



DAHLE IL SPILLMODELL

«THE DAHLE WAY»



DAHLE IL
SPILLMODELL





DAHLE IL SPILLMODELL



Innholdsfortegnelse

«THE DAHLE WAY» - FILOSOFIEN	2
Dahlestilen – hvorfor	3
Fra filosofi til trening og kamp	4
<i>Forsvarsspillet</i>	4
<i>Angrepsspillet</i>	6
Hurtige angrep etter gjenvinning (Kontring)	6
Generell oppbygging av angrep	7
Øvelsesbank – treningsøkta	9
<i>Fotball for alle</i>	10
<i>Fair Play</i>	10

«THE DAHLE WAY» - FILOSOFIEN



DAHLE IL SPILLMODELL



SPILLPRINSIPPER



FOKUS PÅ MESTRING AV FERDIGHETER



UTSETTE SPESIALISERING AV ROLLER LENGST MULIG



MOTIVERE TIL MEST MULIG BALLKONTAKT – LENGST MULIG



KONSISTENT BRUK AV BEGREPSAPPARAT MELLOM ALDERSTINN, TRENING/KAMP FRA ALLE TRENERE



OVERFØRE SPILLSITUASJONER FRA TRENING, FOKUS PÅ GJENKJENNING AV SITUASJONER FRA TRENING TIL KAMP (OVERTALL/UNDERTALL etc.)



FOKUS PÅ Å HOLDE BALLEN I LAGET TIL VI SKAPER SJANSER GJENNOM SPILLSITUASJONER. DETTE UTFORDRER I STØRRE GRAD INDIVIDUELL UTVIKLING AV BASISFERDIGHETER



I ALDERSBESTEMTE KLASSESKAL KAMP MEDREGNES SOM EN TRENINGSSITUASJON. TRENERE SKAL HA FOKUS PÅ LÆRING FREMFOR RESULTATER

SPILLMODELL



Dahlestilen – hvorfor

- Dahle IL ønsker å bli kjennetegnet med et angrepsspill som bygger på ballbesittelse, og et forsvarsspill som er en blanding mellom sone- og markeringsspill.
- Angrepsspillet er en svært viktig måte for laget å forsvare seg på. Det vil si at motstanderlaget ikke kan angripe når de ikke har ball. For at laget skal klare å opprettholde et så stort ballinnehav, kreves det en god forståelse for den enkelte spiller og gode bevegelser uten ball. Denne romforståelsen og bevegelsesmønster skal være noe som gjenkjenner Dahle IL i hvordan vi ønsker å spille.
- Mot etablert forsvar trekker midtbaneankeret gjerne ned mellom stopperne, som sprer seg slik at backene kan trekke høyere i banen. Dette gir en mann ekstra i angrep i tillegg til at kantene



DAHLE IL SPILLMODELL



slipper breddeansvaret og kan trekke inn foran mål. F. eks kan høyreback delta i angrep, så ankerets rolle – er å orientere seg og balansere når backene angriper. Ballen skal helst spilles langs bakken og med flere trekk frem mot motstanderens mål.

- De viktigste grunnene for det store ballinnehavet er at laget hele tiden har mange spillere i nærheten av ballen, mange spillere er involvert i spillet, samt at det fordrer utvikling av gode individuelle ferdigheter hos alle spillerne. Dette er derfor en viktig føring for tidlig utvikling av solide basisferdigheter hos alle Dahles spillere. Det medfører også at ved balltap er det dermed mange spillere i området som kan vinne den igjen, og det er nettopp gjenvinning som er nøkkelen i spillestilen. Når laget vinner ballen igjen kjapt etter at de mister den – gjerne høyt i banen – er det vanskelig for motstanderlaget å omstille forsvar-angrep-forsvar. På den måten tar man motstanderlaget i ubalanse.

Fra filosofi til trening og kamp

- Viktig hver gang man trener og spiller at man øver på det som er effektivt i fotballspillet, forsvarsmessig og angrepsmessig, men aldri på bekostning av individuelle ferdigheter i aldersbestemte klasser
- For å bedre fotballferdigheten er det viktig at man har noen sentrale holdepunkter – retningslinjer for spillet som:
 - Gjøre valgene lettere og kjappere
 - Bedre samhandling mellom to eller flere spillere
 - Gjøre samspillet hurtigere og sikrere
- Vi ønsker derfor en bevisstgjøring, konsentrasjon mot- og øving på nedstående retningslinjer på hver eneste spilltrening og kamp.
- Det er den enkelte treners- og spillers ansvar å følge opp dette for egen del og i samarbeid med og ved påminnelser til medspillere.

Forsvarsspillet



DAHLE IL SPILLMODELL



- Dersom du er nærmest motstanders ballfører, er du 1. forsvarer og bør fortest mulig bevege deg innpå han/henne – uten å sette deg ut av spill. 2. forsvarer må så raskt som mulig komme tett på motstanders 2. angripere
- Presse ballfører. Vær aggressiv i å komme innpå, men tålmodig i forhold til å takle.
- Skråstilt plassering med godt bøyde knær, og lavt tyngdepunkt
- Ønske å lede ballfører dit du vil for å ha et overtak
- Hindrer du ballfører i å passere deg med ballen eller i å spille ballen forbi deg, har du gjort en god jobb. Vinner du ballen er det bra, men siden dine medspillere er kommet tett på motstanders 2.angripere er det stor sannsynlighet for at dine medspillere vil vinne ballen pga at du forstyrrer 1. angriper. Stikkord er: *Rask tett markering og press.*
- Er du nest nærmest motstanders ballfører, er du 2. forsvarer og har et sikringsansvar.
- Plasser deg i dybden for 1. forsvarer slik at du umiddelbart kan gripe inn og bli 1. forsvarer dersom medspiller blir passert.
- Dybde/avstand og vinkel må du tilpasse etter hvordan 1. forsvarer plasserer seg eller utfører presset.
- Øvrige spillere må komme fortest mulig på forsvarssiden av ballen, og det motstanderleddet det er naturlig å forsvare i forhold til, når eget lag mister ballen.
- Øvrige spillere i samme ledd sideforskyver mot ballen og på linje med sikringsspilleren.
- Både i bakre ledd og i midtbaneleddet er det meget viktig å være bevist på skifte mellom det å opprettholde press ved balltap med mål om å raskt gjenvinne ballen, og det å komme seg raskt tilbake til sikringslinja. Det beste er å raskt vinne ballen tilbake høyt på banen, men dersom ballen tapes på egen banehalvdel kan det være en tommelfingerregel å raskt prioritere sikringslinja.
- Det må avklares i laget når skifte av 1. forsvarer bør skje (spesielt når ballfører beveger seg på tvers). En god regel er å følge ballfører til han eventuelt spiller ballen.
- Bakre ledd må spesielt være oppmerksom på å rygge for å minske bakrommet når det ikke er press på motstanders ballfører ute på banen.



DAHLE IL SPILLMODELL



- Vær spesielt oppmerksom på dette når motstandere truer vårt bakrom (å rykke ut for å stille motstander offside er da en mulighet, men anbefales ikke).
- Når en etablerer nytt press på motstanders ballfører, kan en flytte bakre ledd fram igjen (dette kalles å pumpe).
- Spesielt om gjenvinning som vil si stor aggressivitet for å vinne tilbake ballen umiddelbart etter balltap. Dette er viktig for så raskt som mulig å kunne vinne ballen tilbake for deretter å kunne styre spillet.
 - Presse/Stresse motstanders ballfører tøft fra hvilken som helst side
 - Gjerne flere spillere fra flere sider samtidig
 - Det konsentreres mer mot ballfører enn i standard soneforsvarsspill. Både i bredde og dybde. Dette gjelder spesielt høyt i banen.
- Om presshøyde:
 - Finn gunstig presshøyde for laget i forhold til motstanders ferdighetskvalitet. Som prinsipp i Dahle IL skal det etterstrebtes så høyt pressnivå som mulig - innenfor det som ferdighetsnivået gir rom for. Dette da høyt press alltid er gunstig mot motstander med lavere ferdighetsnivå.
 - Lavere press er gunstig mot motstander med høyere ferdighetsnivå.
 - Høyt press kan overraske motstandere som er vant til å styre kamper med oppbygging bakfra.
 - Forsøk gjerne å variere presshøyde, også i løpet av en og samme kamp. Laget kan gjøre nye avtaler underveis om nytt pressnivå – normalt skjer dette fra trener eller av kaptein.

Angrepsspillet

Hurtige angrep etter gjenvinning (Kontring)

- Selv om Dahlestilen fremhever en ballbesittende fotballfilosofi, så hindrer dette ikke å ta vare på overganger med mål om rask avslutning. Argumentasjonen er at en ballbesittende filosofi fremmer gode basisferdigheter og dette kan benyttes til presis kontra med tilhørende rask avslutning. Når en derfor vinner ballen i spill (breakdown), er det viktig å utnytte større eller mindre ubalanse hos motstander ved å prioritere hurtige angrep (kontringer).
- Ballførers prioriteringer
 1. Presis pasning fremover – men hurtig og helst langs bakken.



DAHLE IL SPILLMODELL



2. Pasning fremover etter støttepasning eller sikker tversoverpasning.
 3. Føre ballen fremover i stor fart for deretter å eventuelt bruke medspillere i vegg/kombinasjonsspill
- Medspillers initiativ til helhjertet bevegelse etter gjenvinningsøyeblikket
 - 1. Gjerne på tvers/diagonalt foran ballfører (dra vekk motspillere), eventuelt gi støtte.
 - 2. Fremover fra kantene eller midtbanen. Ved gjenvinning lavt i banen kan også backer være med fremover i angrep ved at midtbaneankeret faller ned og holder igjen til hjelp for midtstopperne.

Generell oppbygging av angrep

- Når motstanderlagets spillere stort sett er på plass bak ballen og i balanse, skal angrepsoppbyggingen primært spille gjennom midtbaneleddet deres. Dette da dette medfører større grad av involvering av flere spillere i spillets oppbygging og derved angrep. I seniorfotballen bør dette varieres med spill over motstanders midtbane med tilhørende løp.
- Spill gjerne trygge pasninger bak i laget, i en slags ”oppbyggingsfase” til de riktige initiativene fra medspiller lenger framme i banen kommer, utnytte ledige rom som skapes i midtbaneleddet. Primært spilles ballen lang bakken.
- Initiativ fra spillere foran ballfører:
 - Inviter når ballfører er rettvendt eller når en støttepasning er på vei bakover.
 - Inviter mot, på tvers/diagonalt eller fra (som regel det minst gunstige).
 - Viktig at to eller tre spillere velger forskjellige alternativer i situasjonen. For eksempel når en møter, skapes det gode muligheter for et diagonalløp i rommet bak denne.
 - Vil du riste av deg en motspiller, drar du han/henne med deg ved å bevege deg rolig én vei for deretter å rykke kjapt motsatt vei.
 - Høy bevissthet på (retningsbestemt) god førsteberøring ut av press.
- Alternativer for spilleren som blir spilt på:
 1. Vend opp med ballen om du kan for å spille videre fremover eller skyte.



DAHLE IL SPILLMODELL



2. Har du en motspiller i ryggen kan du enten vende forbi motspiller, eller sette opp trekantspill og deretter finne nye fordelaktige rom.
- Spilleren bak ballfører bør vurdere slik:
 1. Har ballmottaker motspiller i ryggen, plasserer jeg meg med god avstand og vinkel i støtteposisjon slik at jeg kan spille støttepasningen videre framover eller vri til en av sidene
 2. Vender ballfører opp med kontroll over ballen, kan jeg avansere forbi han/henne og gjøre meg spillbar framover på banen (f. eks. overlapping).
 - Etter 2-3 pasninger på en side eller i midten, bør spillet vendes til den andre siden eller til en av sidene. Unngå høye lange crosspasninger på tvers av banen, tidsmessig er det (nesten) like effektivt å dele crosspasning i to deler med lavere risiko.
 - Pasningsmønster opp – tilbake – vri
 - Ofte føres det og spilles pasninger på tvers én og samme vei. Tenk på at motstanderne sideforskyver sine spillere i den retning vi da spiller. Derfor bør vi bevisst bryte bevegelse og pasningsretning kjapt:
 - Altså: Føre én vei – slå pasning motsatt vei. Dette kan gjøres ved at:
 1. en fører på skrå en vei, og slår direkte på skrå motsatt vei
 2. en fører på tvers en vei, vender og slår motsatt vei.
 3. en fører på tvers en vei, bruker spiller i støtte som spiller direkte motsatt vei.
 - Bruk gjerne veggspill for å passere motspillere. "Slå og gå – aldri heng igjen å stå"!
 - Når det kan ventes innlegg, løp fra innleggeren slik at du kan komme i fart mot innlegget like før det kommer (rykk, rive seg løs fra forsvarer, foran). Husk 1.angriper retning første stolpe og 2.angriper inn på 45 grader.
 - Avslutt med konsentrasjon og aggressivitet og tenk alltid på å få skuddene ned (hode og kropp over ballen). Pga fart er plassering viktigere enn kraft i avslutningen.



DAHLE IL SPILLMODELL



- Ballen er alltid hurtigere enn spilleren. La derfor pasningen være 1. prioritet i spillet.
- Streb etter å få til et hurtig pasningsspill, gjerne med en og to ballberøringer.
- NB! Spill med et fornuftig antall berøringer i forhold til oversikt (hovmesterblikk) og presisjon! Varier mentalt mellom når deltager i småspill (dominerer det lokale rom) og disponering av større flater (bakrom, vri spill, breakdown).
- Strebe etter et kontrollert pasningsspill, med hensiktsmessige førsteberøringer, og liten tid mellom berøringene. Jo raskere ballen går – jo mere må motstander arbeide for å få tak i ballen.
- Alltid vurdere om en kan spille direkte med presisjon, eller om det lønner seg å kontrollere ballen for å kunne slå presist. • Sett din ære i å være nøyaktig med pasningen. Det er bare cm som skiller mellom suksess og fiasko. Dette skal ha høyt fokus i alle treningssituasjoner, men husk i barnefotballen er det ingen vits i å trene på pasninger dersom ballkontroll og mottak ikke er velutviklet. Først trene på dribling – deretter pasninger.
- Du skal ikke bare spille i retning av din medspiller, men i forhold til hva medspilleren gjør og inviterer til! Ha blikkontakt og primært «spill på fot».
- Spill medspilleren din god – og tenk på hvordan du kan hjelpe han/henne til å få gjennomført neste trekk best mulig.

Øvelsesbank – treningsøkta

Det er opp til hver trener å lage et opplegg for laget sitt med øvelser og aktiviteter. Treningsøkta.no er en øvelsesbank som kan være en hjelpende hånd for å finne øvelser og spillrelaterte aktiviteter.

Applikasjonen er gratis for alle trenere/ledere i Dahle IL, og kan benyttes av trenere for å sikre felles terminologi/begrepsapparat, - basisøvelser for utvikling av individuelle ferdigheter samt inspirasjon til økt kompetanse, bevisstgjøring og dialog. Dette er frivillig å bruke for hver enkelt trener.



DAHLE IL SPILLMODELL



Fotball for alle

- Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i fotballen. Det vil si at alle spillere er like mye verdt!

$$\textit{Trygghet} + \textit{mestring} = \textit{trivsel}$$

- NFF`s formel for breddefotball som oppsummerer hvordan man ønsker at barnefotballen skal gjennomføres.
- Trygghet er et sentralt element i det å trives. Barnet må føle den rette tryggheten både i forhold til aktivitetene, sine lagkamerater og ikke minst til de voksne i fotballmiljøet.
- Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring. I arbeid med barn er det avgjørende å tilpasse aktiviteter slik at spillerne opplever mestring.

Fair Play

- Fair Play handler om alt som skjer på banen, både under trening og kamper, men det handler også om hvordan vi oppfører oss utenfor selve fotballbanen.
- Verdier som respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd skal være i fokus helt fra barnealderen.
- Se Dahle IL retningslinjer for Fair play.