

II Jutul fotball – Hva skal spillerne øve på?

Her er et forslag på ferdigheter som spillerne bør øve på i kamp og på trening under spill med to lag, og med keeper fra det året de spiller 5'er fotball. Spill er den viktigste og morsomste øvelsen. Ved hjelp av repetert konkret øving og feedback får spillerne oppleve mer mestring.

Nivå 1 (6-7 år):

- Alle = å spille pasning til medspiller, å øve på ballkontroll og lære seg fotballregler.

Nivå 2 (8-9 år):

- Utespillere = Alle i angrep og forsvar, lavt press ved keepers ball, å bruke keeperstøtte, unngå kælking, å kunne minimum tre ulike finter og tre ulike vendinger, å tørre å øve på finter og vendinger i spill/kamp, å bruke vendinger i spill/ kamp, ut av pasningsskygge (bli spillbar), å tørre å avslutte, å treffe mål ved avslutning, og Fair Play.
- Keepere = alltid keeperstøtte, offensiv keeper ("flyvekeeper"), å gå mot ballen før avslutning og ved 1 mot 1 situasjoner, kort igangsetting, og Fair Play.

Nivå 3 (10-12 år):

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

Nivå 4 (12-15 år):

- Utespillere = repetisjon tidligere nivåer ut fra behov, kunne ulike typer 1.touch, valget mellom å spille/føre ballen framover (gjennombruddspasning/å skape gjennombrudd) versus i støtte eller på tvers, å slå og gå i sprint, ro med ball, å tørre å øve på individuelle ferdigheter i seriekamp, valg uten ball offensivt og defensivt, teknisk repertoar som førsteforsvarer (1F), spisskompetanse og rolleferdigheter, samt innsats, disiplin og nullstilling.
- Keepere = repetisjon tidligere nivåer ut fra behov, å gå på alt, å unngå å komme "bakpå", god som sweeper, feltarbeid, godt tilslag med begge bein, spisskompetanse, unngå å rygge, og riktig posisjonering offensivt og defensivt, samt innsats, disiplin og nullstilling.