



SPORTSPLAN FOTBALL

2020 - 2022



# Sportsplan Fotball

---

## Innholdsfortegnelse

|                                                                 |          |
|-----------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Innholdsfortegnelse</b>                                      | <b>2</b> |
| <b>Innledning</b>                                               | <b>3</b> |
| Visjon                                                          | 3        |
| Verdier                                                         | 3        |
| <b>Giv Akt Fotball - Organisering</b>                           | <b>4</b> |
| Utviklingsmål                                                   | 4        |
| Hvordan definerer man en Giv Akt spiller                        | 4        |
| Trenerkoordinator/utvikler                                      | 4        |
| Trenervett                                                      | 5        |
| Trenersforum                                                    | 5        |
| Fadderordning                                                   | 5        |
| Foreldremøter                                                   | 5        |
| Foreldrevettregler                                              | 6        |
| Utstyr                                                          | 6        |
| <b>Giv Akt Fotball - Plan</b>                                   | <b>7</b> |
| Hospitering                                                     | 7        |
| Flytsonemodellen                                                | 8        |
| Differensiering                                                 | 9        |
| Spilletid                                                       | 9        |
| Aktivitet i Barnefotballen(6-12 år) og Ungdomsfotball(13-19 år) | 10       |
| Aktivitetsprinsippet                                            | 10       |
| Spesifisitetsprinsippet                                         | 10       |
| Kvalitetsprinsippet                                             | 10       |
| Overordnede metodiske retningslinjer                            | 11       |
| Hovedramme for gjennomføring av økter.                          | 12       |
| SKOLERINGSPLAN (6-12 ÅR)                                        | 13       |
| 6 ÅR                                                            | 13       |
| 7 ÅR                                                            | 13       |
| 8 ÅR                                                            | 13       |
| 9-10 ÅR                                                         | 13       |
| 11-12 ÅR                                                        | 13       |
| SKOLERINGSPLAN 13-19 ÅR                                         | 14       |
| ANGREP                                                          | 14       |
| FORSVAR                                                         | 15       |
| 13-19 ÅR                                                        | 15       |



# Sportsplan Fotball

---

## Innledning

Denne planen er utviklet for å sikre høy kvalitet i arbeidet og utviklingen av barne/ungdoms fotballen og spillerutviklingen i Giv Akt. Sportsplanen skal også gjenspeile klubbens arbeid med å skape en blå tråd fra barne- til seniorfotballen. Klubben ønsker fokus på hvert enkelt barns ferdighetsutvikling og vil tilrettelegge for et godt sosialt fotballmiljø med henblikk på mestring og gode opplevelser. Intensjon med sportsplanen er at en skal være et hjelpemiddel for alle i fotballgruppa og bidra til at barn og unge får et tilnærmet likt fotballtilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet til det enkelte lag.

Sportsplanen skal være et dynamisk dokument som skal evalueres og godkjennes av fotballstyret hvert år i forkant av årsmøtet.

## Visjon

Giv Akt IL er en breddeklubb med fokus på barne- og ungdomsfotball som produserer spillere til eget A-lag. Vi ønsker å være et naturlig valg for barn, unge og voksne i Vigeland og omkrets. Vi skal jobbe aktivt for å gi et tilpasset tilbud til hver enkelt spiller slik at vi beholder spillere, trenere og ledere i klubben så lenge som mulig.

## Verdier

### **Idrettsglede**

Idrettsglede er de gode opplevelsene man får gjennom idrettsaktiviteten. Gjennom idrettsgleden skal vi sette fokus på trivsel og legge til rette for mestring på alle nivåer. Vi ønsker å sette fokus på samspillet i forholdet mellom trener og utøver. Gleden skal komme til uttrykk gjennom trygghet i et godt samspill. Vi skal gi idrettstilbud der deltakerne trives og vil være.

### **Idrett for alle**

Vi ønsker å inkludere alle uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming.

### **Allsidighet**

Alle medlemmer skal ha muligheten til å delta i allsidige aktiviteter. Det skal være tilbud på flere nivåer tilpasset det enkelte individs forutsetninger og målsetninger. Det skal også legges til rette for at barn og ungdom skal kunne delta i flere idretter.

### **Felleskap**

Felleskap er å oppleve samhørighet og samhold med andre mennesker. Respekt for andre mennesker deres meninger, prestasjoner og funksjoner. Vi skal være et trygt sted å høre til. Vi skal ha fokus på fellesskap mellom grupper og medlemmene i klubben på tvers av kjønn, alder, funksjonsgrad, sosial eller etnisk bakgrunn.



# Sportsplan Fotball

---

## Giv Akt Fotball - Organisering

### Utviklingsmål

- Få etablert sportsplanen på og utenfor banen
- Øvre halvdel i 4. divisjon for A-laget
- Jobber med å få et juniorlag til 2022 sesongen
- Få opp trenerkompetanse gjennom trenerforum og oppfordring til kurs
- Etablere en keepergruppe på tvers av lagene
- Utbedre baneforhold til kunstgresset og naturgresset

### Hvordan definerer man en Giv Akt spiller

*Mentalitet og Intensitet kombinert med lidenskap*

Treningene og kampene gjennomføres med intensitet og vi tenker angrep hele tiden. Vi "pusher" hverandre og spre positivitet. Vi gir aldri opp uansett resultat, dette er vår mentalitet.

En Giv Akt spiller er en lagspiller, laget er overordnet og ingen enkeltspiller er mer verdt enn laget. Det finnes ingen stjerner på laget, laget er selve stjernen.

En Giv Akt spiller er god med ball og har spilleforståelse. Han/hun spiller modig og tør å gå 1 mot 1. Han/hun er meget aktivt på banen, liker å ha ballen i laget og ønsker å skape sjanser. Han/hun er kreativ og finner smarte løsninger.

En Giv Akt spiller oppfører seg fair på og utenfor banen, holder fokus på fotballen under kamp og hjelper andre utenfor banen og er inkluderende. Han/hun har en ydmyk holdning.

### Trenerkoordinator/utvikler

En sportslig administrativ rolle som innebærer å følge opp klubbens sportslige plan. Har ansvar for trenerforum og sikrer at det er god aktivitet og at god differensiering blir ivaretatt på alle årstrinn. Trenerkoordinatoren styrer i tillegg hospiteringsordningene i klubben.

Han/hun er trenernes trener i klubben. Har ansvar for oppfølging og veiledning på feltet gjennom lagbesøk og veiledning i praksis.



# Sportsplan Fotball

---

## Trenervett

Som trenere har vi en høy stjerne blant spillerne. Det vi sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos dem. Men også foreldrene ledes - indirekte - av oss, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

- Har vi smilet på lur, øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
- Skryter vi, øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
- Skryter vi av motstander lagets prestasjoner, påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begges supportere.
- Gjør vi dommeren god, øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.

## Trenerforum

En klubb som er i førerretet, ser hvor viktig det er å ha flere møteplasser og tiltak som går på tvers av både årstrinn, kjønn og funksjoner.

Vi ønsker å ha en slik møteplass der du og trenerkollegene dine kan dele erfaringer og lære av hverandre. Slike møteplasser gir oss også mulighet til å forankre sportsplanen og som legger til rette for aktiviteten – trenerne. Gjennom et trenerforum kan vi få forankret og skapt en felles forståelse for de verdier, mål og virkemidler klubben arbeider etter.

## Fadderordning

Alle lag skal ha minst 1 helst 2 faddere. Oppgaver til faddere er følgende:

- Kommunikasjons-bro mellom foreldre og trenerne
- Fair-Play ansvarlig på kamper
- Organiserer kaffe til kamper eventuelt kiosk
- Ta ansvar for dugnad
- Kan være med på møter i Trenerforum
- Lever etter og motiverer til foreldrevettreglene

## Foreldremøter

Alle lag gjennomfører minst 2 foreldremøte. 1 før hver sesong og 1 etter sesong hvor følgende tema bør være med:

- Klubbens verdisett
- Lagets kjøreregler på og utenfor banen
- Årsplan
- Kommunikasjon foreldre <-> klubb
- Dugnad

## Foreldrevettregler

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>NORGES FOTBALLFORBUND</b></p> <p><b>FAIR PLAY</b></p> <p><b>FORELDREVETTREGLER</b></p> | <p><b>FAIR PLAY – et samarbeidsprogram mellom Norsk Tipping og Norges Fotballforbund</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres fotballens og klubbens verdisyn.</li><li>2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.</li><li>3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i fotballfamilien lenge.</li><li>4. Vi har alle ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.</li><li>5. Respekter trenerens kampledelse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.</li><li>6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!</li><li>7. Det er ditt barn som spiller fotball. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!</li></ol> <p><i>Det handler om respekt – ikke sant?</i></p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Utstyr

Klubben bistår med utstyr som baller (en ball per spiller), kjepler/kinahatter, overtrekksvester, keeperdrakt, keeperhansker (A-lag), draktsett til spillere og medisinsk utstyr som plaster, isposer og tape. Alle lag får også en Giv Akt bag for utstyr og diverse og drikkeholdere. Trenere har ansvar for lagets utstyr og melder fra til klubben ved suppleringsbehov. Trenere får treningstøy fra klubben og stiller i dette på trening og kamp.



# Sportsplan Fotball

---

## Giv Akt Fotball - Plan

### Hospitering

Hospitering er et eksempel på differensiering der spillere i perioder får trene og spille på lag på høyere årstrinn, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Flytson prinsippet, og hvor moden spilleren, miljøet og foreldrene er for «å tåle hospiteringen», er avgjørende når spillere får lov til å prøve seg på høyere nivåer. Hospitering gjelder ikke for barn som er under 11 år i Giv Akt.

Gode hospiteringsordninger er et viktig virkemiddel for læring generelt og mesterlæring spesielt. Det kan imidlertid være en kime til konflikt, der spillerne – unødvendig – kommer i konflikt med sitt alderslag, og det kan skape konflikt mellom trenere.

Hospiteringsordninger håndteres av klubben – gjennom trenerkoordinator/spillerutvikler. Samarbeid, planlegging på forhånd og god kommunikasjon er avgjørende.

Skal spillerne trives når de trener sammen med et eldre årstrinn, er flytsonmodellen på og utenfor banen avgjørende. At spilleren gjenkjenner fotballfaglige temaer, er viktig for å skape trygghet på treningsfeltet. Så presses spilleren i rom og tid blant spillere som har kommet lenger. Spilleren blir utfordret. Vellykkede hospiteringsordninger krever fotballfaglig samkjøring mellom årstrinn slik yngre spillere ikke møter nye temaer «uforberedt» i et nytt miljø. Spilleren skal ikke bli plassert i uvante roller, blir satt til siden eller i shadow-trening når det eldre laget gjennom ukesyklusen forbereder seg til kamp. Det gir ikke utvikling!

Hospitering skal foregå på følgende vis:

(A) = spillerens trener (i ordinær gruppe)

(B) = trener i treningsgruppen hvor hospitering er aktuelt

(C) = trenerkoordinator/spillerutvikler

1. Hospitering bør initieres av (A). Det er hun/han som kjenner spilleren best og som skal se behovet for ekstra utfordringer.

2. (A) kontakter (B) og (C), og disse må finne treningsøkt(er) som passer best.

3. (A) og eventuelt (C) snakker med aktuell spiller om hospiteringen for å understreke konsekvensene av dette. Spilleren selv må få valgmuligheten. Foreldre/foresatte skal involveres. For jentespillere kan det vurderes om de også kan hospitere blant guttene.

4. Hospitant tas i mot og presenteres for spillergruppen. Det er viktig å forklare at hospitanten skal være med under gitte aktiviteter (trening og kamp) og behandles slik som de andre.

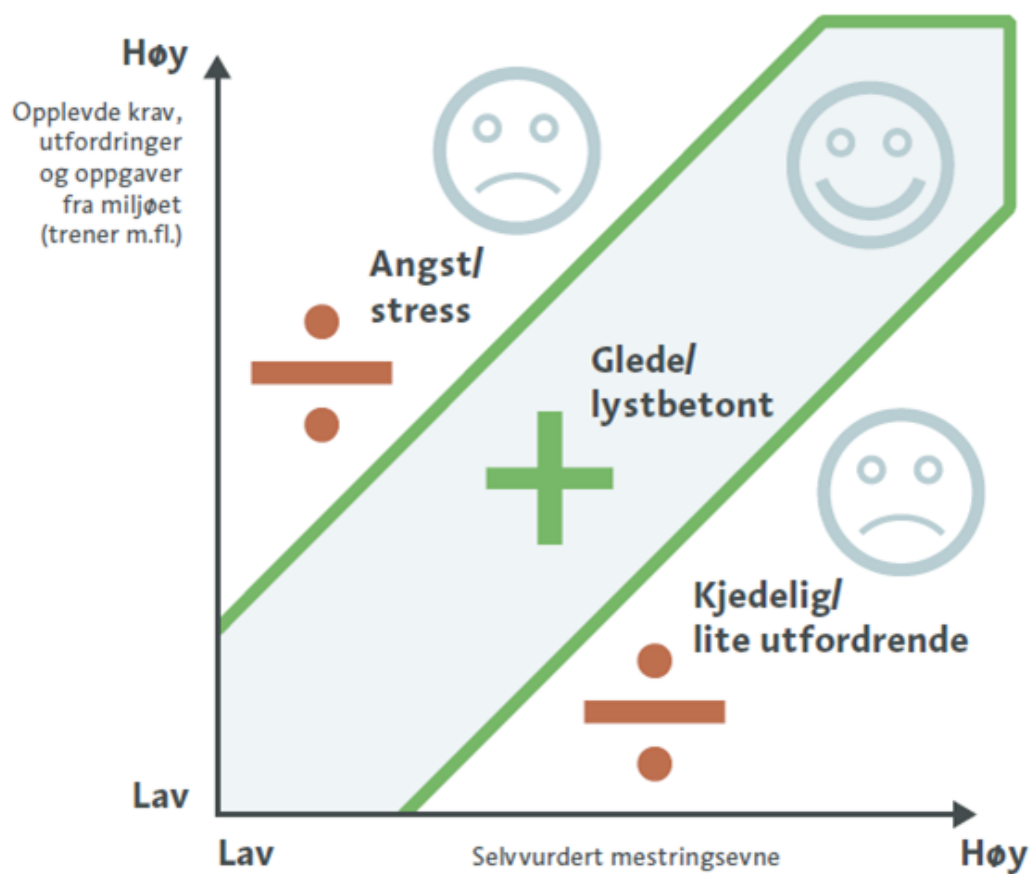
5. Hospiteringen evalueres kontinuerlig (det avholdes jevnlig trenermøter for jenter og gutter hvor dette er et fast punkt på agendaen):

5a. (B) og (C) vurderer om spilleren er i flytsonen eller ikke. Likeledes om hospitanten glir inn i det sosiale miljøet.

5 b. (A) og (C) vurderer om ekstratreningen gir for stor treningsbelastning totalt sett.

- 5c. Dersom hospitanten holder et ferdighetsnivå på linje med de beste i aldersklassen må (A), (B) og (C) diskutere hvorvidt hospitanten bør flyttes opp på permanent basis. Dette punktet trer bare i kraft hvis antallet til opprinnelige spillergruppe tillater det.
6. Hospiteringsavtalene bestemmes og evalueres i jevnlige trenermøte

## Flytsonemodellen





# Sportsplan Fotball

---

## Differensiering

Differensiering betyr at vi i oppfølgingen av klubbens spillere er opptatt av å tilpasse treningstilbudene i størst mulig grad etter enkeltspillerens forutsetninger, lyst, ønsker og behov. Innad i en treningsgruppe vil både ferdighetsnivå, ambisjonsnivå, konsentrasjonsnivå og fysiske forutsetninger variere. Vi ønsker at spillere med tilnærmet likt konsentrasjonsnivå, motivasjonsnivå og ferdighetsnivå blir satt til å spille med og mot hverandre på trening. Dette innebærer at alle spillerne på laget trener sammen, men at man i øvelser og spill bør dele inn i grupper og differensiere etter nevnte kriterier. For at barna skal oppleve mest mulig mestring og glede i fotballen er det viktig at de ikke spiller mot noen som er mye bedre enn seg (da gjemmer man seg ofte bak, og ballberøringer blir ytterst få). Differensiering gjøres fra trening til trening, slik at man aldri "låser" gruppene. Det kan forekomme under differensiering at det ikke er like mange spillere i hver gruppe.

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.

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.

## Spilletid

Spillerne skal spille mye når kampen er i gang. Det er åpenbart mer moro å spille enn å se fotball fra sidelinja.

5er fotball – optimalt antall spillere per lag er 7

7er fotball – optimalt antall spillere per lag er 10

9er fotball – optimalt antall spillere per lag 12

11er fotball – alle spillere som er med på kamp skal ha minst 1 omgang hver uansett resultat (gjelder G/J 13-Juniorlaget)

Over en sesong skal alle spillerne ha tilnærmet lik spilletid (gjelder opp til juniorlaget)



# Sportsplan Fotball

---

## Aktivitet i Barnefotballen(6-12 år) og Ungdomsfotball(13-19 år)

### Aktivitetsprinsippet

Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag.

Det vil si at bevegelser, ferdighetsrepertoar og samspill må praktiseres og øves dersom spillerne skal utvikle seg. La derfor spillerne være i aktivitet så mye som mulig i ei økt! Jo mindre treningstid laget har, jo større del av tiden bør brukes til praksis. Høy aktivitet gjør at spillerne er aktive både kroppslig, mentalt og sosialt. De er «til stede» i økta med hele seg. Da er potensialet for læring i fotball størst. Av aktivitetsprinsippet følger noen organisatoriske utfordringer for treneren:

- ☐ Kom raskt i gang med treningen.
- ☐ Organiser treningen slik at det blir flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser.
- ☐ Unngå stillestående «køer».
- ☐ Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- ☐ Hvilke gruppestørrelser og -inndelinger er hensiktsmessige?
- ☐ Bruk ballen i så mye av aktivitetene som mulig.

### Spesifisitetsprinsippet

Spesifisitetsprinsippet er grunnleggende for all læring. Spesifisitet i læring er ikke det samme som «spesialisering», men handler om det faktum at du blir bedre til det du øver på. Kort sagt, øvelse gjør mester. Skal du bli bedre til å spille fotball, må du først og fremst øve på å mestre den typen situasjoner som er særpreget for fotballspillet. Det er dette vi kaller spesifisitetsprinsippet, og det vil si at vi legger vekt på funksjonelle treningsøvelser, altså at det er godt samsvar mellom det som skjer i kampen, og innholdet i treningene.

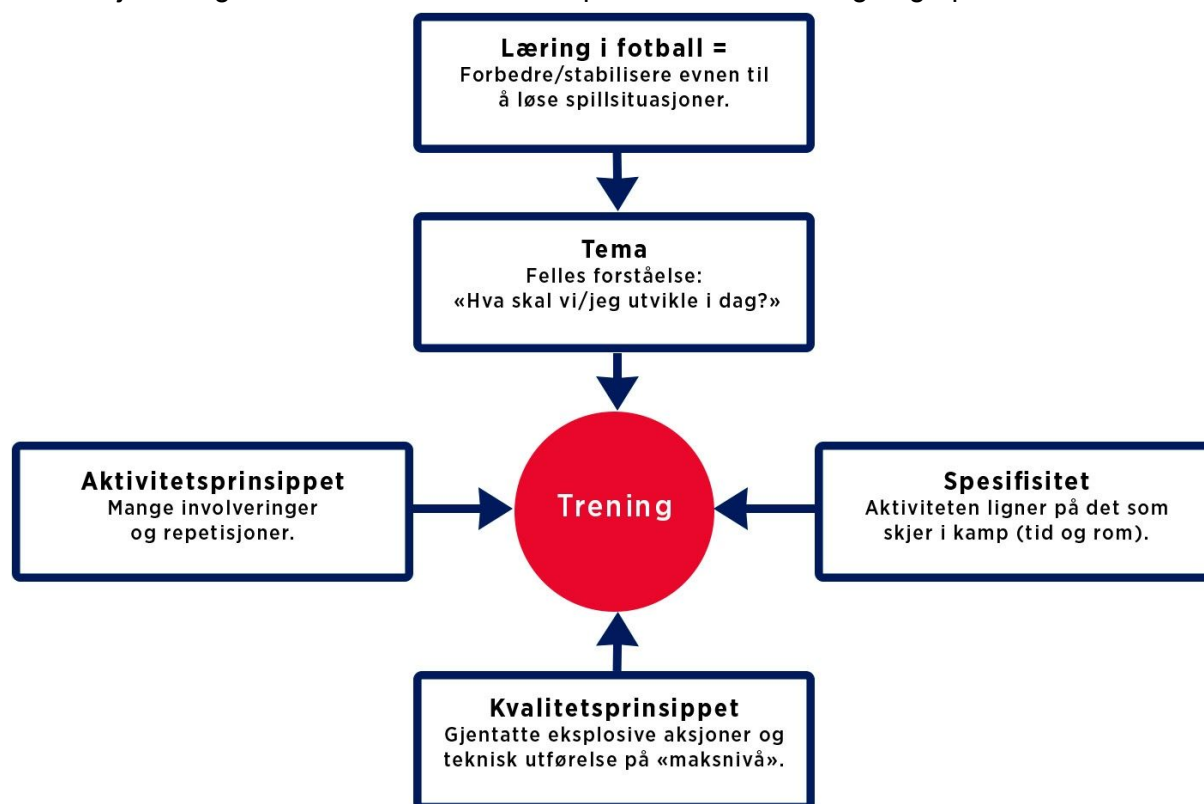
### Kvalitetsprinsippet

Tilstedeværelse av spillerne er veldig viktig. Har fokus på som trener at i øvelser og i kampen spillerne er konsentrerte og forsøke å utfordre seg selv. Husk at vi vil holde alltid et høyt balltempo og mye bevegelser i laget. Raske, eksplosive bevegelser på maksnivå i duellspill. Fokuser på tekniske utførelser for eksempel pasning, heading, mottak, medtak, osv.

Er du som trener konsentrert og holder fokus gjennom økta så er også spillere dette og/ellers blir påvirket det.

## Overordnede metodiske retningslinjer

Fotball kjennetegnes ved at man ofte skifter på å være i forsvar og angrep. Ta med



omstillinger i så mange aktiviteter som mulig.

Treningsbelastning = Intensitet \* Varighet. For å utvikle mer eksplosive spillere, bør vi oftere gå ned på varighet, men opp på intensitet i den enkelte spillsekvens.

NED på banestørrelse når man jobber med angrepsspill. Utfordre og stille krav til spillerne om å verne om ballen.

OPP på banestørrelse når man jobber med forsvarsspill. Still krav til forflytning i sprinttempo. Ta pause før intensiteten daler.

Ta oftere cornere og dødballer istedenfor å la egen keeper starte nytt angrep. Still krav og utfordre på markeringsansvar og «vinne ball-mentalitet».



# Sportsplan Fotball

---

Hovedramme for gjennomføring av økter.

15 min: Oppvarming

Muskulær forberedelse for den aktuelle økta. 5 min uten ball, 10 min med ball eller Prepp

30–45 min: Situasjon Øving

Øvelser hvor det blir mange kamplike situasjoner og repetisjoner inn mot temaet for trening.

30–45 min: Spill

Spill med ett eller to mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering), trigger frem mange relevante situasjoner. 1 omgang med coaching, andre omgang fri spill uten kommentarer.

5 min: Oppsummering av økta

Har vi lært noe? Hva har vi lært? Var økta vellykket? Hva kunne vi gjort bedre?

Alle våre økter må ha et tema. Målet med enhver økt er positiv endring av adferd innenfor det gitte temaet.

Våre økter bygger på forståelsen av at det meste av læring skjer implisitt (hjernen og nervesystemet tar inn mer enn vår bevissthet klarer å fange opp). Spillsekvensen på slutten (1 omgang uten eksplisitt coaching).

Det desidert viktigste er at det skapes stor aktivitet og at aktiviteten er fotballspesifikk (medspillere, motspillere, ball, lengderetning).

Anbefalte spillsystem og hovedfokus

3/5-er fotball (6-7 år):

- Anbefalt spillsystem: 1-2-2
- Hovedfokus: Føring, vending og dribling – bli venn med ballen.

7-er fotball (8-10 år):

- Anbefalt spillsystem 1-2-3-1
- Hovedfokus: Pasning og mottak/medtak

9-er fotball (11-13 år):

- Anbefalt spillsystem: 1-3-4-1 eller 1-4-3-1
- Hovedfokus: 1.angriper- og 1.forsvarerferdighet

11er fotball (14-19 år):

- Anbefalt spillsystem: 1-4-3-3 eller 1-4-2-2-2
- Hovedfokus: Relasjonelle ferdigheter (samhandling med to eller flere spillere) og strukturelle ferdigheter (formasjon og taktisk forståelse hvordan vårt lag skal spille)



# Sportsplan Fotball

---

## SKOLERINGSPLAN (6-12 ÅR)

### 6 ÅR

Velkommen Bli kjent med ball og lagkamerater. Trening skal bli gøy og aktiviteten skal være skyhøy. Enkle kjøreregler skal innføres. Drikke i beholdere på en fast plass. Har jeg riktig utstyr/tøy med på trening?

Lek med ball øvelser og mye spill. Husk å unngå køer og ikke hold for lange tider -- > unødvendig!

Hva skal vi trene? Ballkontroll, Scoringstrening (score mål skal være gøy), Spill 2 mot 2, 3 mot 3 (unngå klumping)

Forslag til økter hentes fra [treningsøkta.no](http://treningsøkta.no)

### 7 ÅR

Mye lek med ball. Koordinasjonstrening skal innføres. 2 treninger i uken. Legger litt mer vekt på disiplin på øktene.

Hva skal vi trene? Ballkontroll, Scoringstrening, Koordinasjon, Pasningsspill, Førings, finter, dribble, vending

Forslag til økter hentes fra [treningsøkta.no](http://treningsøkta.no)

### 8 ÅR

Koordinasjonstrening. Mye aktiviteter med ball. 1 mot 1. Påpek at vi ikke skal klumpe når vi spiller kamp.

Hva skal vi trene? Ballkontroll, Pasningsspill, Mottak, Medtak

Forslag til økter hentes fra [treningsøkta.no](http://treningsøkta.no)

### 9-10 ÅR

Koordinasjonstrening. Innføring i forsvars og angrepsspill. 1F og 1A.

Hva skal vi trene? Pasningsspillet, Mottak, Medtak, 1A og vi andre, 1F og vi andre, 1 mot 1, Overtallsspill

Forslag til økter hentes fra [treningsøkta.no](http://treningsøkta.no)

### 11-12 ÅR

Innføring i umiddelbar gjenvinning av ball (3-5 sekunders regel) og generelt innføring i spillestilen vår, Keepertrening

Hva skal vi trene? 1A og vi andre, 1F og vi andre, 1 mot 1, Overtallsspill, Angrep på siste 1/3 del. Husk! Vi er alltid i angrepsstilling!

Forslag til økter hentes fra [treningsøkta.no](http://treningsøkta.no)



# Sportsplan Fotball

---

## SKOLERINGSPLAN 13-19 ÅR

### ANGREP

- Bearbeidingsfasen
- Raskt å etablere gode avstander i laget – i lengde- og bredderetningen
- Utnytte overtall gjennom å utfordre 1F
- Gode vinkler foran, bak og i samme ledd som 1A
- Rask ballbehandlingstid og riktig tempo i pasningsspill
- Vending av spill for å utnytte rom motsatt
- Pasningsspill i dybde og bredde (f.eks. hoppe over spillere i bakre ledd og spille opp på midtbaneledd)
- Slå over motstanders første pressledd, ved mangel på rom og spillpunkter i bakre ledd
- Spille seg inn på prioriterte rom (midtbane-kant)
- Rettvendt 1A – spille fremover i ledig rom, eller ta med seg ballen inn i ledig rom for å skape overtall
- Feilvendt/presset 1A og ubalanse hos motstander – pasning bakover – deretter fremover
- spill opp-ned, ut og inn
- Samtidige og motsatte bevegelser hos spisser, mellomromsspillere og vinger/backer
- Trusler mot bakrom og til enhver tid å spille i bakrom hvis mulighetene er gode
- Spill på 2.- og 3.-bevegelse
- Forflytning, ettertrykk og balanse i bakre og midtre ledd
- Skape og utnytte overtall gjennom å utfordre 1F og ha gode bevegelser rundt 1A
- Kombinasjonsspill (veggspill, trekantspill, opp – tilbake – igjennom)
- Gjennombrudd via crosser eller overlapp på ballsiden
- Innlegg og bevegelser/posisjonering i sekstenmeteren
- Distinkte og raske avslutninger med kvalitet (få touch, rask ballbehandlingstid, hvor er det scoringsrom?)



# Sportsplan Fotball

---

## FORSVAR

- Bryte ned motstanders bearbeiding
- Rett etter balltap og i god balanse: Umiddelbar gjenvinning
- Være på jakt etter «presse høyt»-signalene (bakoverpasninger, feilvendt 1A) til enhver tid
- Tvinge motstander til å spille ut i sidekorridor på egen banehalvdel
- Stenge vendingsmuligheter med spisser og/eller OM
- Ekstrem aggressivitet i 1F-jobbingen i front. Forflytning når ball ruller
- Hindre tilgang på vår 3.del
- Rett etter balltap, vinne umiddelbar ball tilbake, nekte fremoverpasning (2F) og dekker rom bak (3F) gjennom tett 1F-press (5 sekunder regel)
- Få spillerne hurtig på riktig side
- Felles forflytning i høyt tempo
- Små avstander mellom ledd og i ledd (konsentrering og dybde). Justere til enhver tid utfra klimaet rundt 1A
- Dybde og konsentrering i midtbaneledd for å stenge pasningskorridorer.
- Prioritere å dekke rom sentralt i banen, fremfor sidekorridor
- Stopper på ballsiden setter offsidelinja
- Hindre tilgang til avslutninger – hindre mål
- Nøytralisere overtallsspill i sidekorridor (back og SM/kant)
- Markeringsstolthet – kontroll på ball og motspiller
- Være i beredskap og vinne andreballer
- Tett press – lede/blokke alle avslutninger

## 13-19 ÅR

Mye spill med coaching (minst 40 minutter med spill). Innføring av individuell rolletrening, relasjonelle og gruppetaktiske dimensjoner.

Gi utviklingsmål til spillere som ønsker det. Ha spillersamtaler med alle.

Hva skal vi trene?

Ballkontroll, Koordinasjon, Agility, 1A, 2A, 3A og 1F, 2F, 3F

Forslag til økter hentes fra [treningsøkta.no](http://treningsøkta.no)