan treneren kan organisere økta slik at alle føler seg «hjemme», men får ulik påvirkning:

- «Spilleklar»: Alle er sammen. <http://skadefri.no/idretter/fotball/Fotball/> Forslag til oppvarmings øvelser, viktig å bruke ball så mye som mulig. Denne er fin å bruke hvis en må vente til banen er ledig.
- «Sjef over ballen»: Alle er sammen.
- Spille med og mot: Del spillerne inn i tre ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller
 - 1/3 av tiden med og mot dem som er på samme nivå (må ikke være på samme trening)
 - 1/3 av tiden med og mot dem som har kommet lenger (må ikke være på samme trening)
 - 1/3 av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt (må ikke være på samme trening)
- Tilpasset smålagsspill:
 - Første bud: Smålagsspillet må være tilpasset ferdighetsnivået.
 - Dernest, noen ganger: Organiser smålagsspillet etter spillernes nivå.
 - Andre ganger: Organiser smålagsspillet slik at alle lagene er jevnbyrdige.
- Scoringstrening: Differensier i tre grupper med ulik vanskelighetsgrad når det gjelder rom og tid.

Treneren bør tenke differensiering både når det gjelder organisering, øvelsesutvalg og læringsmomenter.

Målet er å oppnå både trivsel og ferdighetsutvikling for alle – både for dem som har kommet langt, og for dem som ikke har kommet så langt i sin utvikling.

Å gjøre dette på en god måte krever både planlegging, utprøving og øving fra trenerens side.

Husk: Start i det små, og differensier i deler av økta.

NFF har også [komplette treningsøkter](#) tilpasset alder og ferdighetsnivå.

Sånn spiller vi ([Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen mot 8 år – barnefotball](#))

Trenervett (link NFF)

Målet for trenerne er å skape gode opplevelser for flest mulig før, under og etter treninger og kamper. Hvordan skal vi få det til?

Trenervett i barnefotballen

Retningslinjene for trenervett

De viktigste ferdighetene til treneren min i barneåra var rettferdighetssans, humør og evnen til å skape artige treninger.

OPPSUMMERING AV SVAR FRA 100 LANDSLAGSSPILLERE.

Som trener er jeg et forbilde for spillerne mine. Da er det viktig at jeg utviser trenervett:

26. Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
27. Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra».
28. Jeg velger å være positiv, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
29. Jeg påvirker både spillerne mine, «benken» min, dommeren, motstanderlaget og publikum gjennom positiv språkbruk og kroppsspråk.
30. Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for fotballen og klubben min.

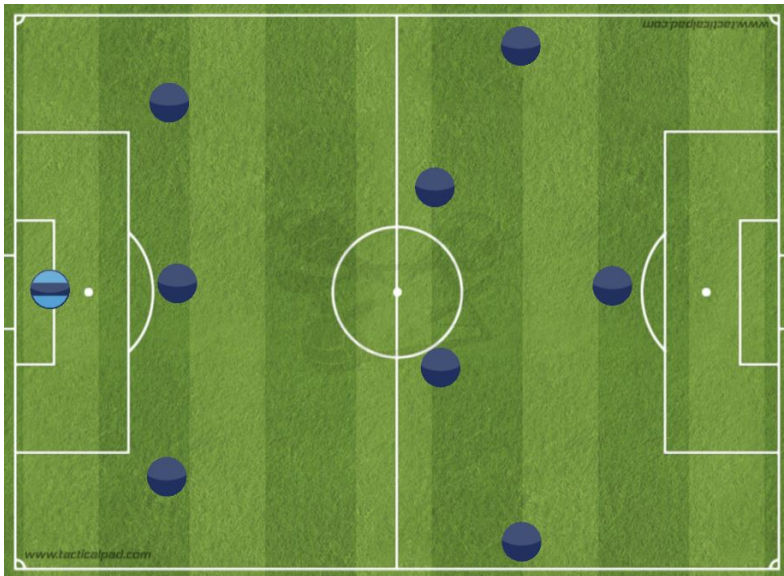
Trenervett gir kampvett:

26. Gjennom Fair play -møtet er jeg med på å skape en god fotballopplevelse for alle.
27. Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
28. Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
29. Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne mot neste spillsituasjon. Jeg gjør dommeren god og henger meg ikke opp i dommeravgjørelser.
30. Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men jeg, «benken» min og spillerne mine skal takle det positivt og konstruktivt.

Sportsplan – ungdom - senior

Følgende prinsipper ligger til grunn for spillestil for 9'er- og 11'er-fotball for ungdomsspillere.

9'er: K-3-4-1



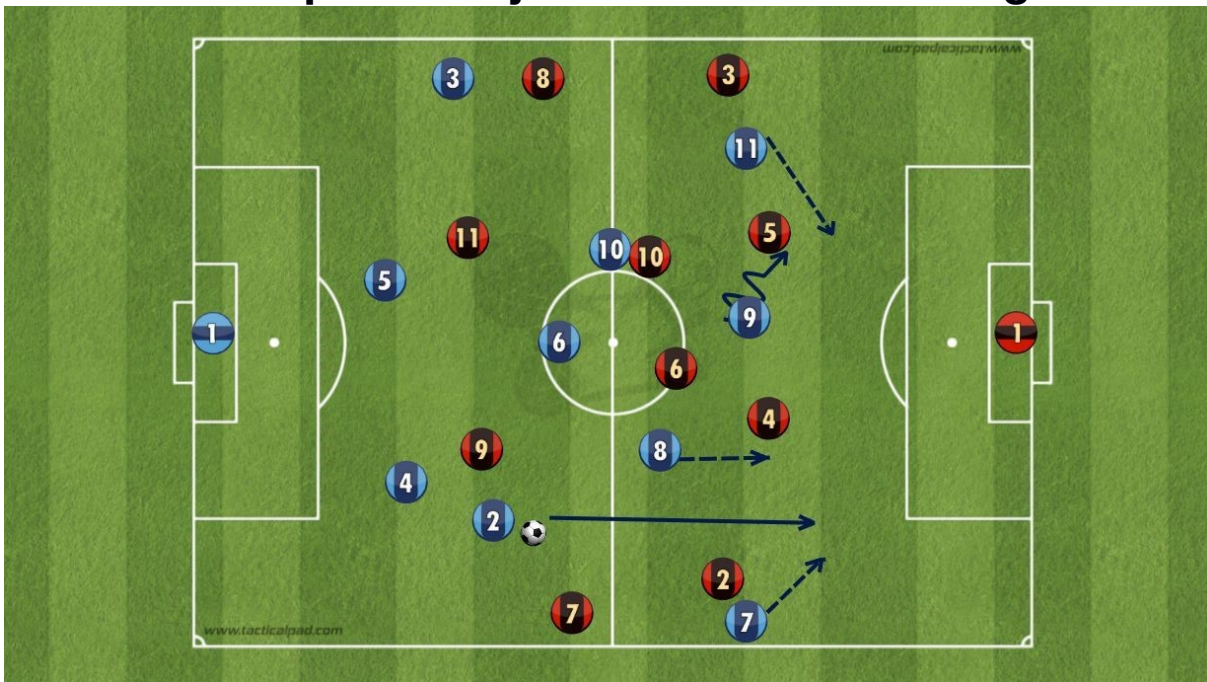
11'er: K-4-3-3



Vi ønsker å være i overtall – både i angrep og forsvar. Sånn spiller vi:

Spillsituasjoner angrep

Overordnet spillsituasjon – etter ballerobring



Spillsituasjonen over kunne likegodt vært slik som en alle de andre som kommer. Spillsituasjonen kommer:

- Etter at laget vårt har vunnet ballen
- Motstanderlaget har IKKE kontroll over
 - ✓ Bakrom
 - ✓ Evt mellomrom

I disse situasjonene skal:

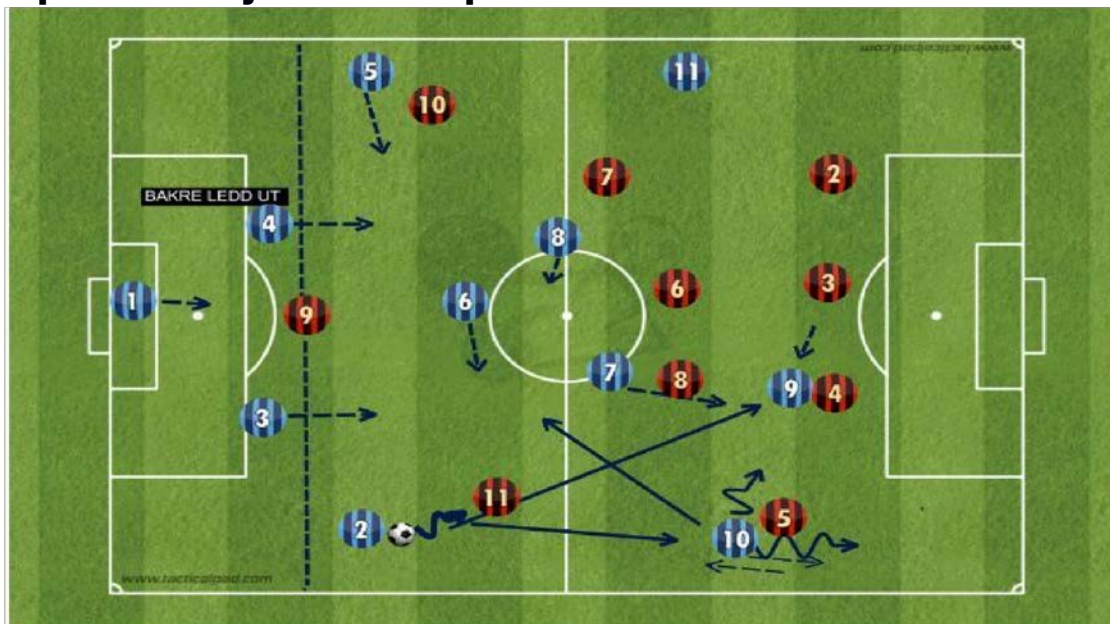
- Spillere uten ball oppfatte situasjonen likeså fort som spiller med ball.
- Rommene skal trues:
 - ✓ Med løp der spiller ser både ballfører og mål
 - ✓ Med – helst flere løp
- Pasningen skal inn i aktuelt rom med gunstig mulig kraft og vinkel

Når slike situasjoner oppstår – skal spillere samstemt utnytte dette.

Det skal være en av våre kvasseste spillestilkjennetegn.

Det må vi alltid ha i mente når vi coacher lag - spillere - i kamp- og treningssituasjon Dette må vi ha i mente når de neste spillsituasjonene i angrep gjennomgås.

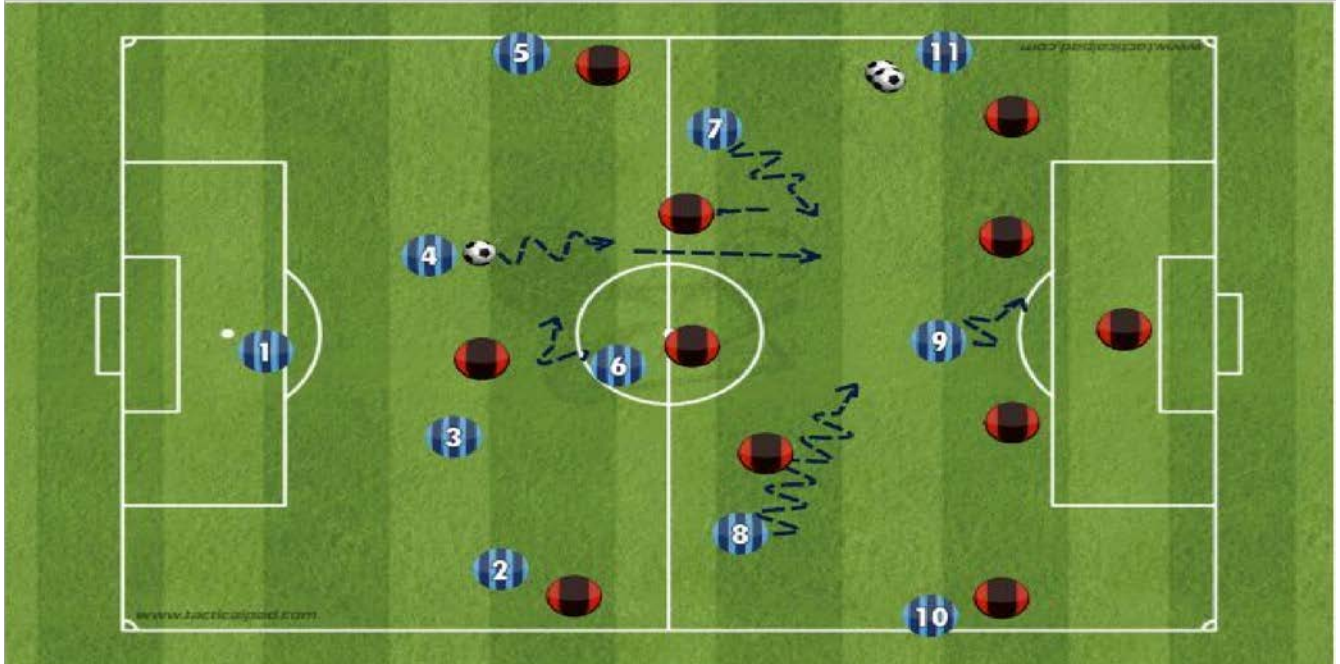
Spillsituasjon 1 – spill fra back



Utgangspunkt back på ballside:

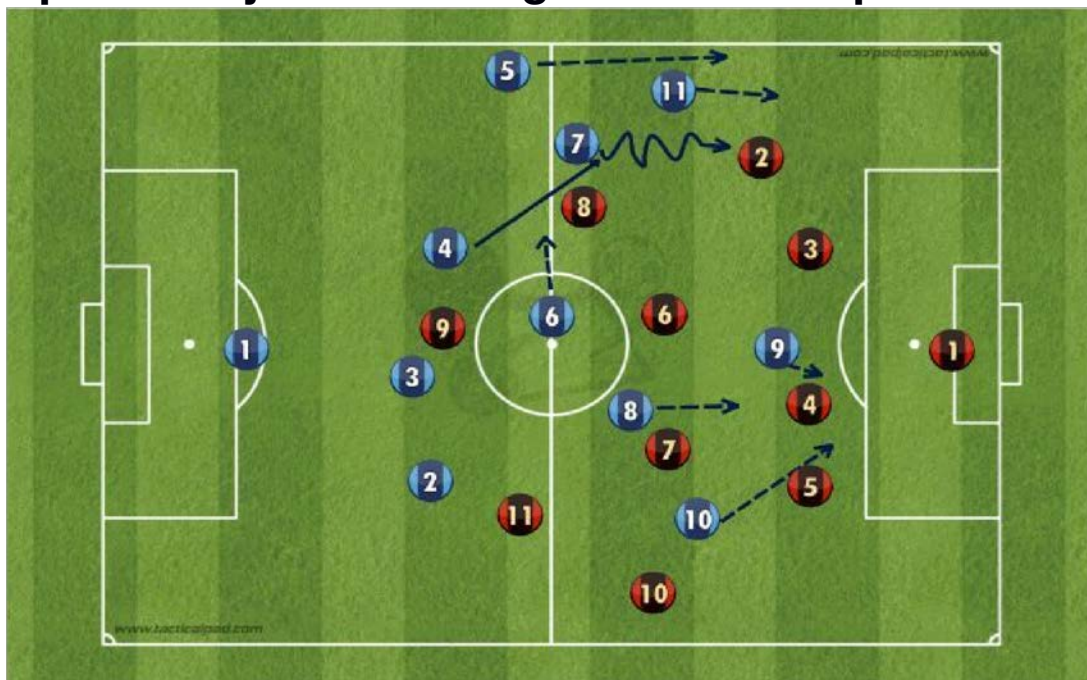
- **Situasjonen vil være enda gunstigere ved ballerobring**
- NB! Alltid vurder langt dersom motstanders bakre ledd ligger høyt
- Gjøre oss store: stoppere bredt – back i god vinkel. Se «tilstand foran seg»:
 - ✓ Slå på ytterside høy brei kant
 - ✓ Gjøre pådrag – så slå på brei kant
 - ✓ Eller gjennomløpende indreløper (etter hvert)
- Back på ballside «alltid 10 – meter» bak kant – forbi når et er plass – ving når kant er inne
- Kant:
 - ✓ Utg. punkt strekke
 - ✓ Sett fart på 1. touch inn i rom – førende gjennombrudd
 - ✓ Bruk sentral midt
 - Så ser det vi ut som vi vender det blir en annen plansje
- Sentral midt:
 - ✓ Da har vi kanskje spilt oss fri:
 - Gjennombrudd videre
 - Pådrag
 - Snu
 - SLÅ DIREKTE PÅ GJENNOMLØPENDE INDRELØPER (den er eff.)
- Indreløper
 - ✓ Utg. punkt smale
 - ✓ Motsatt ned – vendingsspiller
 - ✓ Nærmest – medløp el gjennombrudd
- Spiss
 - ✓ Alltid vise seg på ballside – inn i korridor så back ser spiss
 - Møte
 - Eller i bakrom om bakre ledd ligger høyt

Spillsituasjon 2 – Pådrag fra stopper



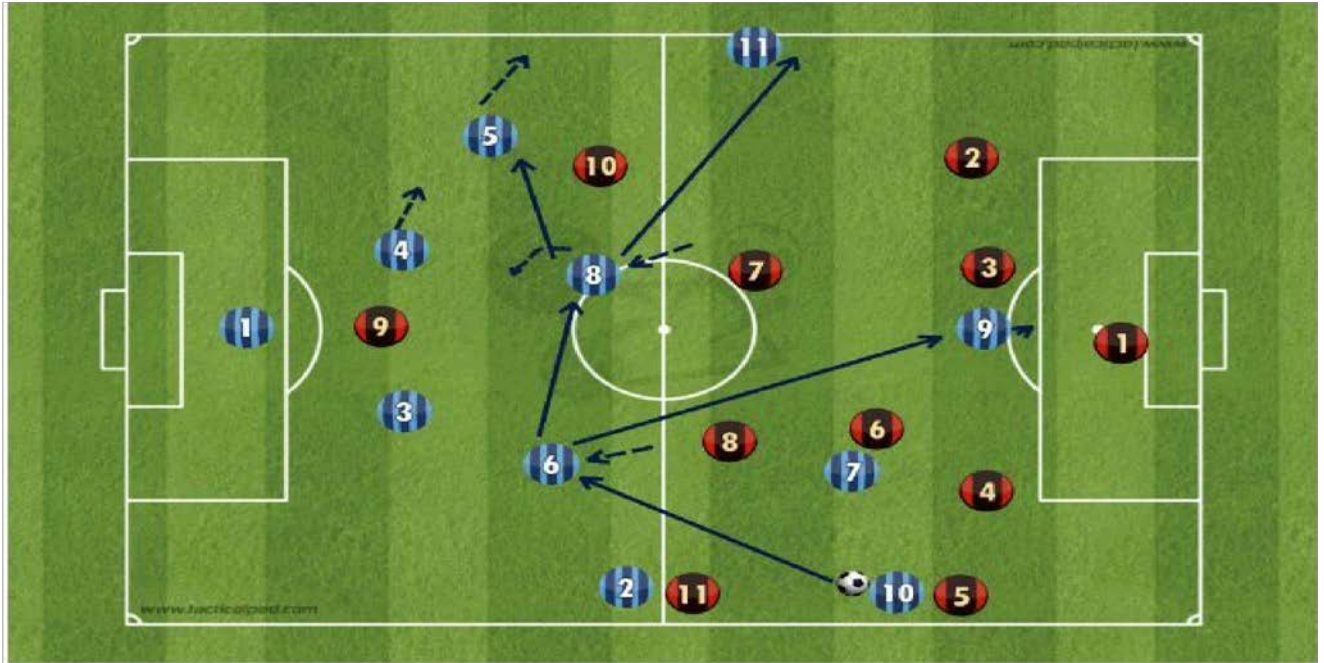
- **Situasjonen vil være enda gunstigere ved ballerobring**
- Stopper utfordrer spiss (best når vi møter en spiss)
 - ✓ Drar på seg spiss (skaper rom ved siden av og bak)
 - ✓ Slå eller passer
- Følgende gir pasningsalternativ:
 - ✓ Sentral midt kommer ned og viser sidevendt med god vinkel
 - ✓ Indreløpere viser seg i mellomrom: BREIE sidevendt med god vinkel
 - ✓ Kant på ballside strekker er bredt for så evt å skjære
 - ✓ Motsatt kant bredt
 - ✓ Spiss strekker – evt møter i en korridor der ballfører har øyekontakt
 - ✓ NB! VIKTIG Å HOLDE GODE AVSTANDER I BREDDE OG DYBDE – Det gir mer rom for oss og mer trøbbel for motstander

Spillsituasjon 3: Pådrag – her indreløper



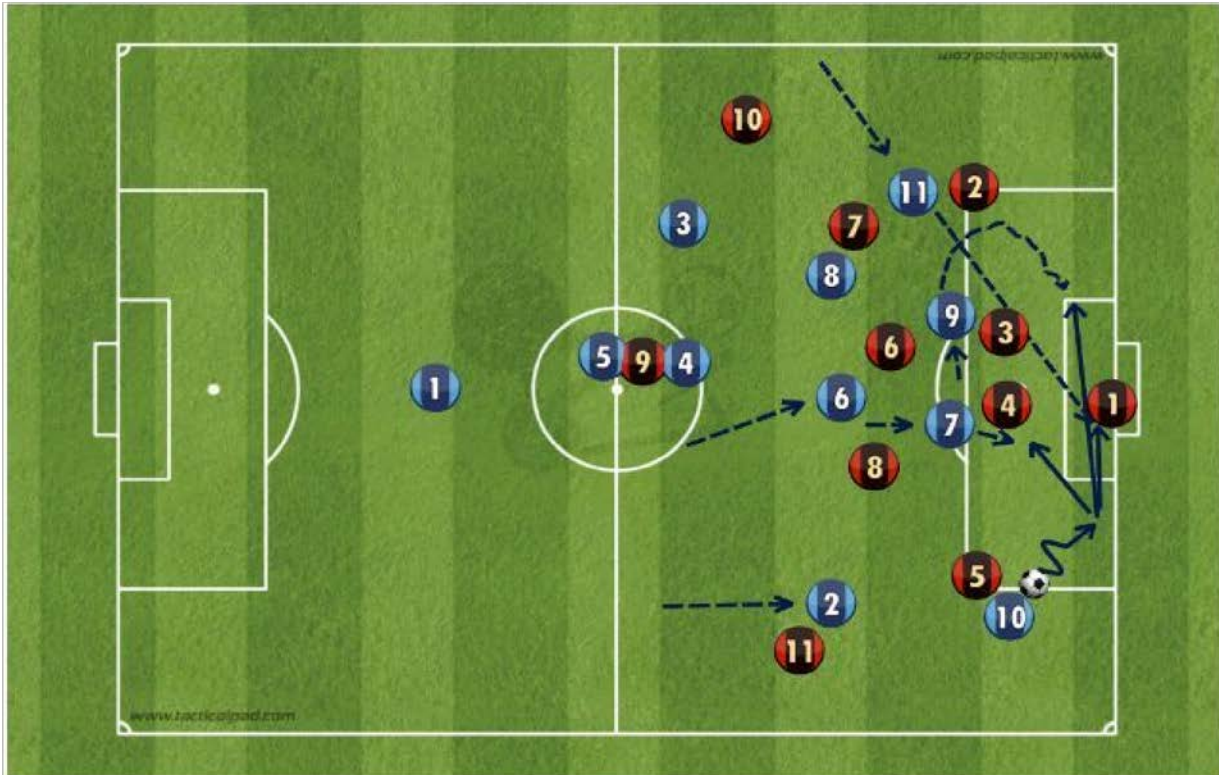
- **Spillsituasjonen alltid gunstigere etter ballerobring**
- KANSKJE DET VIKTIGSTE LÆRINGSMOMENTET I LAGET – som prinsipp kan benyttes overalt å banen av alle roller:
 - ✓ Når en ikke kan slå gjennombrudd – eller må vri
 - ✓ Når en ikke skal roa ned – slitne eller leder 2- 0
 - ✓ Når ballfører har vunnet ballen og er fri
 - Utfordre neste motspiller!
 - Gjør det skikkelig med hurtig føring
 - ✓ NØKKELSITUASJONEN OVER:
 - Indreløper fri.
 - Føre mot ytre spiller i motstanders bakre ledd
 - o Kant på ballside kommer i god vinkel (rettvendt) inn i bakrom evt
 - o Skjærer inn og gir plass til overlappende back
 - Indreløper kan:
 - o Slå igjennom på ytterside, mellom stopper og back
 - o Eller gå sjøl igjennom
 - o Spiss trekker mot «lengste midtstopper» og buer for gjennombrudd
 - o Motsatt kant skjærer
 - o Motsatt indreløper klar få ball foran bakre ledd – går på løp mellom stopper og back
 - Balanseforhold i angrep:
 - o En back holder
 - o To stoppere holder
 - o Sentral midt holder

Spillsituasjon 4: Snu spill – vurder opp på spiss



- **Den samme situasjonen vil ofte oppstå ved ballerobring, da med mere plass**
- Ligner situasjonen som oppspill fra back – der kant bruker sentral midtbanespiller
- Vi vris spillet om det er mere rom der og for å skape to mot en mottatt
- Sentral midtbane:
 - ✓ Kommer mot for så fra
 - ✓ Bruke lengste fot for å vinne meter.
 - ✓ Bruker så:
 - Motsatt indreløper som har senket seg (førstevalg)
 - Brei kant motsatt
 - Da skal back tyvstarte for overlap
 - Eller bruker man back som kommer i hundre.
- ALT for mange ganger snur vi kun for å snu. Sentral midt og spiss må ha ballkontakt. Opp til spiss er særs effektivt om denne slipper til indreløper eller kant nær seg

Spillsituasjon 5: Innlegg



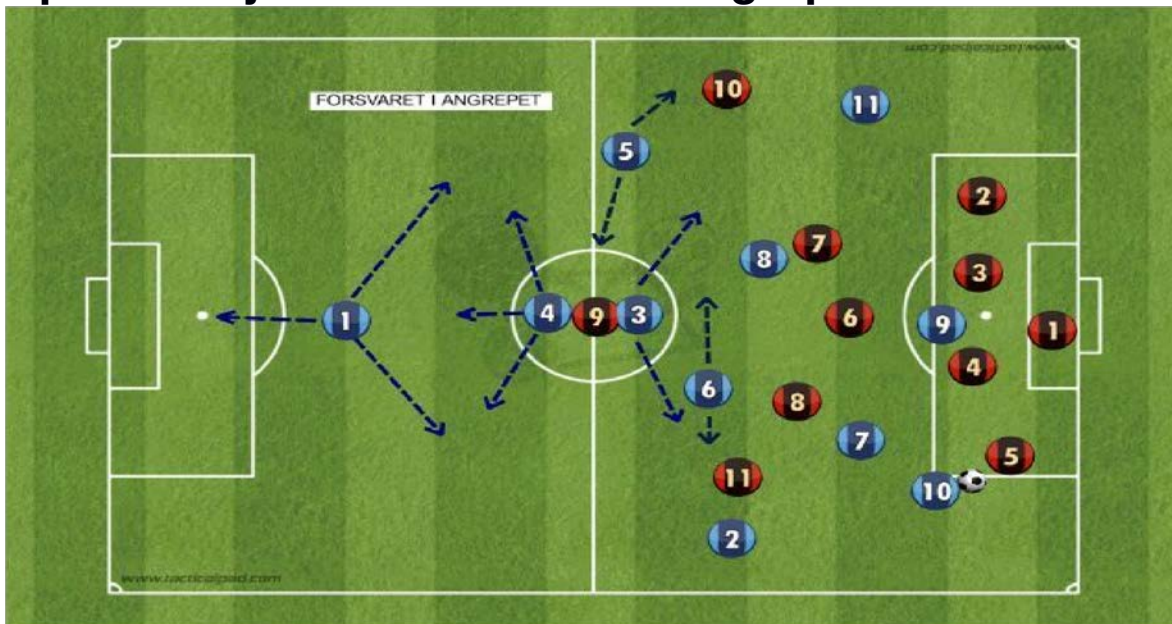
- Innlegg situasjoner har alltid bedre forutsetninger for å lykkes etter ballerobring.

GRUNNMØNSTER: (her har vi tatt utg. punkt i et seint innlegg)

- Innleggsspiller (1 A) ser etter
 - ✓ «45 graders» innlegg på indreløper (7) som kommer snikende i «45 – posisjon». Ikke ødelegg «eget rom» ved å gå for tidlig inn. Vise seg godt.
 - ✓ Innlegg på «første stolpe» på skjærende motsatt kant (11). Motsatt kant MÅ lukte innlegg for å fullføre løpet. Ikke passer første stolpe før innlegg går
 - ✓ Innlegg på bakre stolpe (9) som har tatt et bueløp på bakre stolpe. Viktig at 9 ikke går for tidlig inn i femmeter. Ikke ødelegg «eget rom».

Spillsituasjoner forsvar

Spillsituasjon 1: «Forsvaret i angrepet»



Er vi i angrep ønsker vi å skape noe. Dvs. mål, målsjanse, avslutning, corner eller til og med innkast høyt på banen er et godt resultat. Aller minst ønsker vi at motstander vinner ballen i spill slik at de kan sette i gang et kontringsangrep. Når vi er i angrep MÅ vi ha et godt lagtrøkk og god balanse for å evt. vinne igjen ballen og høyt oppe på banen spesielt.

- Vi er gode til å gjenvinne ballen
- Vi nekter motstanderlagene i å sette i gang gunstige angrep i spill

Hvordan?

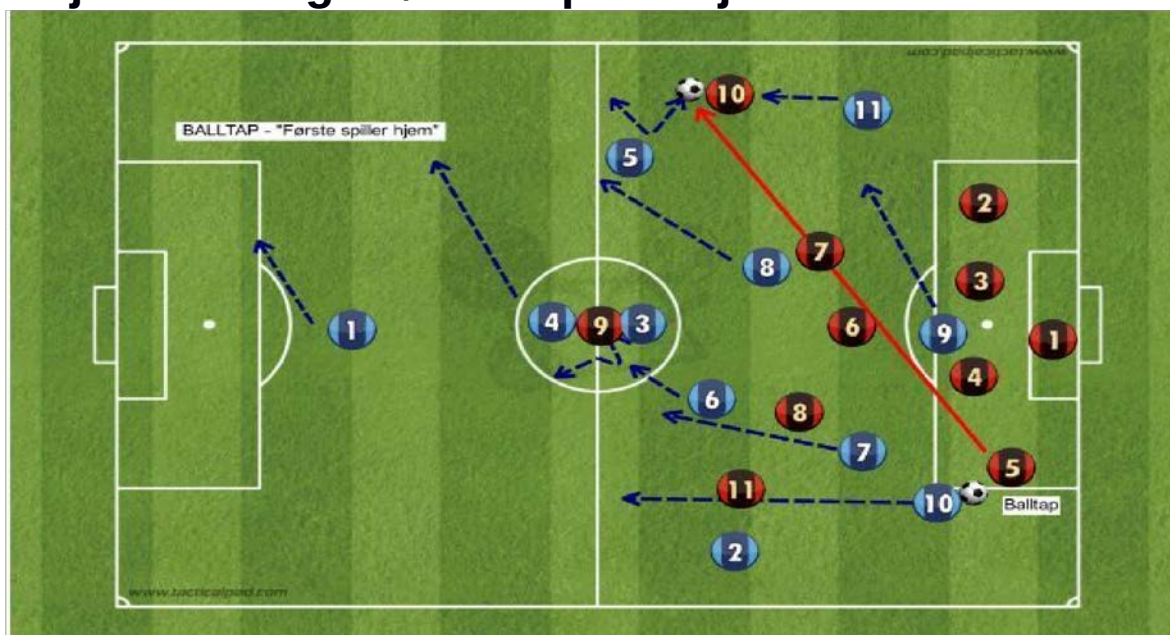
- Det må sitte i hode:
 - ✓ Er vi godt organisert nå for gjenvinning?
 - ✓ Vi skal vinne ballen
 - ✓ Vi skal gjenvinne ballen
- Det må stilles krav fra medspillere:
 - ✓ Ligger vi riktig nå?
 - ✓ Hei, er du våken?
 - ✓ Denne vinner du!
- Det må coaches på:
 - ✓ Hvordan ligger vi i forsvar når vi er i angrep?
 - Ved innlegg for
 - Ved corner for?
 - Ved kast høyt oppe på motstanders banehalvdel

Følgende retningslinjer gjelder for et godt ettertrøkk og gjenvinnings muligheter i laget:

- **God omstillingsevne fra angrep til forsvar for å vinne ball igjen**
 - ✓ «Alle» har et ansvar
 - ✓ Gode kommando linjer:
 - Jage gjenvinningsområde
 - «Første-mann-hjem-prinsippet»
 - Optimalisere avstandene i lengde – og bredde
- **Keeper skal alltid ligge så høyt som mulig**
 - ✓ Dette skal være en likeså naturlig sak som å være på streken ved corner imot.

- **Optimalisere avstandene i eget lag.**
 - ✓ Aldri «henge etter», men «spurte ut» etter klarering/langpasning fra oss
 - ✓ Tørre å stå der – når det ikke er noen sammenheng mellom løp og pasning fra motstanderlag
 - ✓ Duellstyrke og – mot
- **Aldri mer enn en i overtall i det bakre leddet.**
 - ✓ Unntak: stilling i kamp (leder 1 -0 i finalen og det er ett min. igjen)
 - ✓ Ekstremferdigheter på topp hos motstanderlag
- **Ligg en spiller foran og en bak motstanders toppspiller.**
 - ✓ Om dårlig klarering går spiller foran evt. i duell for å vinne ballen.
 - ✓ Om vi ikke kan vinne ball reorganiserer vi til:
 - En tar toppspiller
 - En sikrer
 - Samtidig som «Første mann hjem»-ordren gjelder for hele laget.
- **Gode balanseforhold foran bakre ledd:**
 - ✓ Back som ikke er involvert i spillsituasjon «markerer» - dekker ikke rom
 - ✓ «Nese for nedslagsfelt»: hvor vil ball komme ved klarering fra motstanderlag? Dette gjelder for alle, men spesielt for spillere bak ballfører
 - ✓ Har vår balansespiller på midten kontroll?
- **Gjenvinne ball – ønske om å gjenvinne ball:**
 - ✓ Ønske om å vinne ball må være større enn «å nekte motstander en målsjanse»
 - ✓ Spillere som lykkes med dette – skal få dobbelskryt

Spillsituasjon 2: Balltap – «Gjenerobring – første spiller hjem»



Er vi gode i spillsituasjon 1 blir vi gode i «balltap – gjenvinning.

Altså:

- ✓ God omstillingsevne fra angrep til forsvar for å vinne ball igjen
- ✓ Keeper skal alltid ligge så høyt som mulig
- ✓ Optimalisere avstandene i eget lag.
- ✓ Aldri mer enn en i overtall i det bakre leddet.
- ✓ Ligg en spiller foran og en bak motstanders toppspiller.
- ✓ Gode balanseforhold foran bakre ledd:
- ✓ Gjenvinne ball – ønske om å gjenvinne ball

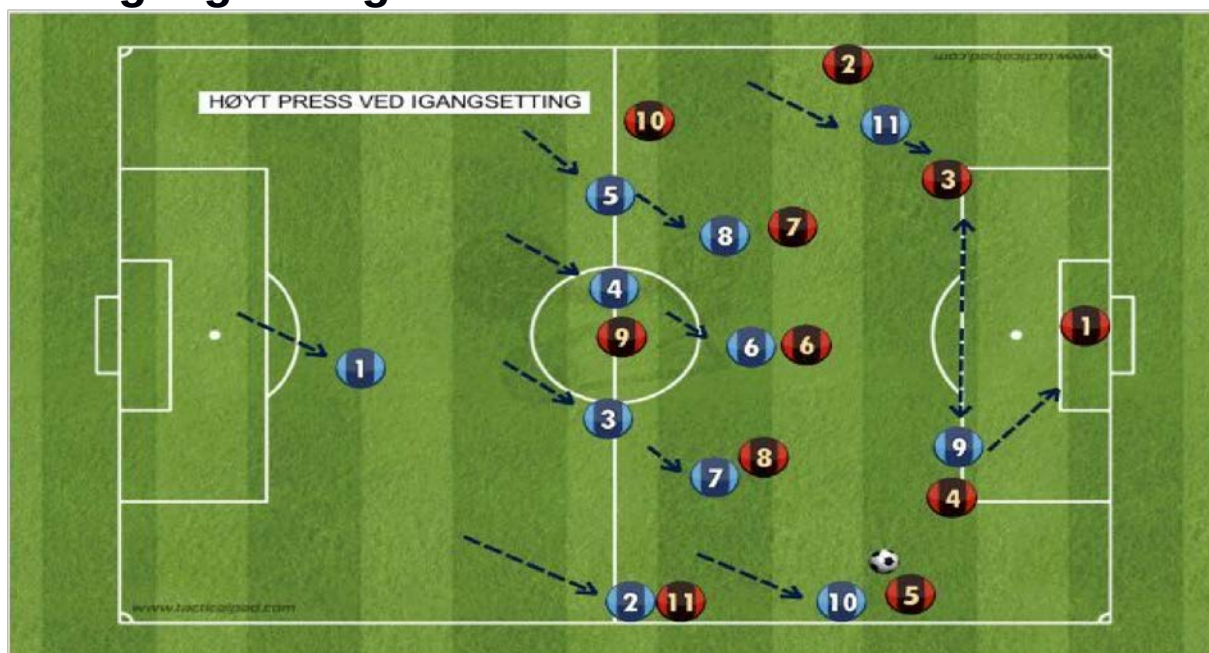
Har vi «tapt ballen» skal vi ha et samstemt beredskap i laget:

- ✓ Nærmeste inn i ballfører, nest nærmest – hjelpe til – sikrer
- ✓ Spiller «bak» ballfører – hjelper også til; vi skviser
- ✓ Bakre ledd vurderer – stå eller fall
- ✓ Resten: «førstemann hjem» - gjenopprett ballerobringsevne og balanse i laget
 - Ofte en selvfølge for spillere i bakre ledd og rundt ballfører
 - Men ikke for de som er på feil side
- ✓ Organisatoriske retningslinjer: inn i soneforsvaret

Omstillingsevne læres:

- ✓ Om vi har fokus på det
- ✓ Ansvar fordeles på alle
- ✓ Vi har øvelser og spill som alltid går begge veier: angrep – forsvar, forsvar - angrep

Spillsituasjon 3: Høyt press – ved igangsetting – ballfører i bakre ledd



Høyt press kan settes i gang ved igangsetting fra keeper (målsark) – ved tilbakespill og i situasjoner der motstander ikke helt har kontroll over ball eller omgivelser.

- ✓ Å lykkes med høyt spill er artig og gir rask læring.
- ✓ Å lykkes med høyt press fordrer samstemthet og klare kommandolinjer i lagorganisering
- ✓ Å lykkes med høyt press gjør noe med motstanderlaget
- ✓ Riktig høyt press - til riktig tid – mot riktig lag – skaper målsjanser og mål til oss

Følgende retningslinjer ligger til grunn ved målsark mot eller når keeper har ballen og

- ✓ Motstanderlag «vil» spille kort eller «possession»
- ✓ Motstanderlaget er særs gode i «possession» og vi vil at keeper skal bli tvunget til å ta langt målsark eller utspill – vi låser alt.

1) Vi lar keeper sette i gang hos stopper eller back

A. Å tvinge dem til en side (den dårligste sida er best)

1. Spiss legger seg da mot «beste stopper» og kant låser «beste sideback»
2. Motsatt kant legger seg mellom motstanders back og kant
3. Midtbaneleddet må opp å markere sentral(e) midtbanespillere – slik at pasning/kast over et ledd unngås
4. Stoppere tar ut toppspiller
5. Backer dekker rom nær kanter

2) Støtet settes i gang:

A. Spiss legger seg på skuldra til nærmeste stopper

1. Nekter pasning til denne
2. Nekter pasning til keeper
3. Nekter pasning mellom stoppere

B. Vår kant på ballside løper hardt i press på back:

1. Tyvstart
2. Ikke pasning på ytterside – lede inn
3. Ikke selge seg

C. Vår back går hardt og høyt i motstanders kant på ballside:

1. Gjør det trangt
2. Er der om pasning går på ytterside

D. Indreløper og sentral midt står høyt på «sine midtbanespillere»:

1. Motsatt indreløper kan falle ned – balansespiller

E. Bakre ledd:

1. En treer danner bakre ledd
2. Beredskap for bakromspasning
3. «Lese fot» hos ballfører – kan det komme langpasning?
4. Ta ut møtende

3) Lykkes motstander med å:

A. Snu:

1. Rollebytte;
2. Samme kommandolinjer med «sidene» bytter retningslinjene

B. Spille av presset og spille seg gjennom presseledd:

1. Gjenerobring – første mann hjem
2. Gjenopprette balanse – lavt press

Spillsituasjon 4: Lavt press i forsvar



I de følgende spillsituasjonene gjelder lagenes generelle spillestil i forsvar:

➤ **Soneforsvar** der:

- ✓ Alle våre forsvarsspillere forholder seg til hvordan tilstanden er rundt motstanders ballfører:
 - Har vi tilstrekkelig nok press på ballfører. Dette utfører 1. forsvarer (den som er nærmest) på vårt lag
 - Har vi sikring på vår 1. forsvarer. Det er det stort sett den som er nærmest vår pressespiller som gjør (2. forsvarer).
 - Dekker vi og har vi kontroll over rommene ellers på banen
 - o I leddet der ballen er
 - o I det bakre leddet
 - o Mellom leddene
 - o Bak det bakre leddet

Resten av spillerne på laget vårt har det ansvaret i forsvar (3. forsvarerne)

I et soneforsvar forholder vi oss til tilstanden rundt motstanders ballfører. Dette styrer alt laget gjør i sonen.

- ❖ I et soneforsvar «FLYTTER VI BEINA» - spurter i forkant
- ❖ «Å flytte seg når pasning går» er avgjørende – IKKE flytte seg når ballen ER hos neste motspiller



Lambertseter har lagt seg i lavt press.

Lavt press er for oss:

- ✓ Vår spiss på høyde med buen – motstanders banehalvdel.
- ✓ Vi setter inn presset på midtstreken

På denne tegningen spiller vi 4 – 1 – 4 – 1. Vår sekser – anker på midtbanen - har «tre» oppgaver:

- ✓ Kontroll over mellomrom
- ✓ Ut å sikre vår back – så stoppere kan være i boksen
- ✓ Inn i midtbaneleddet om noen mangler

Situasjonen rundt motstanders ballfører er gunstig. **ALLE** spillerne forholder seg til denne spillsituasjonen.

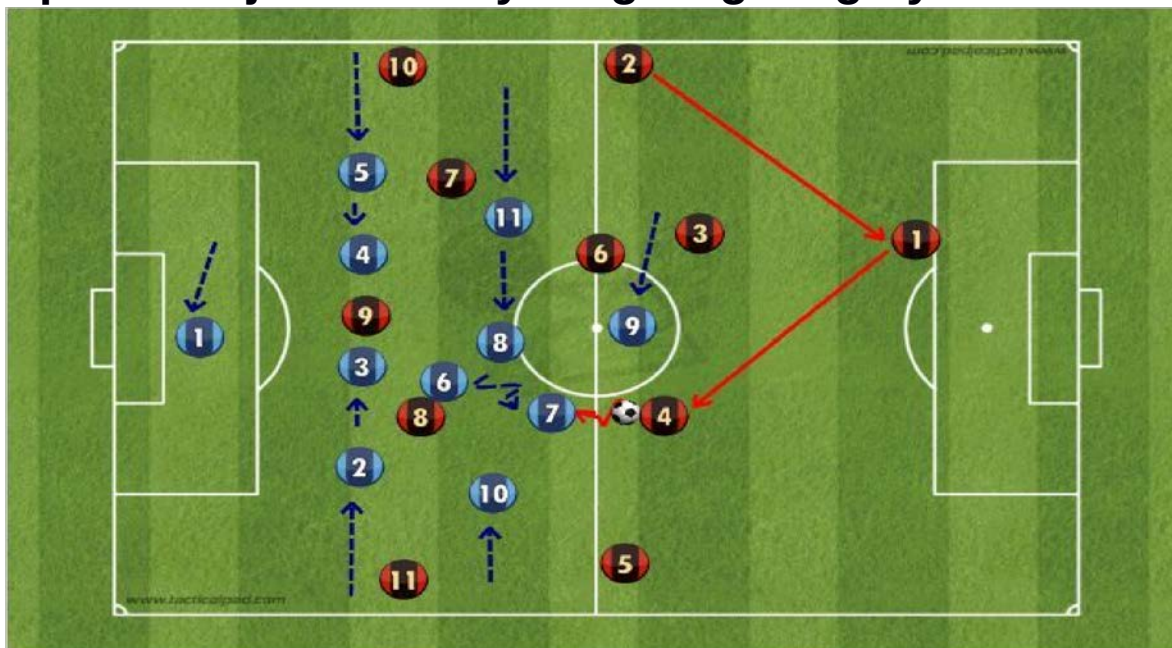
- Førsteforsvarer (nr.11) presser
- Annenforsvarer ligger i fin sikring.
 - ✓ Resten av midtbaneleddet dekker rom
 - Sentral midt dekker mellomrom
 - Han kunne også ligget i leddet, men her er det et bevisst
- Midtbansespillerne dekker rom slik at ikke ballfører får slått inn der eller via rommet til andre rom
 - ✓ Viktig at ikke spillene her begynner å følge motstanders spillere
 - ✓ Holde den tenkte «linja» fra støttespiller
 - ✓ Midtbansespillerne får beskjed fra bakre ledd: eks. dekk venstre: nettopp for å gjøre det enda vanskeligere for motstanders ballfører å nå sine spillere å nå
 - ✓ Motsatt side-forskyver til «lengste stolpe»: tenkt linje fra egen lengste stolpe
- Bakre ledd dekker rom
 - ✓ Bakre ledd leser situasjon. Ingen fare for at noen spillere kan nå ballen i bakrom.
 - ✓ Kommer det noen løp i bakrom:
 - La de løpe – vi lar oss ikke strekke. Holde den strake tenkte linja, la løp «gå i offside»
 - Dermed holdes avstandene slik at det blir tett og trangt.
 - Kommer det en pasning i mellomrommet er en i det bakre leddet klar til å gå i duell, vinne ball
- Bakre ledd side-forskyver til «lengste femmeter»: tenkt linje fra tenkt linje femmeter.
- Keeper dekker rom
 - ✓ Keeper har kontroll over bakrommet

- Spiss dekker rom
 - ✓ Ligger på ballside
 - ✓ Nekter støttepasning
- Avstandene i laget er perfekte for ballerobring:
 - ✓ Det er ca. 15 meter mellom leddene
 - ✓ Vi er ca. 30 meter breie.

NB!

- **PUMPING:** Om ball blir slått i støtte hos motstanderlaget eks. 10 m og vi opprettholder presset - skal hele laget ut 10 meter opprettholder de riktige avstandene
- **PUMPING:** Går begge veier, falle ut, falle ut
- **HYPPIG OG GOD PUMPING:** Skiller ofte det gode forsvarslaget det dårlige

Spillsituasjon 5: Forflytning i laget og ny 1. forsvarer



Motstanderlag bruker keeper for å vende spill – setter i gang motsatt stopper.

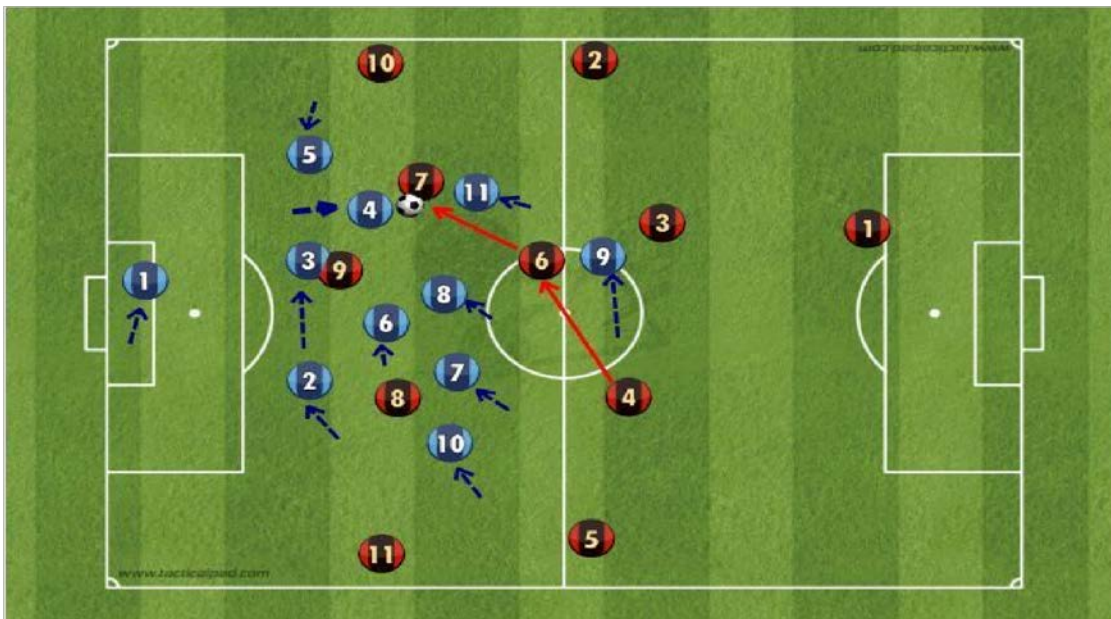
Vi ligger lavt – i samme høyde, men justerer soneforsvaret på følgende måte:

- ✓ Vi forholder oss til klima rundt ballfører (nr. 4)
- ✓ Spiss flytter seg m\ned mot midtstrekk – mellom stoppere
- ✓ Nærmeste midtbanespiller presser (7) presser ballfører.
 - Vinne ball?
 - Ikke selge seg! Ikke passere
 - Lede inn
- ✓ Resten av midtbanen faller i dybden og konsentrer med en bredde på maks 30 meter og dekker rom
- ✓ Nr. 8 er sikringsspiller
- ✓ Nr. 6 dekker rom i mellomrom, tar ut mellomromsspiller eller går opp i midtbaneleddet
- ✓ Bakre ledd ligger 15 meter bak ballfører, konsentrer 30 – 35 m i bredden

Bakre ledd kommuniserer bakfra: hvilke rom skal dekkes. «Jens litt til høyre!» for å stoppe pasningskorridorer

- Bakre ledd vurderer hele tida fare for gjennombrudd:
 - ✓ Se på ballføreres kroppsspråk, fot;
 - Skal han el hun slå igjennom
 - Kortpasning
 - Etc.
 - ✓ Hvor mange løp truer bakrom; kan de ikke nås: la de gå i offside
 - ✓ Keeper må være våken for gjennombrudd

Spillsituasjon 6: Motstander i mellomrommet – bak vår midtbane

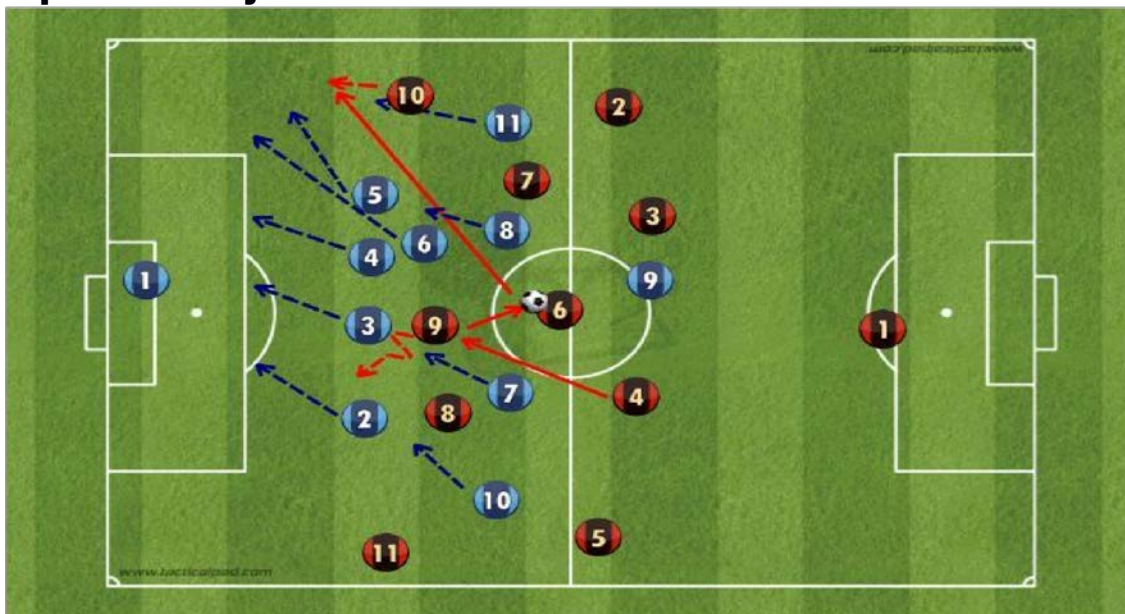


Motstanderlag makter å komme inn i mellomrommet. Vi må være på tå hev.

Er det få som truer bakrom samtidig:

- Stopper (4) støter ut som 1. forsvarer.
 - ✓ Vinne ball?
 - ✓ Ikke selge seg! Ikke passere
 - ✓ Lede inn
- Resten av bakre ledd sikrer med stopper (3) som sikrings – og den som styrer høyde
 - ✓ Resten i bakre ledd ligger på linje med stopper (3)
- Nærmeste midtbanespiller (11) er forsvarsspiller på feil side og lager sandwich
- Resten av midtbaneleddet jobber seg på rett side av motstanders midtbaneledd

Spillsituasjon 7: I bakrom



Motstanderlag makter å slå inn i bakrom.

Følgende aksjoner – samtidig.

- Bakre ledd faller med spiller nærmest ballfører (5) inn mot denne:
 - ✓ Vinne ball?
 - ✓ Ikke selge seg! Ikke passere
 - ✓ Lede ut

- Sentral midt (6) inn i sikring, evt. nærmeste indreløper. Denne er også innretningsspiller
- Kant (11) er forsvarsspiller på feil side. Lager sandwich
- Stoppere og motsatt bak verner boks.
- NB! Ikke BALLWATCHERE
- Midtbaneleddet jobber seg inn på rett side av motstanders midtbaneledd.
- **Vi** er fortsatt 30 meter breie og 15 meter i dybde.

Øvelser finner du her:

- [Skoleringsplan 13 – 19 år; ferdige økter 1. angriper og vi andre](#)
- [Skoleringsplan 13 – 19 år; ferdige økter 1. angriper](#)
- [Landslagsskolen – angrep](#)
- [Landslagsskolen – forsvar](#)