



# Landslagsskolen

NFFs skoleringsløp og kartlegging inn mot våre yngste aldersbestemte landslag

## Landslagsskolens hovedintensjon



Landslagsskolen har som mål å identifisere og videreutvikle spillere med eierskap til egen utvikling

- Landslagsskolen har som intensjon å identifisere våre mest lovende 13 – 16 åringer. I klubben, i kretsen og i landet. Landslagsskolen skal videre være en referanse og påvirkningsarena for spillerne. En arena hvor spillerne høster erfaringer som de tar med seg tilbake til klubben og treningshverdagen.
- NFF ønsker å jobbe tett med klubbene, og gi våre mest lovende spillere en helhetlig oppfølging. Målet er en gradvis selvstendigjøring hvor spilleren blir motor i sin egen utvikling.
- Gjennom Landslagsskolens ulike nivåer, skal vi klargjøre spillerne våre for å spille aldersbestemte landskamper.
- Landslagsskolens skal videre være en utviklingsarena for våre beste og mest dedikerte ungdomstrenerne, samt være en møteplass for klubber, kretser og forbund.



## Innhold

Hensikten med planen er å skape en felles forståelse knyttet til oppgaver, mål og metoder i Landslagsskolen.

**Del 1: Struktur og overordnede rammer 4 - 22**

**Del 2: Faglige prioriteringer 23 - 44**

**Del 3: Metodikk og pedagogikk 45 - 50**

**Del 4: Øvelser 51 - 97**



## Del 1:

Landslagsskolens struktur og  
overordnede rammer

# Landslagsskolens utviklingspersonell



Fagansvarlig Spillerutvikling: Håkon Grøttland

Landslagstrener Gutter: Erland Johnsen

Landslagstrener Gutter: Gunnar Halle

Landslagstrener Jenter: Lena Tyriberget

Fagansvarlig Keeperutvikling: Jan E. Stinessen  
og Frode Grodås

KA Nordland: Torkild Veraas

KA Hålogaland: Børje Sørensen

KA Finnmark: Vidar Johnsen

KA Troms: Truls Jensen

KA Trøndelag: Tarjei Smågesjø

KA Sunnmøre: Ronny Ødegaard

KA Nordmøre & Romsdal: Stig A. Råket

KA Hordaland: Magnus Johansson

KA Rogaland: Roar Wold

KA Sogn og Fjordane: Jan Tore Jåstad

KA Telemark: Erik Holtan

KA Buskerud: Harald Johannessen

KA Agder: Atle Roar Håland

KA Akershus: Geir Frigård

KA Vestfold: Espen Kirknes

KA Oslo: Torgeir Lind

KA Østfold: Harry Hansen

KA Indre Østland: Vegard Skogheim

# Fotballforbundets kretser og regioner



## Region 1

Finnmark

Hålogaland

Troms

Nordland

## Region 2

Trøndelag

Sunnmøre

Nordmøre  
og Romsdal

## Region 3

Hordaland

Rogaland

Sogn og  
Fjordane

## Region 4

Buskerud

Vestfold

Agder

Telemark

## Region 5

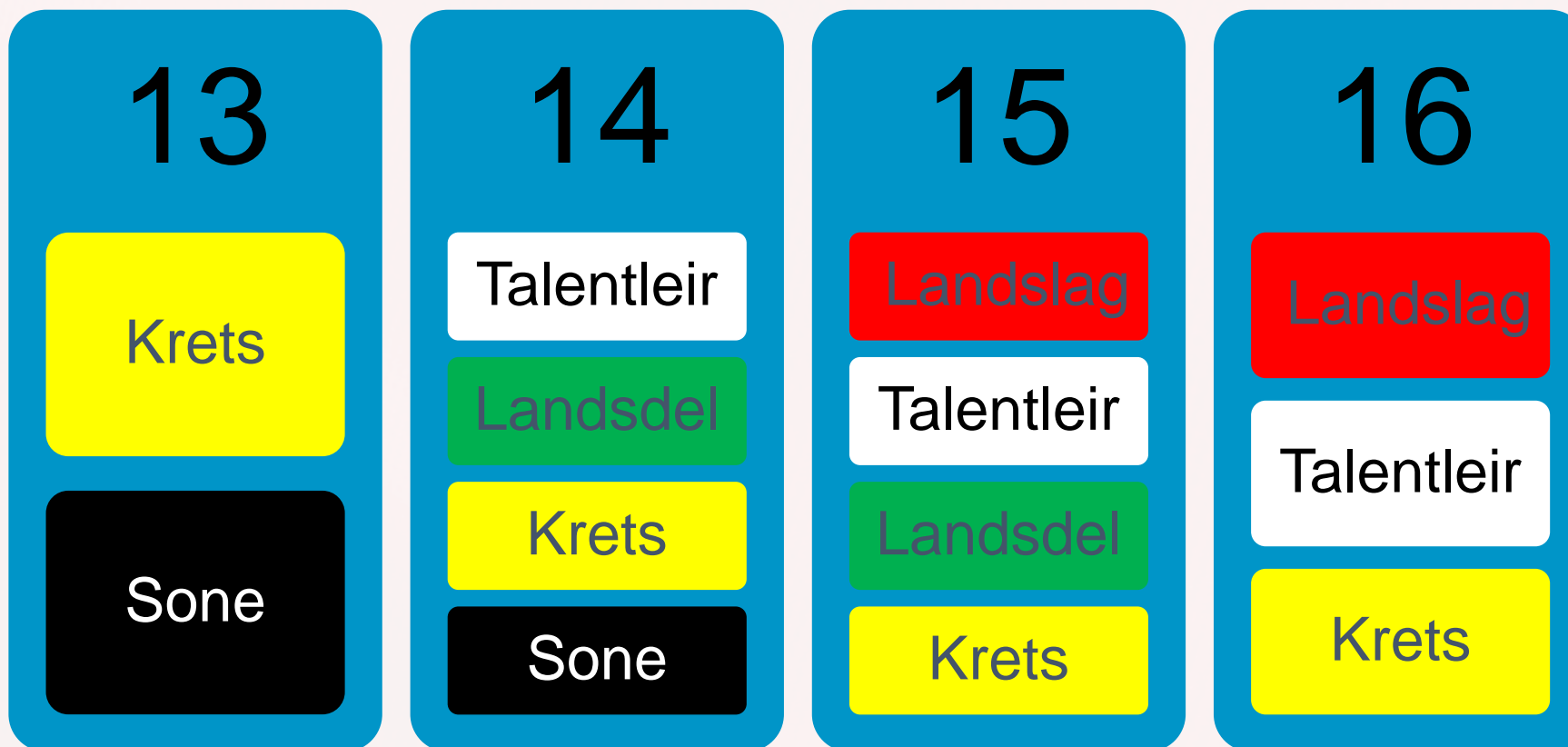
Oslo

Østfold

Akershus

Indre  
Østland

## Nivåene i Landslagsskolen



# Landslagsskolen – hovedroller og ansvar i den enkelte krets



## Kretsansvarlig Landslagsskolen (KA)

- Sportslig leder for alle tiltak i kretsen. Implementere og følge opp Landslagsskolen i alle ledd.
- Hovedansvar for kartlegging, oppfølging og rapportering knyttet til landslagsaktuelle spillere.
- Trener på nasjonale tiltak og landsdels- tiltak.

## Kretslagstrenerne

- Ansvar for å gjennomføre kretslagsøker og kamper i tråd med Landslagsskolen.
- Ansvar for å kartlegge «sitt kull». Kampobservasjoner og tett dialog med soneansvarlige.
- Tett dialog med KA vedrørende spillere med stort potensial.

## Soneansvarlige

- Sportslig og administrativt ansvarlig for tiltakene i sin sone.
- Ansvarlig for nominerings- og uttaksprosessen i sin sone.
- God dialog med spillerutviklingsansvarlige i sin sone.
- Fortløpende rapportering til kretslagstrener.

## Spillerutviklingsansvarlig i klubb

- Ansvarlig for å kvalitetssikre nomineringsprosessen fra klubb til sone.
- Hyppig dialog med soneansvarlig.



# Sonearenaen



## Målgruppe

En arena for de mest dedikerte 12-, 13- og 14-åringene i nærområdet.

## Tiltaksperiode

Oppstart høsten det året man fyller 12 år.

Kjerneperiode fra januar til mai og september til desember for 13- og 14-åringene.

Minimum tiltak annenhver uke.

## Rammebetingelser

Det defineres en soneansvarlig som har minimum UEFA B-lisens. Soneansvarlig har det overordnede faglige og administrative ansvaret i sonen, og skal ha tett dialog med kretslagstrenerne og KA.

Arrangeres i tett samarbeid med kretsens toppklubber og beste utviklingsklubber. Klubbene stiller personell og fasiliteter til disposisjon, og dekker opp eventuelle kostnader via egenandeler.

Det er et ønske at så mange av våre toppklubber som mulig arrangerer sonetiltak på vegne av kretsen og NFF. Dette er en fin arena for å påvirke spillere og trenere i lokalmiljøet, samt få en oversikt og knytte relasjoner til talentene i nærområdet. En forutsetning er at klubben ikke «henter» spillere fra andre klubber som deltar på sonelaget. Eventuelle unntak skal initieres og godkjennes av KA.

## Seleksjonskriterier

40–50 % av spillerne skal være født siste halvår.

# Kretslaget



## Målgruppe

En arena for de beste av de mest dedikerte 13–16-åringene i kretsen.

## Tiltaksperiode

Oppstart april det året man fyller 13. Avslutning mars det året man fyller 16.

Kjerneperioder januar til april og september til desember. Minimum 15 tiltak i året.

## Rammebetingelser

Kretslaget administreres av kretsen og arrangeres på kretsens faste «kretslagsarena».

På ethvert kretslag defineres det en hovedtrener som innehar eller har potensial til å ta UEFA A-lisens.

Kretslaget skal i løpet av hver hovedperiode spille kamper mot de andre kretslagene i regionen.

## Seleksjonskriterier

Spillerne skal til enhver tid ha en klart definert rolle på kretslaget.

Kretslaget skal ha en bruttotropp bestående av minimum 23 spillere (3 keepere, 4 backer, 4 midtstopper, 4 sentrale midtbanespillere, 4 offensive midtbanespillere (kanter og indreløpere) og 4 spisser.

Kretslagstroppen tas ut to ganger i året – ved oppstart inn mot hver hovedperiode (januar og september).

# Landsdelssamling



## Målgruppe

14- og 15-års kretslagsspillere med størst potensial.

## Tiltak (to tiltak per år á 4 dager (torsdag til søndag))

Vårtiltak: Region 1, 2 og 3: Inn mot siste helga i mars. Region 4 og 5: Inn mot første helga i april.

Høstiltak: Region 1, 2 og 3: Inn mot første helga i desember. Region 4 og 5: Inn mot andre helga i desember

## Rammebetingelser

Landsdelssamlingene arrangeres i Trondheim (region 1, 2 og 3) og Sarpsborg (region 4 og 5).

KA-ene fungerer som trenere. I tillegg skal det rundt hvert lag være keepertrener og lagleder.

Fysioterapeut og analyseansvarlig til stede under kamp.

### Sportslige hoveddrammer:

Torsdag: «Jeg spiller for Norge» og trening.

Fredag: Trening og kamp.

Lørdag: Trening, spillersamtaler og videoanalyse.

Søndag: Kamp.

## Seleksjonskriterier

En 14 årstropp og en 15 årstropp bestående av spillere fra de ulike regionene i landsdelen.

26 spillere i hver tropp. Dobbeltdekning i alle posisjoner.

# Talentleir Stavanger



## Målgruppe

Landets beste 14-åringer.

## Tiltak

Arrangeres i Stavanger onsdag til søndag inn mot nest siste helga i juni.

## Rammebetingelser

KA-ene fungerer som trenere. I tillegg skal det være keepertrener og lagleder rundt hvert lag.

Fysioterapeut og analyseansvarlig til stede i forbindelse med kamper.

### Sportslige hovedrammer:

Onsdag: «Jeg spiller for Norge» og trening.

Torsdag: Trening.

Fredag: Trening og kamp.

Lørdag: Trening, spillersamtaler og videoanalyse.

Søndag: Kamp.

## Seleksjonskriterier

Tropp bestående av 22 spillere, med dobbeldekning i alle posisjoner.

# Talentleir Porsgrunn



## Målgruppe

Landets beste 15- og 16-åringer på guttesiden.

## Tiltak

Arrangeres i Porsgrunn mandag–fredag inn mot siste helga i juni.

## Rammebetingelser

Landslagstrenerne, personell fra NFFs utviklingsavdeling, samt NFFs spillerutviklere fungerer som trenere.

Arrangeres parallelt med A-lisens-trenerkurset. Utfordrerspillerne er med på A-lisensøktene.

Egne rolletreninger for utfordrerspillerne.

## Seleksjonskriterier

G15- og G16-landslag (18-mannstropper)

Utfordrergrupper for keepere, stoppere, backer, midtbanespillere, offensive midtbanespillere og spisser.

I slutten av uka tas det ut et G15- og G16-utfordrerlandslag som spiller kamp mot landslaget.

## Seleksjonsprosessen – prestasjon og potensial



Vi har ansvar for å stimulere, påvirke og kartlegge spillere som er i en fase hvor det er store forskjeller på fysiologisk alder. Hvis vi i for stor grad gjør vurderinger basert på prestasjon her og nå, så vil konsekvensen bli at vi implisitt nedprioriterer sent eller normalt utviklede spillere (fysisk, kognitivt, mentalt).

Målgruppa for alle landslagsskoletiltak, er de 13–16-åringene med størst potensial. Det er ikke nødvendigvis de spillerne som er best her og nå som har størst potensial. Med potensial mener vi spillere som har **et eierskap til egen utvikling, og en indre motivasjon som gjør dem i stand til å tilegne seg og maksimere egne ressurser i løpet av den neste tiårsperioden.**

Det faktum at spillere født første halvår har vært overrepresentert på våre spillerutviklingstiltak, viser at vi i for stor grad setter likhetstegn mellom nå-prestasjon og potensial.

# Kartlegging og seleksjon i Landslagsskolen



## Seleksjon klubb – sone

KA og soneansvarlige innkaller til nomineringsmøte for alle trenere og klubber som mener de har aktuelle spillere. Her informeres det om Landslagsskolen og hvilke kriterier som skal vektlegges ved nominering til sone.

Spillerutvikler / sportslig leder i klubb fyller ut NFFs nomineringsskjema for sone, og sender dette til soneansvarlig.

Soneansvarlig innstiller til uttak, og innstillingen formidles til spillerne via spillerutvikler / sportslig leder i klubb.

Nomineringsprosessen gjøres to ganger per år.

## Seleksjon sone – krets

Første kretslagsuttak baserer seg på innstilling gjort av de ulike soneansvarlige.

Deretter en kontinuerlig dialog for å fange opp utvikling. Hoveduttak bruttotropp kretslag to ganger per år.

KA avholder minimum ett formelt møte i januar og ett i september med soneansvarlige og kretslagsansvarlige for å få en felles forankring rundt kretslagsuttak og kriterier som skal legges til grunn.

## Seleksjon krets – landsdelssamling/ Talentleir

KA er til stede på alle kretslagstiltak, og skal i samråd med kretslagsansvarlige vurdere hvilke spillere som har størst potensial.

Disse spillerne skal inn i NFFs spillerkartotek og kartoteket skal oppdateres minimum én gang annenhver måned.

I forkant av uttak til landsdelssamling, så møtes KA-ene i regionen og gjør en felles innstilling til tropp som formelt godkjennes av fagansvarlig i NFF.

## Seleksjon Region / Talentleir – Landslag

Landslagstrenerne er til stede på alle landsdelssamlinger og gjør i samråd med KA en innstilling til landslagsuttak.

Kontinuerlig dialog mellom landslagstrenerne og KA for å sjekke av status rundt aktuelle spillere. NFFs spillerkartotek brukes som utgangspunkt.

# Vi leter etter spillere med eierskap til egen utvikling



## Trener mye

En forutsetning for å bli god er mye trening. Vi leter derfor etter spillere som har trent og trener mye. Spillere som øver på egenhånd med ball, kjører styrkeøvelser etter fellestreninga osv.

## Tilstedeværelse

Like viktig som antall treningstimer, er tilstedeværelse i den enkelte økta. Vi leter etter spillere som lever seg inn i aktiviteten og som gir alt for å vinne sine «kamper i kampen».

## Tester egne grenser

Skal man ha utvikling, så må man i dag prøve på det man ikke klarte i går. Vi leter etter, og ønsker å legge til rette for, spillere som går ut av komfortsonen. Spillere som forsøker å dra av lagets beste forsvarsspiller, som tar det ekstra draget, som bruker venstra, selv om høyre er bedre, osv.

## Nysgjerrige og reflekterte

Vi leter etter spillere som er sine egne trenere. Spillere som tenker igjennom «Hva det var jeg gjorde bra, og hvorfor?» og «Hva kunne jeg gjort bedre, og hvordan?». Spillere som aktivt innhenter kunnskap og som lytter til råd fra trenere og medspillere.



# Landslagsskolen og klubbhverdagen



Vår modell er tuftet på forståelsen av at KLUBBEN er den viktigste utviklingsarenaen. Tiltak i NFFs regi er ment å gi inspirasjon, referanser og en retning, som så spilleren må ta med seg tilbake i klubbhverdagen.

Vår modell bygger videre på en forventning om at alle spillere som holder kretslagsnivå har følgende på plass i klubben:

- Det er definert en person i klubben som har hovedansvaret for spilleren
- Alle tiltak i Landslagsskolen prioriteres foran klubbaktivitet.
- Spilleren har til enhver tid minimum en toukersplan, som tydelig skisserer når det skal trenes og med hvem.
- Spilleren har definert utviklingsmål, og det må legges til rette for trening av disse i klubbregi.
- I snitt maks 1,5 kamper i uka.

## Tiltak for å forankre og skape forståelse hos klubbene:

**Oppstart kretsagssesongen januar** – KA har stormøte med spillerne, spillernes hovedansvarlig i klubb og foresatte.

**Oppstart kretsagssesongen september** – KA har stormøte med spillerne, spillernes hovedansvarlig i klubb og foresatte.

**Landsdels og landslagsspillere** – KA avholder minimum to klubbbesøk for kretsens beste 14- og 15-åringer. Til stede bør være hovedansvarlig klubb, foresatte og spiller. Gjennomføres i mai og oktober.

# Landsdelssamlinger og nasjonale tiltak: forberedelser og oppfølging av spillere



## Landsdelssamlinger 14 og 15 år:

KA inviterer uttatte spillere til fellesmøte i forkant, hvor de forberedes på hva de har i vente. I etterkant av samlingen skal spillerne selv skrive ned og oversende KA: «hva jeg har erfart og hvordan skal jeg jobbe med dette i klubben min?».

## Talentleir Stavanger og Porsgrunn:

KA inviterer uttatte spillere til fellesmøte i forkant, hvor de forberedes på hva de har i vente. I etterkant av samlingen skal spillerne selv skrive ned og oversende KA: «hva jeg har erfart og hvordan skal jeg jobbe med dette i klubben min?».

## Landslagstiltak 15 år:

Alle spillere som tas ut på landslag for første gang, skal minimum ti dager før samlingen ha et eget møte med klubbtrener, foresatte og KA. Her ser man på forberedelser inn mot tiltaket, samt går igjennom rutiner og forventninger knyttet til det å være landslagsspiller.

I etterkant av alle landslagstiltak for G15 og J15 har KA ansvaret for å følge opp sine spillere og aktuelle klubber med en telefonsamtale eller et møte. Rapporter fra landslagstrener danner utgangspunktet.

# Rapporteringsrutiner



## Sonelaget:

Soneansvarlig har ansvaret for å oversende en kortfattet og presis rapport til spillerutvikler i klubb minimum to ganger i året (etter hver hovedperiode).

## Kretslaget:

Kretslagstrener har ansvaret for å oversende en kortfattet og presis rapport til spillerutvikler i klubb minimum to ganger i året (etter hver hovedperiode).

## Landsdelssamlinger og nasjonale tiltak:

KA følger opp i etterkant med en telefonsamtale til klubbtrenerne. Informasjonen som gis her, er den samme som ble formidlet til spillerne i spillersamtalene som avholdes på alle landsdels og nasjonale tiltak.

## Landslag:

I etterkant av alle landslagstiltak for G15 og J15 har KA ansvaret for å følge opp sine spillere og aktuelle klubber med en telefonsamtale eller et møte. Rapporter fra landslagstrener danner utgangspunktet.

# Fotballforbundets spillerkartotek



Våre 18 KA, samt landslagstrenerne benytter felles database for spillerrapportering.

Alle som blir tatt ut på kretslag, skal automatisk inn i spillerkartoteket. Spillerkartoteket oppdateres av KA minimum én gang annenhver måned, samt etter landsdelssamlinger og nasjonale tiltak.

## Spillerkartoteket inneholder:

- Navn, klubb og personalia
- Primærrolle
- Vurdering 1–4 (1: Landslag, 2: aktuell for landslag, 3: stort potensial, men p.t. ikke landslagsaktuell, 4: ordinær kretslagsspiller)
- Rapporteringshistorikk
- Spillerkaraktetika

## Spillformer i Landslagsskolen



Nivå/alder	Spillform
Gutter og jenter 12 år	9-er
Gutter og jenter 13 år	9-er (over til 11-er høsten de fyller 13)
Gutter og jenter 14 år	11-er
Gutter og jenter 15 år	11-er
Gutter og jenter 16 år	11-er

## Regler i forbindelse med alle Landslagsskoletiltak



- Senest 10 dager i forveien, skal både klubb og spiller ha informasjon om tiltak.
- Alle forfall meldes ifra om så tidlig som mulig, av spilleren selv.
- Spillere og trenere skal på alle landslagsskoletiltak ha klubbnøytral bekledning, og helst eget NFF-tøy.
- Det er kun trenerne som bør ha direkte kontakt med spillerne i forbindelse med trening og kamp. Foresatte/tilskuere bør ikke være utpå banen eller kommunisere med enkeltspillere.
- Våre trenere og lagledere bør ikke bruke snus eller røyk i forbindelse med tiltak.
- Mobiltelefoner bør verken brukes eller være synlige i forbindelse med trening, i garderoben eller i møterommet.



## Del 2:

Faglige prioriteringer i  
Landslagsskolen

## Ferdighetsutvikling i fotball



- Vår metodikk bygger på forståelsen av at fotball er en intelligensidrett, hvor lagets suksess avhenger av i hvilken grad man overvinner motstanderen i ulike spillsituasjoner.
- Spillsituasjonene i fotball er komplekse, og kjennetegnes av at tid -og romforholdene er i konstant endring som følge av interessemotsetninger (spill– motspill). Dette kaller vi kampdimensjonen.
- I kampdimensjonen må den enkelte spiller (den individuelle dimensjonen), i tett samhandling med sine medspillere (den relasjonelle dimensjonen) og ofte med utgangspunkt i lagets overordnede regler (den strukturelle dimensjonen): **se – forutse – bestemme/ombestemme – utføre.**
- Det tekniske, taktiske, fysiske og mentale er gjensidig avhengig av og uløselig knyttet inn i hverandre og bør øves helhetlig så mye som mulig.
- Ved å trene i en kontekst som inneholder fotballspilletts viktigste ingredienser, sikrer vi at hjernen og nervesystemet får en stimuli som utvikler spillernes evne til å løse spillsituasjoner; gjennom en konstant finjustering og påvirkning av både mentale, fysiske, tekniske og taktiske aspekter.



# Landslagsskolens faglige hovedverdier



## All aktivitet i en spill–motspill-kontekst:

Fotball handler om å overvinne motstand gjennom å håndtere tid og rom. Med og uten ball. All aktivitet i NFF-regi tar utgangspunkt i fotballens egenart (ballen, medspillere, motspillere, lengderetning, omstillinger).

## Problemløsende metode:

Vi ønsker å utvikle spillere som forstår spillet og som tar et aktivt eierskap til sin rolle. Det å stille konkrete spørsmål med utgangspunkt i et tema gir ofte større forutsetninger for læring enn den instruerende metoden.

## En spillende angrepstilnærming:

Det skal være en konstruktiv og kontrollert intensjon bak enhver pasning. Det er ikke godt nok å bare sparke «i retning av». Spillerne våre må evne å ombestemme seg og «holde» på ballen hvis alternativene ikke er gode.

## En dikterende forsvarstilnærming:

Selv om vi er i forsvar, så ønsker vi å ta styringa i enhver situasjon gjennom kloke og aggressive forsvarere.

# Utgangsformasjon og hovedprinsipper

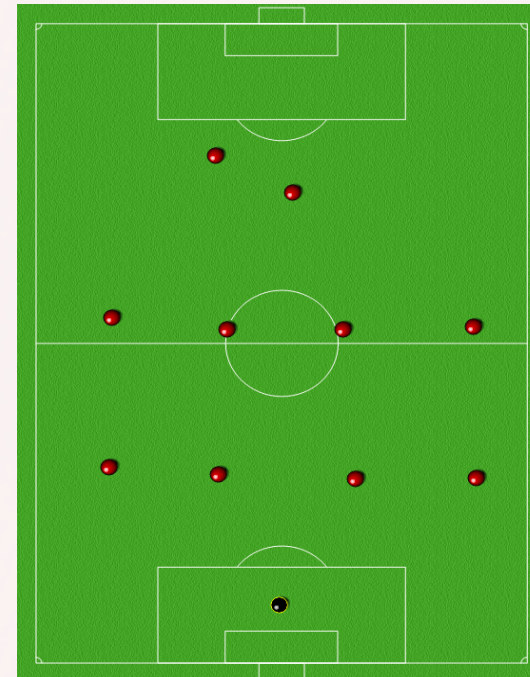


## Soneforsvar med dynamisk presshøyde

- 4-4-2 / 4-4-1-1
- Midtre og bakre ledd spiller soneforsvar.
- Diktere kampen gjennom å presse høyt så ofte som mulig – lese av signaler for å flytte laget høyere, samt beherske lavt press for å nøytralisere rom på egen tredjedel.
- Stort presse- og gjenvinningsansvar for spisser og offensive midtbanespillere.
- En blokk på midten som primært skal være imellom ball og eget mål når laget er i angrep – stoppere og sentral midtbane.

## Fremoverrettet, kontrollert angrepsspill

- Ballbesittelse som middel for å skape ubalanse hos motstander.
- Søke og utnytte rom fremover i banen så fort sjansen byr seg.
- Bevegelser mot bakrom til enhver tid (spisser og offensive midtbanespillere).
- Inn i mellomrom via offensive midtbanespillere (kanter, hengespiss).
- Tidlig høyt og bredt med backene.
- Vending av spill via blokka.



## Spillerutviklingsmodellen – Fagplan



# 13

Bryte ned motstanders  
bearbeiding

Bearbeidingsfasen

Prinsipper for å diktere  
1A  
Prinsipper for å krympe  
rom

# 14

Komme til avslutning  
– score mål  
Hindre avslutning  
– hindre mål

Inn i mellomrom  
Komme til avslutning  
– score mål

Bearbeidingsfasen  
Inn i mellomrom  
Komme til avslutning  
– score mål

Prinsipper for spillbarhet  
og romskaping  
1A: Prinsipper for å utnytte  
tid og rom

# 15

Internasjonale  
referanser

Komme til avslutning  
– score mål  
Hindre avslutning  
– hindre mål

Nekte tilgang på vårt mellomrom  
Nekte avslutning – hindre mål

Bryte ned motstanders  
bearbeiding  
Nekte tilgang på vårt  
mellomrom  
Hindre avslutning – hindre mål

# 16

EM-kval

Komme til avslutning  
– score mål  
Hindre avslutning – hindre mål

Komme til avslutning  
– score mål  
Hindre avslutning – hindre mål

Sone

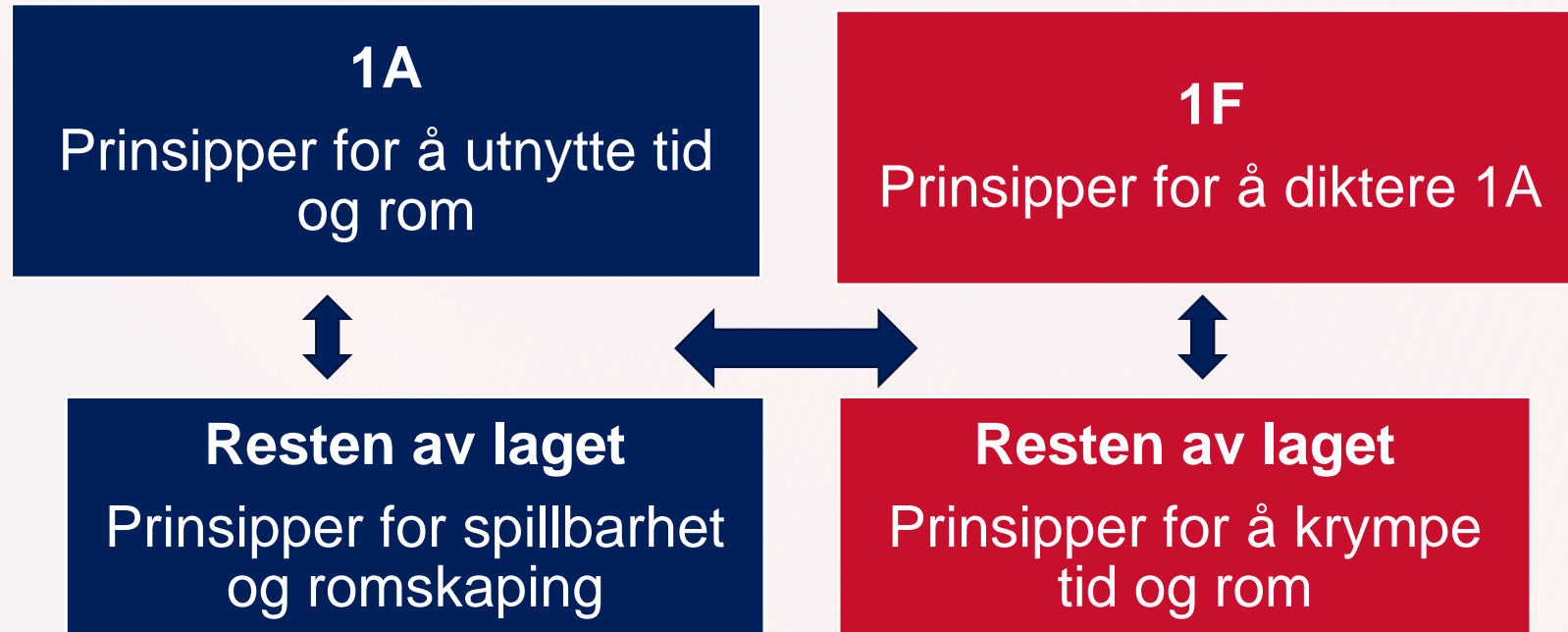
Krets

Landsdel

Talentleir

Landslag

# Fotballfaglig oppbygning og prioriteringer – Sonearenaen



# Prinsipper for spillbarhet og romskaping



Det laget som er i angrep er avhengig av gjennombrudd (passere én eller flere motspillere) for å score mål. For å oppnå dette, er man avhengig av å skape og/eller utnytte rom.

Vi har følgende prinsipper som er sentrale med tanke på romskaping og spillbarhet:

## Bevegelse

Konstante posisjonsjusteringer for å gjøre seg spillbar.

Vinkler foran, bak og i samme ledd som ballfører (linje til ball).

Bevegelse av spillere 3–11 (tredjemannsbevegelse), mens ballen er på vei mellom spiller 1–2.

## Bredde

Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens bredderetning. Skaper rom i motstanders ledd.

Viser til avstand i bredderetningen mellom spillere i ulike ledd (vinkler/linje til ball).

## Dybde

Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens lengderetning. Skaper rom mellom motstanders forsvarledd.

Viser til avstand i lengderetningen mellom spillere i samme ledd som 1A – dybde foran/bak.



# 1.-angriper – generelle prinsipper for å utnytte tid og rom

## Før involvering

Orientering fremover i banen før man får ballen og mens ballen er på vei.

Posisjon og kroppstilling som gjør at man ser både ballen og motstanderens mål.

## Utnytte tid og rom med førsteberøringen

Legge til rette for rask andreberøring.

Spille på førsteberøringen.

Ta av press

Skjerme ballen (kroppen imellom ballen og motstanderen)

## Valg og handling med ball

- 1) Ledige spillpunkter og rom fremover i banen skal brukes (føre, drible, pasning).
- 2) Hvis ikke rom fremover i banen: Lage nye rom gjennom pasningstempo, vinklede pasninger på riktig fot.

## Valg og handling etter pasning

Ny aksjon umiddelbart etter pasning, for å gjøre seg spillbar og/eller lage nye rom.



# 1.-forsvarer – generelle prinsipper for å diktere 1A

## Orientering og forflytning i forkant

Posisjon og kroppsstilling som gjør at man ser både ballen og potensiell ny 1A.  
Forflytning i maks tempo i forkant.

## Valg og handling som 1F

Hvordan er balansen i laget? Bør du forsøke å vinne ballen, eller oppholde/lede/forsinke?

Hvis laget er i balanse, har man følgende prioriteringer (graden av suksess avhenger av forarbeidet).

- 1) Snappe ball
- 2) Takle / vinne ball
- 3) Stresse 1.-angriper og tvinge frem en upresis avlevering.
- 4) Nekte fremoverpasning eller bli passert av ballfører

Hvis laget er i ubalanse, så handler det om å lede 1.-angriper vekk fra farlige områder (ofte sentralt), og samtidig hindre fremoverpasninger.

## Aksjon etter 1F-jobben:

Forholde seg til ny 1F – ta ut dybde og konsentrering.



## Prinsipper for å krympe tid og rom

Det laget som er i forsvar ønsker å vinne igjen ballen og/eller hindre mål gjennom å nekte fremdrift og stenge rom. Vi har tre prinsipper som står sentralt i forsvarsspillet for å **oppnå balanse og vinne ball**.

### Forflytning

Hurtig felles forflytning i forhold til ballen, motstanders ballfører og vår førsteforsvarer.

### Konsentrering

Viser til avstanden mellom forsvarspillerne i banens bredderetning. Bør være tett for å nekte rom gjennom ledd.

### Dybde

Viser til avstand mellom spillere og ledd i banens lengderetning. Må hele veien justeres i forhold til klima hos 1A.

Spesielt rett etter balltap er det et suksesskriterium å så hurtig som mulig finjustere/gjenopprette balanse, dernest sørge for god konsentrering og dybde.



# Fotballfaglig oppbygning og prioriteringer kretslag, landsdelssamlinger og nasjonale tiltak



# Angrep – to tilstander og tre hovedfaser



## Motstander i balanse:

En motstander i balanse kjennetegnes ved at de har de fleste spillerne på riktig side av ballen og eget mål. Det er press på vår ballfører og de er posisjonert slik at de stenger av de farligste rommene.

Som oftest i løpet av kampen møter vi forsvarende lag som har god balanse.

## Motstander i ubalanse:

En motstander i ubalanse kjennetegnes ved at de har flere spillere på «gal» side av ballen og eget mål, og/eller at de de rent posisjonelt ikke stenger av farlige rom (primært bakrom og mellomrom). Ofte i kombinasjon med manglende press på ballfører.

## 1: Bearbeidingsfasen

Denne fasen er kun aktuell mot lag i balanse. Vi ønsker her å skape posisjonell ubalanse hos motstander gjennom et hurtig og uforutsigbart pasningsspill, slik at vi kan gå videre på fase 2 eller 3.

## 2: Inn i mellomrom

Denne fasen kommer etter bearbeidingsfasen eller direkte etter overganger hvor motstander er i ubalanse. Målet her er å passere flere motspillere og/eller ledd i banens lengderetning og flytte opp laget slik at vi kan utfordre motstanders bakre ledd.

## 3: Komme til avslutning – score mål

Fasen kjennetegnes ved at vi er i stand til å utfordre motstanders bakre ledd. Vi ønsker å komme til avslutninger og videre score mål.

# Forsvar – to tilstander og tre hovedfaser



## Vi er i balanse:

Kjennetegnes ved at vi har de fleste spillerne på riktig side av ballen og eget mål, press på ballfører og at vi er posisjonert slik at vi stenger av de farligste rommene.

## Vi er i ubalanse:

Kjennetegnes ved at vi har flere spillere på «gal» side av ballen og eget mål, og/eller at vi rent posisjonelt ikke stenger av farlige rom. Ofte i kombinasjon med manglende press på ballfører.

## 1: Bryte ned motstanders bearbeiding

Vi er i denne fasen kun når eget lag er i balanse. Vi prøver her å vinne ballen samt nekte motstander i å spille på oss en begynnende ubalanse.

## 2: Hindre tilgang på vårt mellomrom

Denne fasen inntreffer i situasjoner hvor vi har tapt ballen og er i ubalanse, eller i situasjoner hvor motstander gjennom god bearbeiding har skapt delvis ubalanse i vårt forsvar, og forsøker å spille fremover i banen.

## 3: Hindre tilgang på avslutninger – hindre mål

Fasen inntreffer når motstander er i stand til å utfordre vårt bakre ledd eller sette opp trusler mot vårt straffesparkfelt.



# Faser og læringsmomenter i angrep

## Bearbeidingsfasen

- Raskt 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. 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 i mellomrom

- 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
- Samtidige og motsatte bevegelser hos spisser, offensive midtbanespillere og backer.
- Spill på 2.- og 3.-bevegelse.
- Forflytning, ettertrykk og balanse i bakre og midtre ledd.

## Komme til avslutning – score mål

- Trusler mot bakrom og spille i bakrom hvis mulighetene er gode.
- Skape og utnytte overtall gjennom å utfordre 1F og ha bevegelser rundt 1A.
- Kombinasjonsspill (veggspill, trekantspill, opp – tilbake – igjennom)
- Gjennombrudd via crosser eller blinndsideløp på ballsiden
- Innlegg og bevegelser/posisjonering i boksen.
- Spill på 2.- og 3.-bevegelse.
- Hyppige, distinkte og raske avslutninger *med kvalitet*. Få touch og rask ballbehandling.



## Faser og læringsmomenter i forsvar

### Bryte ned motstanders bearbeiding

- Gjenvinning etter balltap i situasjoner hvor laget er i god balanse.
- Stenge av / lede motstanders målspark.
- Være på jakt etter «presse høyt-signalene» til enhver tid (bakoverpasninger, feilvendt 1A).
- Tvinge motstander til å spille ut i sidekorridor på egen banehalvdel.
- Stenge vendingsmuligheter med spisser og/eller offensiv midtbane.
- Ekstrem aggressivitet i 1F-jobbingen i front. Forflytning når ball ruller.

### Hindre tilgang på vårt mellomrom

- Felles forflytning i sprinttempo.
- Små avstander mellom ledd og i ledd – konsentrering og dybde. Justere til enhver tid ut fra klimaet rundt 1A.
- Dybde og konsentrering i midtbaneleddet for å stenge pasningskorridorer. Ned i leddet etter pressejobb!
- Prioritere å dekke rom sentralt i banen, fremfor sidekorridor.
- Stopper på ballsiden setter offisidelinja. Resten av bakre ledd forholder seg til denne.
- Rett etter balltap: vinne ballen eller nekte fremoverpasning ved tett 1F-pess.
- Returløp i sprint og pressejobb bakfra av spillere på gal side.

### Hindre tilgang til avslutninger – hindre mål

- Tvinge spill / ballfører ut mot sidekorridor.
- 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.

## NFFs rolleprofiler – intensjon



- Rollekravene legger premissene for spillerkartlegging i Landslagsskolen
- Rollekravene legger premissene for individuell tilbakemelding i vår Landslagsskole
- Et bevisstgjøringsverktøy inn mot våre spillere. Tydelige på hva vi ser etter i den enkelte rolle.
- Peke ut en retning for den enkelte spiller og klubb med tanke på egentrening og trening i klubbregi.
- Det er en forventning om at spillere på landsdelsnivå får lagt til rette for rolletrening i klubbhverdagen.

# Keeperen



Den norske keeperen er en ledertype. En som tar ansvar og som er følelsesmessig stabil. Keeperen er trygg med ballen i beina og utmerker seg som en atlet – rask, smidig og fotrapp på de første meterne. Han/hun har stor rekkevidde og redder det lille ekstra.

For å bli en toppkeeper må man utvikle ekspertise (valg + utførelse) og trene mye på følgende situasjoner:

- Distanse- og næravslutninger.
- Innlegg og gjennomspillsituasjoner.
- Igangsettinger etter ballerobring.
- Bearbeidingsfasen – keeperen som vendingsspiller.

# Midtstopperen



Den norske midtstopperen skyter frem brystkassa og bestemmer både foran og i eget straffesparkområde. Midtstopperen oppsøker dueller og vinner de fleste. Han/hun flytter beina fort både fremover, sideveis og bakover. I angrepsspillet er midtstopperen rolig med ballen og evner å sette i gang et enkelt og presist pasningsspill.

For å bli en topp midtstopper må man utvikle ekspertise (valg + utførelse) og trene mye på følgende situasjoner:

- Dueller sentralt i banen – i lufta og langs bakken.
- Forsvar av innlegg.
- Situasjoner som 2F og 3F (kontroll over bakrommet).
- Skape og utnytte rom etter bearbeidingsfasen.



# Sidebacken



Den norske sidebacken lever seg 100 % inn i spillet, og er til enhver tid forberedt på både defensive og offensive aksjoner. Sidebacken har stor hurtighet og evner å gjenta hurtige løp mange ganger i løpet av kort tid. Han/hun fremstår som ærgjerrig defensivt i 1 mot 1-situasjoner. I angrespillet evner sidebacken å kontrollere ballen i fart og er hele veien på utkikk etter situasjoner hvor han/hun kan bli med fremover og slå innlegg.

For å bli en topp sideback må man utvikle ekspertise (valg + utførelse) og derfor trene mye på følgende situasjoner:

- Forsvarssituasjoner i banens sidekorridor – 1 mot 1 og 1 mot 2.
- Situasjoner i forsvar hvor motstander vender spillet.
- Situasjoner i angrep på siste tredjedel. I sidekorridor.
- Innleggssituasjoner i angrep.

## Sentral midtbane



Den sentrale midtbanespilleren er selve hjertet og hjernen i laget. Den som styrer tempoet og rytmen i angrepsspillet gjennom kloke valg med ball. Han/hun vurderer hele veien når fremover, når bakover, når vende? Han/hun legger stor stolthet i å slå presise pasninger til rett tid. Uten ball jobber midtbanespilleren kontinuerlig for å være ett trekk i forkant gjennom god orientering og gode vinkler til ballfører. I forsvarsspillet utmerker midtbanespilleren seg ved å være fotrapp og smart som førsteforsvarer.

For å bli en topp sentral midtbane må man utvikle ekspertise (valg + utførelse) og derfor trene mye på følgende situasjoner:

- Situasjoner i angrep hvor det er klima for å vende spillet.
- Situasjoner i angrep hvor man er rettvendt ballfører og ikke under tett press.
- Situasjoner i angrep hvor man er rettvendt/sidevendt ballfører og under tett press.
- Situasjoner hvor laget taper ballen høyt i banen (gjenopprette balanse / gjenvinning).
- Situasjoner hvor laget taper ballen lavere i banen (gjenvinning).

## Offensiv midtbane



Den offensive midtbanespilleren har en stor vilje og evne til å gjøre en forskjell. Han/hun er god til å gjøre seg spillbar og videre håndtere ballen under tett press. Han/hun har spisskompetanse på å identifisere og forutse rom og bevegelser fremover i banen, og har ofte assist på sjanser og mål. Den offensive midtbanespilleren kan ha sin utgangsposisjon bredt i banen eller sentralt bak spissen.

For å bli en topp offensiv midtbane må man utvikle ekspertise (valg + utførelse) og derfor trene mye på følgende situasjoner:

- Situasjoner hvor det er potensial til å bli spilt opp bakfra.
- Situasjoner hvor man er feilvendt ballfører i mellomrom.
- Situasjoner hvor man er rettvendt ballfører i mellomrom.
- Avslutningssituasjoner.
- Situasjoner i forsvar hvor laget mister ballen høyt i banen.

# Spissen



Den norske spissen har fysisk spisskompetanse gjennom stor hurtighet og/eller duellstyrke. Han/hun har en stor vilje til å score mål og avgjøre kamper, og har evnen til å avslutte kontrollert med både hodet og begge bein innenfor 16-meteren. Den norske spissen jobber hardt både i forsvar og angrep.

For å bli en topp spiss må man utvikle ekspertise (valg + utførelse) og derfor trene mye på følgende situasjoner:

- Innleggssituasjoner (tidlige innlegg og innlegg fra dødlinje).
- Situasjoner hvor man har ballen i beina og det er potensial for avslutning.
- Situasjoner hvor man blir spilt opp feilvendt i mellomrom.
- Situasjoner hvor laget taper ballen høyt i banen.



## Del 3:

Metodikk og pedagogikk i  
Landslagsskolen

# Trenerlederskap i Landslagsskolen



## Forberedelse

- Trenerteamet planlegger økta ut fra tema og øvelser som er definert i Landslagsskolen.
- Har god oversikt over hvem som kommer, og har planlagt i detalj øvelser og laginndelinger.
- Har kvalitetssikret og klargjort utstyr på banen (baller, vester og kjepler).

## Før økta med spillerne

- Informerer spillerne om temaet for økta, og hvilke momenter man skal holde ekstra fokus på. Illustrerer gjerne med bruk av visuelle hjelpemidler (video, PowerPoint, tavle).
- Sjekker av med spillerne hvordan de har oppfattet temaet for økta.

## Underveis i økta

- Stopper situasjoner tidlig i økta, og sjekker av om spillerne har et klart bilde av temaet.
- Flytende positiv forsterkning.
- Vurderer underveis hvilke momenter man ikke lykkes med. Viser ønsket adferd ved å stoppe og diskutere potensielle løsninger med spillerne.

## Etter økta

Diskutere med spillerne om det har vært en positiv endring innenfor temaet for økta. Sjekker av med spillerne, oppsummerer og skisserer veien videre (neste økt).

## Dette skal kjennetegne trenerne i Landslagsskolen



- Tilrettelegger for stor og relevant aktivitet med utgangspunkt i tema.
- Skaper trygghet gjennom å se alle og forsterke det som er positivt.
- Stiller krav og utfordrer spillerne på kvalitet og tilstedeværelse.
- Skaper konkurransementalitet på trening.
- Veksler mellom en spørrende og forklarende tilnærming.
- Viser samtidig som han/hun prater.
- Veileder på det som kan skje, istedenfor det som har skjedd.
- Sørger for endring av adferd i løpet av ei økt. Tålmodig og konsentrert jobbing med tema = utvikling.

# Hovedramme for gjennomføring av økter



## 15 min: Situasjonsoppvarming

Mental og muskulær forberedelse på temaet for den aktuelle økta.

## 30–45 min: Situasjonsøving

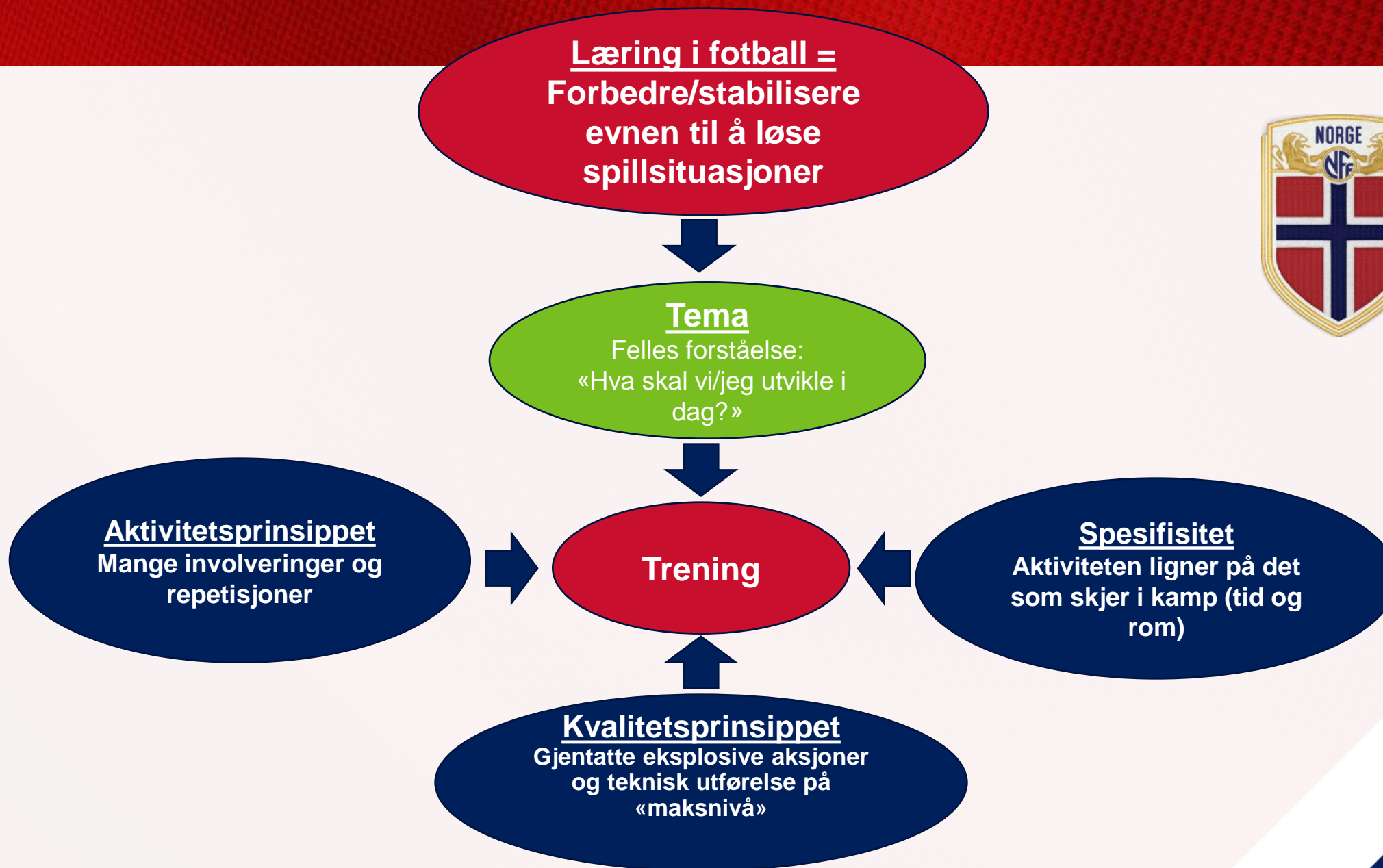
Øvelser hvor det blir mange kamplike situasjoner og repetisjoner inn mot temaet for trening.

## 30–45 min: Spill

Spill med ett eller to mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering), trigger frem mange relevante situasjoner.

- Alle våre økter tar utgangspunkt i tema som skissert i Landslagsskolen. Målet med enhver økt er positiv endring av adferd innenfor det gitte temaet. I tillegg skal spillerne få referanser på kvalitet, som de skal ta med seg hjem i klubbhverdagen.
- 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).
- Det desidert viktigste er at det skapes stor aktivitet og at aktiviteten er fotballspesifikk (medspillere, motspillere, ball, lengderetning).





# Fotballæring = forbedre/stabilisere evnen til å løse spillsituasjoner



NFFs filosofi knyttet til treningsmetodikk handler om at det tekniske, taktiske, fysiske og mentale er gjensidig avhengig av og uløselig knyttet inn i hverandre, og må øves helhetlig i all organisert trening.

Ved å ta utgangspunkt i spillsituasjoner når man organiserer øvelser og aktiviteter, og samtidig ivaretar **aktivitetsprinsippet** (mange repetisjoner og involveringer) sammen med **kvalitetsprinsippet** (eksplosive aksjoner og konsentrert utførelse), vil man få optimal trening også på fysiske parametere.

## 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 x 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 still 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».



**Del 4:**

**Øvelser i Landslagsskolen**



**På de neste sidene presenteres treningsøvelsene i Landslagsskolen. Øvelsene tar utgangspunkt i de fotballfaglige prioriteringene definert i Landslagsskolen, og er delt inn i**

- **Situasjonsoppvarming**
- **Situasjonsøving**
- **Spilløvelse**

# Innhold – øvelser



## Angrep

- 1A – prinsipper for å utnytte rom. 2A/3A – prinsipper for romskaping og spillbarhet 54 - 59
- Bearbeidingsfasen 60 - 64
- Inn i mellomrom 65 - 69
- Komme til avslutning – score mål 70 - 75

## Forsvar

- 1F – prinsipper for å diktere 1A. 2F/3F – prinsipper for å krympe tid og rom 76 - 81
- Bryte ned motstanders bearbeiding 82 - 86
- Hindre tilgang til vårt mellomrom 87 - 91
- Hindre tilgang til avslutninger – hindre mål 92 - 97

# Oppvarmingsøvelse:

## 1A – Prinsipper for å utnytte tid og rom

## 2A/3A – Prinsipper for romskaping og spillbarhet



### Organisering

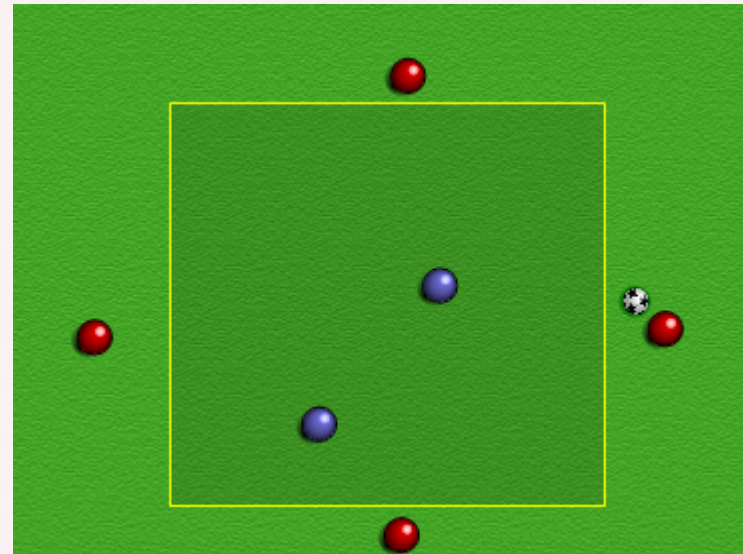
- Fire angrepsspillere med ansvar for hver sin side i firkanten.
- To forsvarsspillere inne i firkanten.

### Beskrivelse

- Røde spillere skal holde ballen i «laget» gjennom å spille til hverandre. Enhver pasning må passere to linjer i firkanten.
- Blått lag skal forsøke å vinne ball / stenge pasningsvinkler.

### Grep/variasjoner

- Antall spillere, firkantstørrelse, touchbegrensinger, røde spillere kan gjøre seg spillbare inne i firkanten, joker inne i firkanten.





## Oppvarmingsøvelse:

### 1A – Prinsipper for å utnytte tid og rom

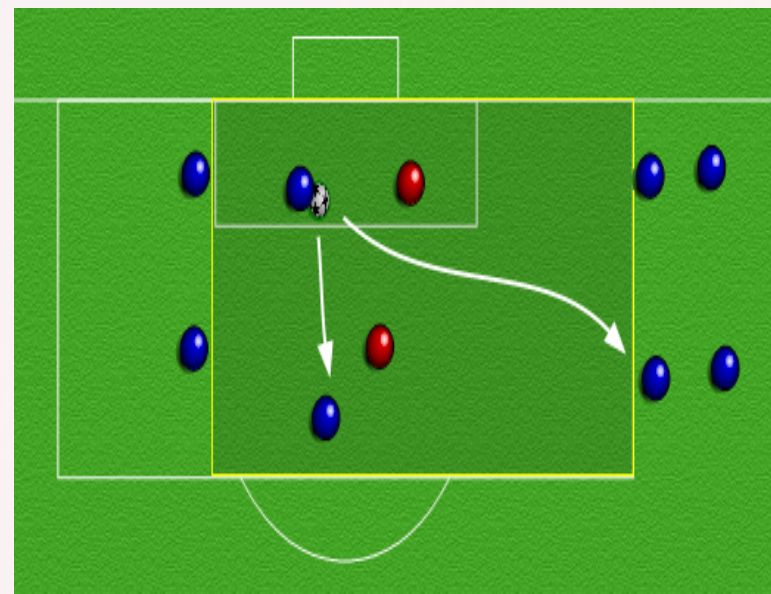
### 2A/3A – Prinsipper for romskaping og spillbarhet

#### Organisering

- To angrepspillere innenfor firkanten, skal forsøke å levere ballen til paret på motsatt side.
- To forsvarspillere i midten som primært skal forsøke å stenge rom.
- Det nye paret kommer da inn i firkanten, mens det forrige stiller seg «bak i køen».

#### Grep/variasjoner

- Eventuelt starte med kun én forsvarsspiller.
- Spille med fast joker.
- Touchbegrensninger.





## Situasjonsøvelse:

### 1A – Prinsipper for å utnytte tid og rom

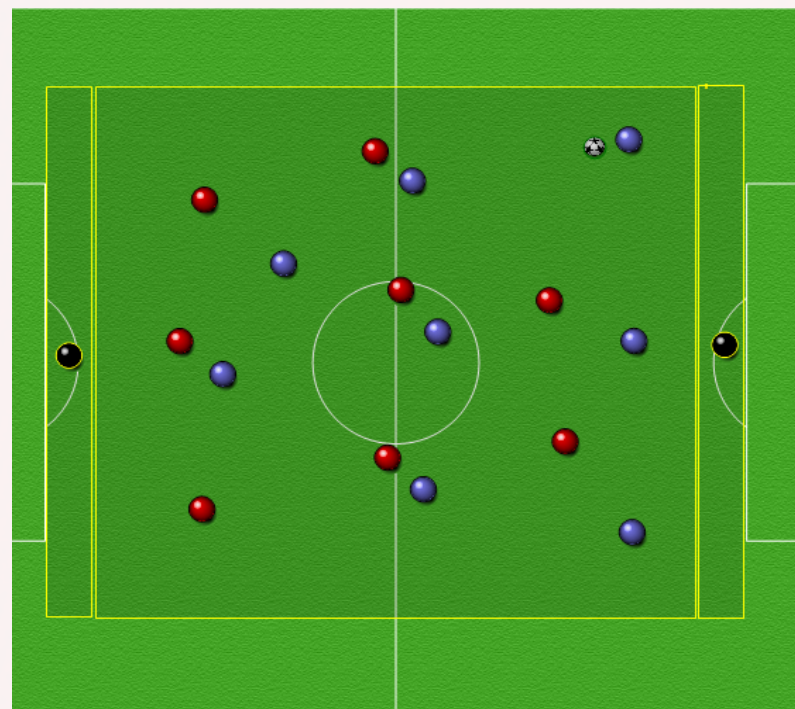
### 2A/3A – Prinsipper for romskaping og spillbarhet

#### Organisering

- To lag med like mange spillere.
- Lagene spiller hver sin retning.
- En keeper, eller midtstopper i hver endesone.
- Scoring ved å spille opp på keeper i motsatt endesone og få tilbake ballen.

#### Grep/variasjoner

- Antall spillere (fire–ti spillere på hvert lag).
- Bruk av joker.
- Touchbegrensninger.







## Situasjonsøvelse:

### 1A – Prinsipper for å utnytte tid og rom

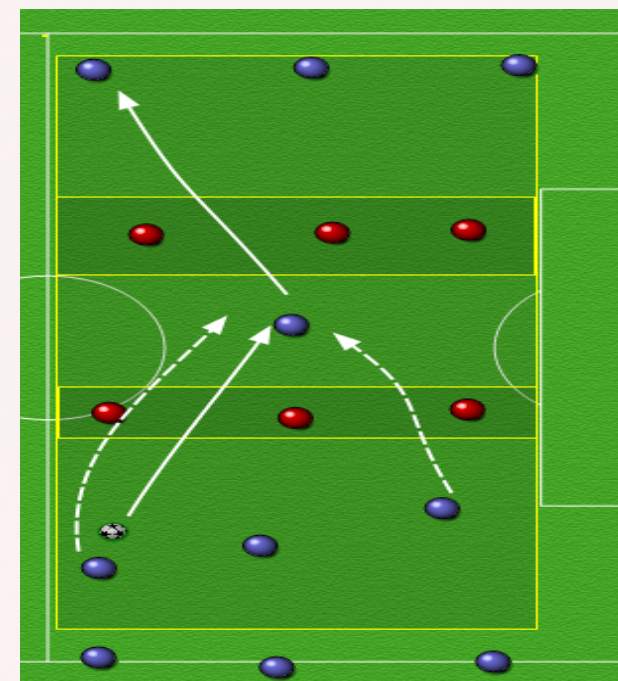
### 2A/3A – Prinsipper for romskaping og spillbarhet

#### Organisering

- Bane 50–60 meter lang, 40 meter bred.
- To forsvarssoner med tre forsvarsspillere i hver.
- Imellom forsvarssonene (mellomrommet) oppholder det seg en fast angrepsspiller.
- Resterende angrepsspillere fordeler seg i grupper á 3 spillere.
- En treergruppe starter, og målet er til slutt å levere ballen til neste treergruppe på motsatt side.
- For å lykkes med dette må de skape og utnytte rom imellom spillerne i forsvarssonen, spille opp hengespiss, osv.

#### Grep/variasjoner

- Forsvarende lag kan støte opp i (gå ut av sonen) hengespiss etter at ball er spilt.
- To forsvarsspillere i hver sone (ubalanse).





## Spill:

### 1A – Prinsipper for å utnytte tid og rom

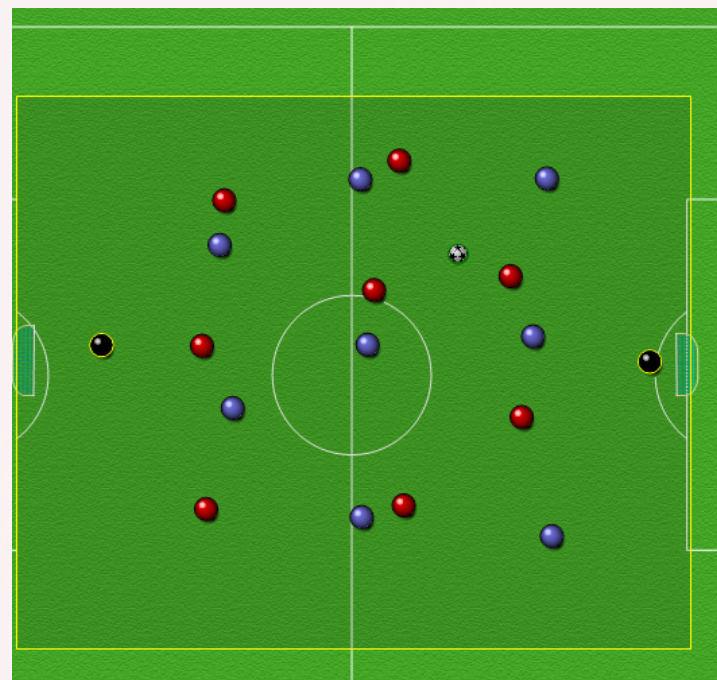
### 2A/3A – Prinsipper for romskaping og spillbarhet

#### Organisering

- Spill «16 til 16» (eventuelt på tvers av en banelvdel).
- To lag ni mot ni i 3-3-2-formasjon.

#### Grep/variasjoner

- To lag åtte mot åtte i 3-3-1-formasjon.





## Spill:

### 1A – Prinsipper for å utnytte tid og rom

### 2A/3A – Prinsipper for romskaping og spillbarhet

#### Organisering

- Tre lag á seks utespillere.
- Organiser i 3-1-2.
- 90–120 sekunders kamper.
- Lagene rullerer.

#### Grep/variasjoner

- Organiserer i 3-3.



# Oppvarmingsøvelse: Bearbeidingsfasen



## Organisering

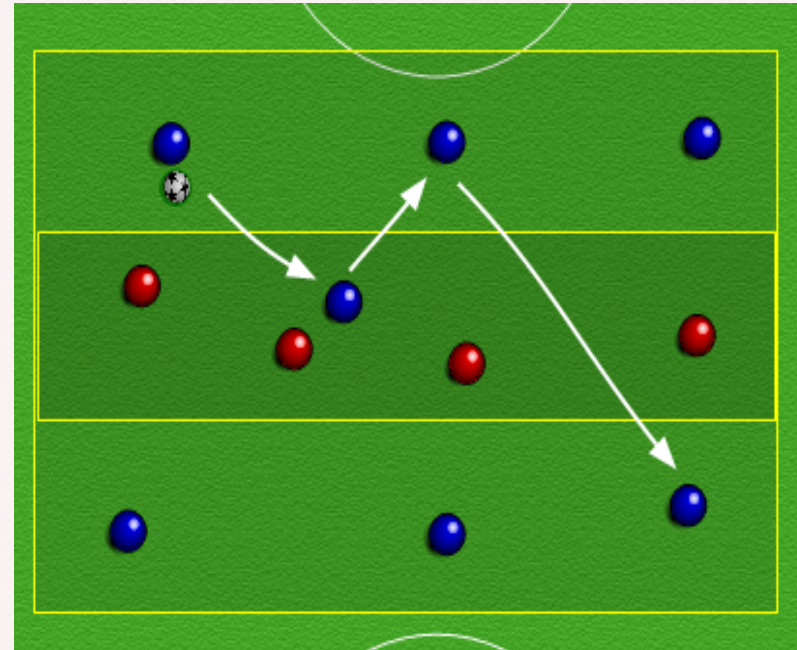
- To endesoner med tre angrepsspillere.
- En midtre sone med fire forsvarsspillere og en angrepsspiller.

## Beskrivelse

- Angripende lag (rødt) skal spille ballen seg imellom i endesonen, og eventuelt opp på feilvendt medspiller i midtre sone.
- Når det føles hensiktsmessig, skal de forsøke å spille langs bakken over til medspillere i motsatt endesone.

## Grep/variasjoner

- Banestørrelse, antall spillere, touchbegrensninger. Blått lag kan eventuelt presse med én i hver endesone. Bytte etter tid eller balltap.



# Situasjonsøvelse: Bearbeidingsfasen

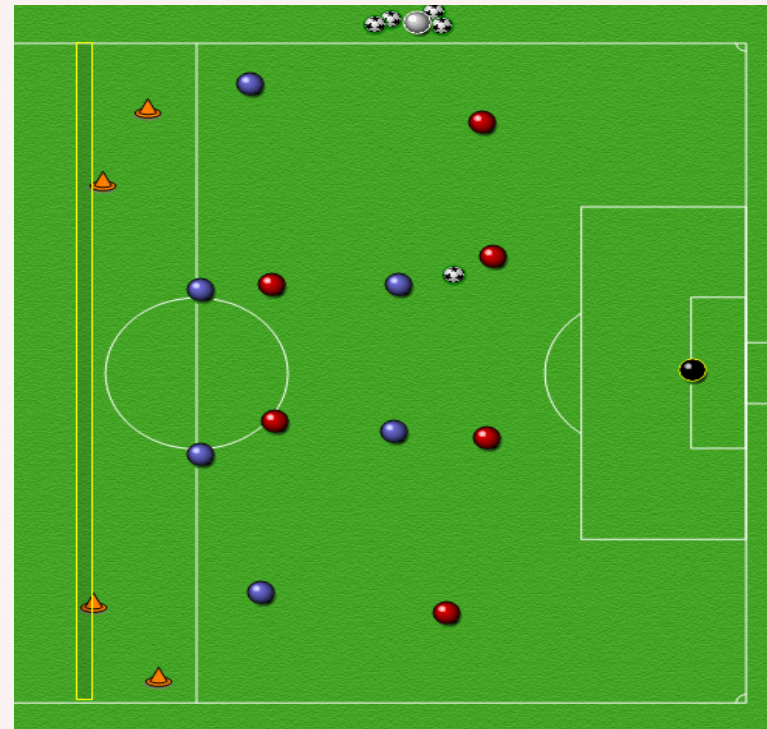


## Organisering

- Keeper, bakre ledd og SM skal spille seg ut av et høyt press. Scoring ved føring over linje eller mål i sidekorridor
- Blått lag presser høyt og skal gå for scoring ved ballerobring.
- Når ballen er ute av spill setter trener i gang ny ball til rødt (varierte).

## Grep/variasjoner

- Varierte formasjon hos blått lag (to spisser, tre spisser, en spiss).



# Situasjonsøvelse: Bearbeidingsfasen

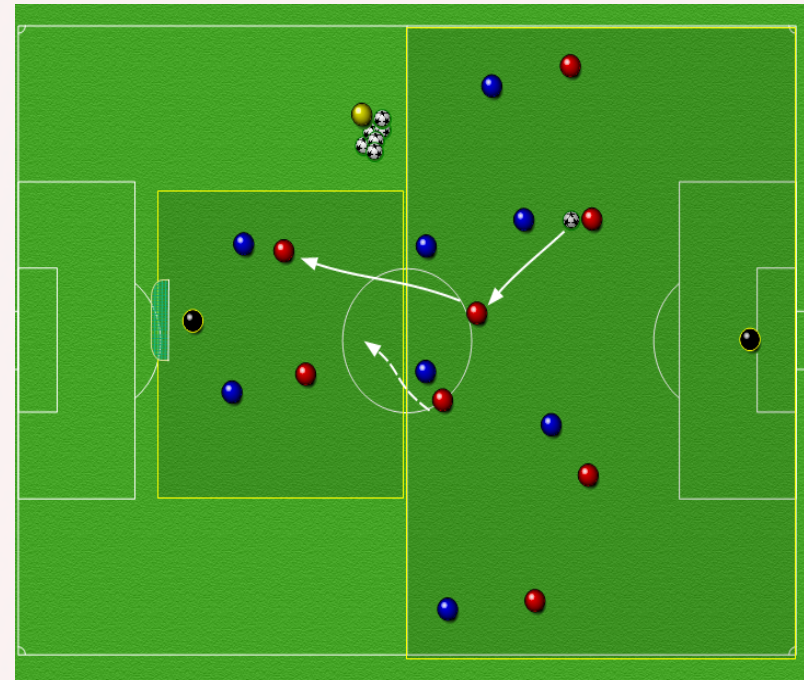


## Organisering

- En stor sone (halv bane) bestående av blått lag i 4-2-formasjon. Og rødt lag i 4-2-formasjon. Spillerne kan kun oppholde seg i denne sonen.
- En mindre sone på motsatt halvdel bestående av to midtstopperer og keeper + to spisser.
- Blått lag skal forsøke å spille opp på en av de to spissene i den mindre sonen.
- Hvis blått klarer å spille opp på en av spissene, kan de komme i understøtte med en spiller fra den store sonen.
- Hvis rødt lag vinner ballen, skal de forsøke å score.
- Når ballen er ute av spill, settes ny ball i gang til blått lag fra trener ved ballmagasin.

## Grep/variasjoner

- Antall spillere og formasjon.



# Spill: Bearbeidingsfasen



## Organisering

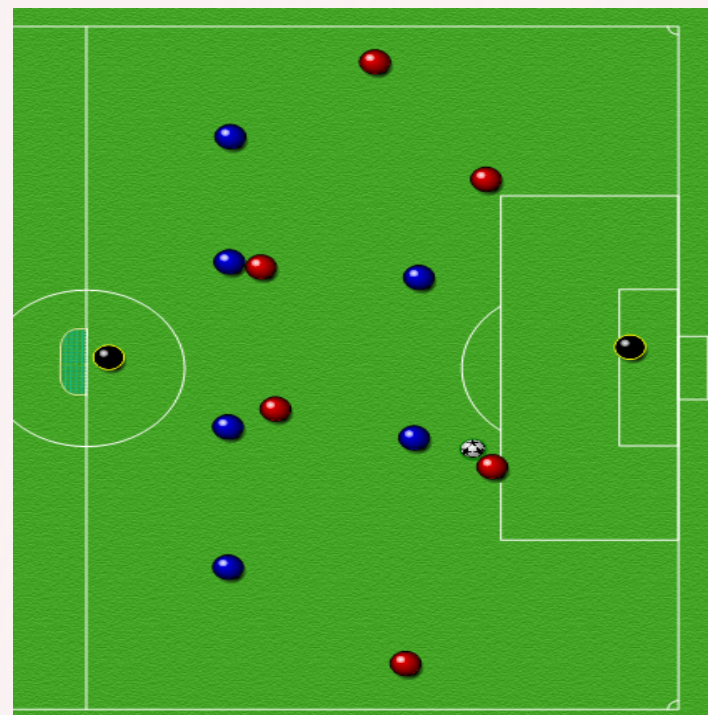
- Spill på halv bane
- Lagene stiller opp i 4-2-formasjon, eventuelt 4-1-2

## Beskrivelse

- Fritt spill, hvor man etter dødballer setter i gang fra keeper.
- Bruk gjerne sentrale midtbanespillere i frontledet.

## Grep/variasjoner

- Variere i antall spillere i fremste ledd: én to eller tre.
- Spill uten bruk av offsideregelen.



# Spill: Bearbeidingsfasen

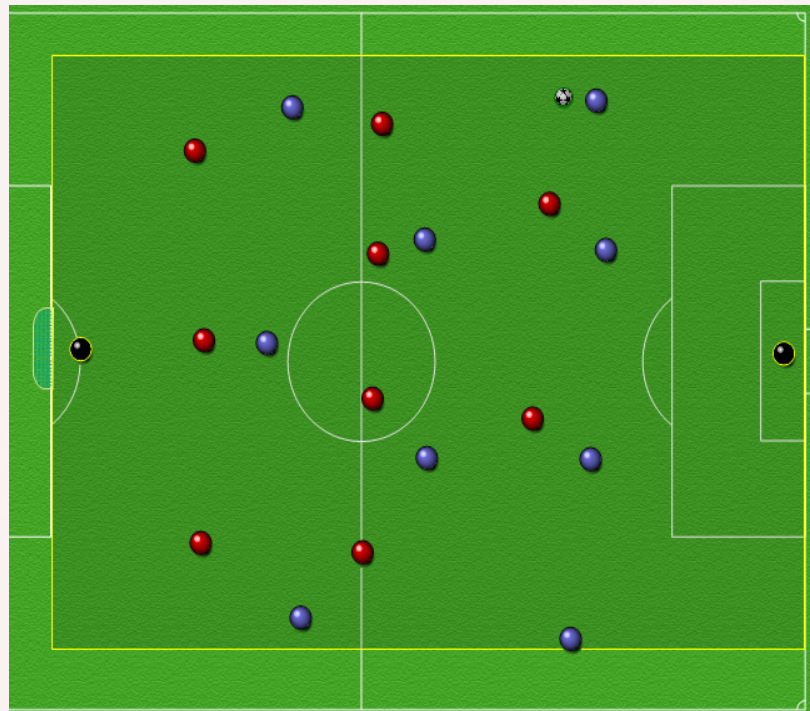


## Organisering

- Spill ti mot ti.
- Rødt lag i 3-4-2-formasjon
- Blått lag i 4-2-3-formasjon.
- Blått lag tar alle dødballer i form av kort målspark.
- Rødt lag tar alle dødballer i form av langt målspark.

## Grep/variasjoner

- Full banebredde.
- Ev. ni mot ni.
- Rødt lag i 3-3-2.
- Blått lag i 4-1-3.







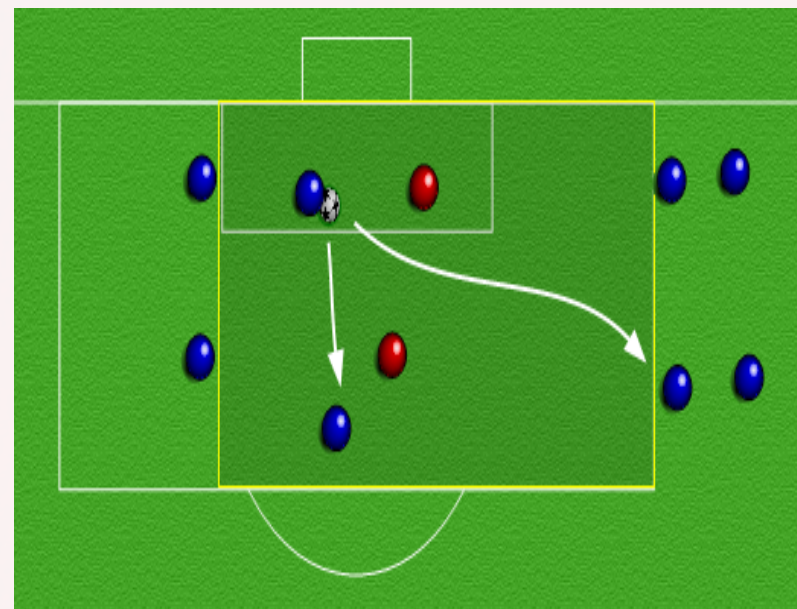
## Oppvarmingsøvelse: Inn i mellomrom

### Organisering

- To angrepspillere innenfor firkanten, skal forsøke å levere ballen til angrepspar på motsatt side.
- To forsvarsspillere i midten som primært skal forsøke å stenge rom.
- Det nye paret kommer da inn i firkanten, mens det forrige stiller seg «bak i køen».

### Grep/variasjoner

- Eventuelt starte med kun én forsvarsspiller.
- Spille med fast joker.
- Touchbegrensninger.



# Situasjonsøvelse: Inn i mellomrom



## Organisering

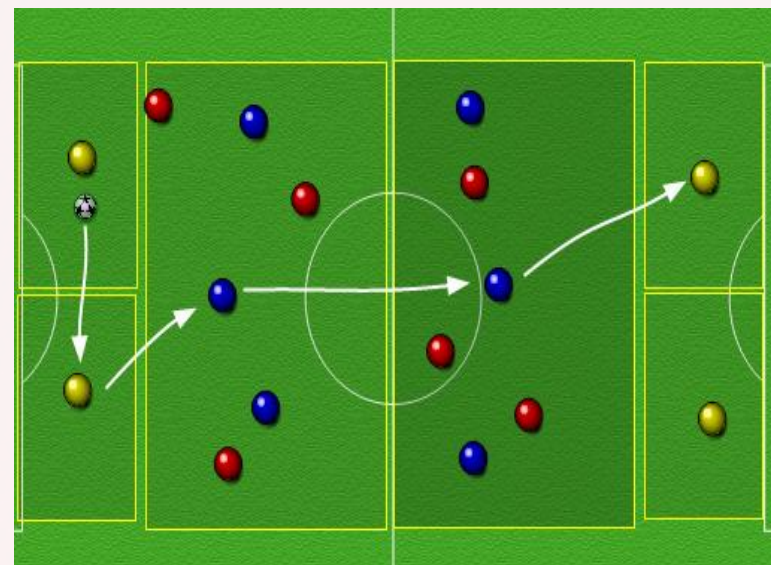
- Seks angrepsspillere og seks forsvarsspillere + fire nøytrale spillere (midtstopperer)
- To store firkanter med tre angrepsspillere og tre forsvarsspillere i hver.
- Nøytral sone i hver ende med to nøytrale spillere i hver.

## Beskrivelse

- Nøytrale spillere i enden spiller seg imellom, før de spiller opp på en av de tre røde angrepsspillerne i nærmeste firkant.
- Disse skal videre forsøke å spille opp på medspillere i neste firkant, før målet er å levere ballen til nøytrale spillere i andre enden.
- Hvis forsvarende lag vinner ballen, går de i angrep.

## Grep/variasjoner

- Antall spillere i hver boks.



# Situasjonsøvelse: Inn i mellomrom

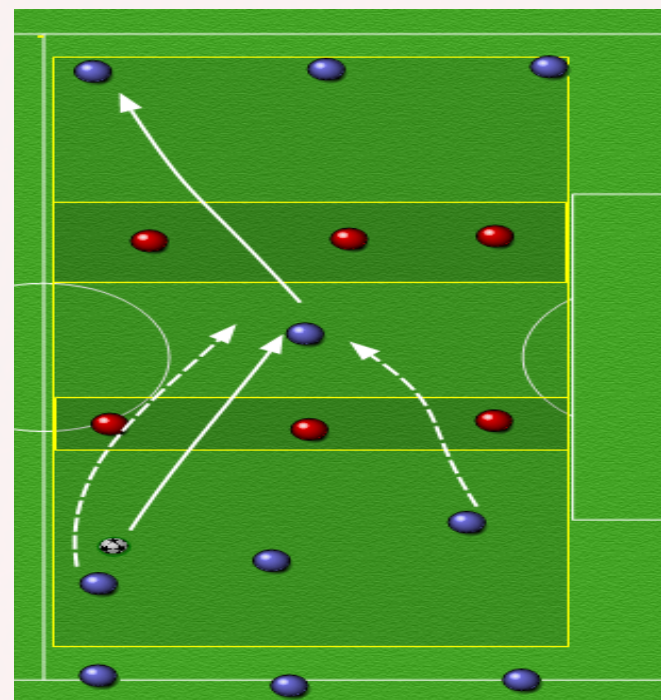


## Organisering

- Bane 50–60 meter lang, 40 meter bred.
- To forsvarssoner med tre forsvarsspillere i hver.
- Imellom forsvarssonene (mellomrommet) oppholder det seg en fast angrepsspiller.
- Resterende angrepsspillere fordeler seg i grupper á tre spillere.
- En treergruppe starter, og målet er til slutt å levere ballen til neste treergruppe på motsatt side.
- For å lykkes med dette må de skape og utnytte rom imellom spillerne i forsvarssonen, spille opp hengespiss, osv.

## Grep/variasjoner

- Forsvarende lag kan støte opp i (gå ut av sonen) hengespiss etter at ball er spilt.
- 2 forsvarsspillere i hver sone (ubalanse).



# Spill: Inn i mellomrom

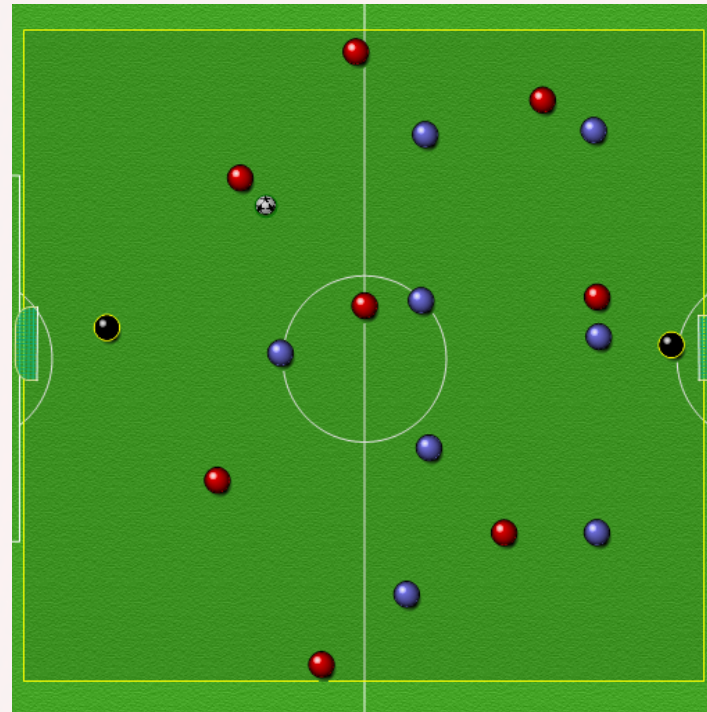


## Organisering

- Banestørrelse «16 til 16».
- Rødt (angripende) lag 4-1-3-formasjon.
- Blått (forsvarende) lag i 3-4-1-formasjon.
- Kantspillere på rødt legger seg lavere i banen i forsvar.
- Alt av dødballer foretas i form av kort igangsetting fra keeper. Forsvarende lag skal tillate dette.

## Grep/variasjoner

- Man kan gjøre flere formasjonsgrep – to spisser og to sentrale midtbanespillere istedenfor backer på rødt osv.
- Det viktigste er at man organiserer frem mange forsøk på å trenge igjennom midtbaneleddet.

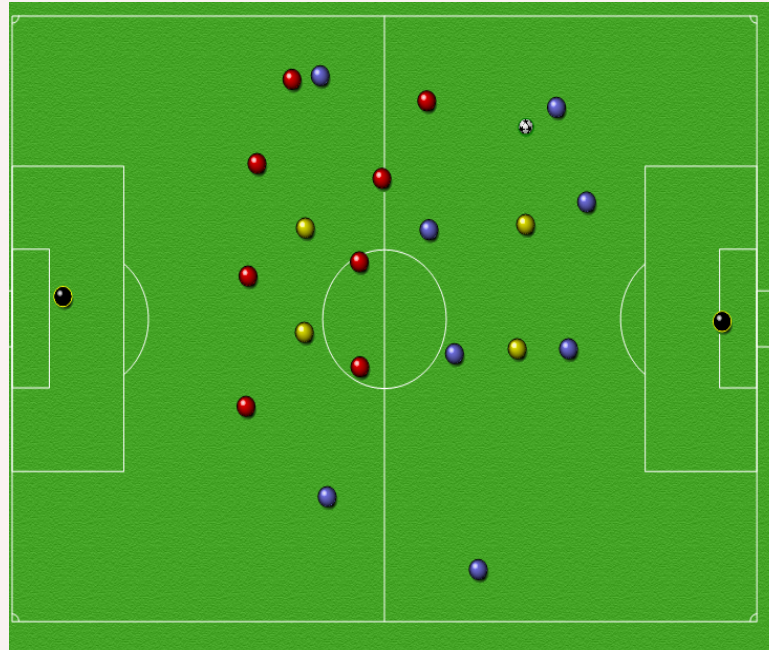


# Spill: Inn i mellomrom



## Organisering

- Spill elleve mot elleve, hvor hvert lag har to spisser som kun bidrar offensivt.



# Oppvarmingsøvelse: Komme til avslutning – score mål



## Organisering

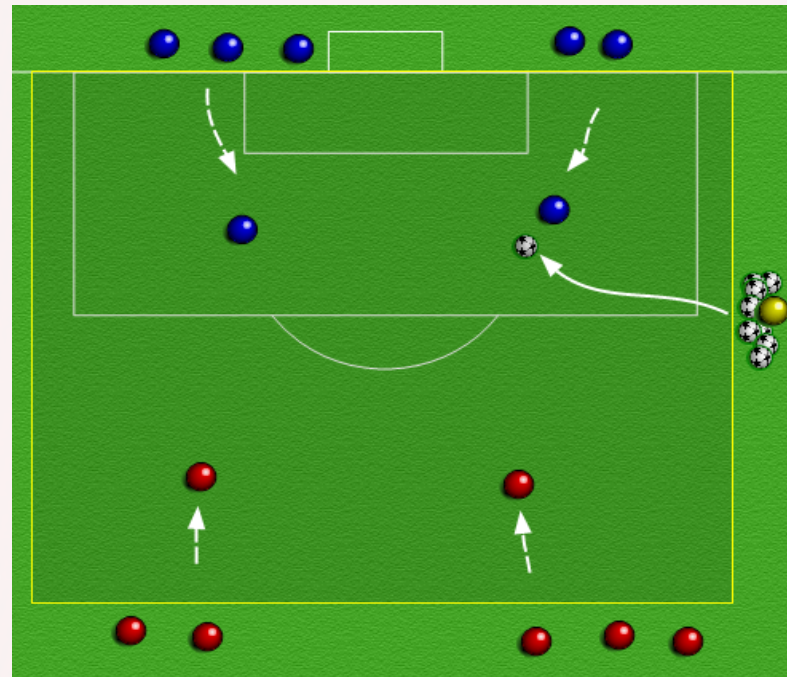
- To lag stiller seg opp bak hver sin dødlinje. 5–7 spillere på hvert lag.
- Trener står med ballmagasin.

## Beskrivelse

- Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f.eks. «to rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å spille seg kontrollert forbi motstanders dødlinje.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

## Grep/variasjoner

- Banestørrelse, mål og keeper.



# Oppvarmingsøvelse: Komme til avslutning – score mål



## Organisering

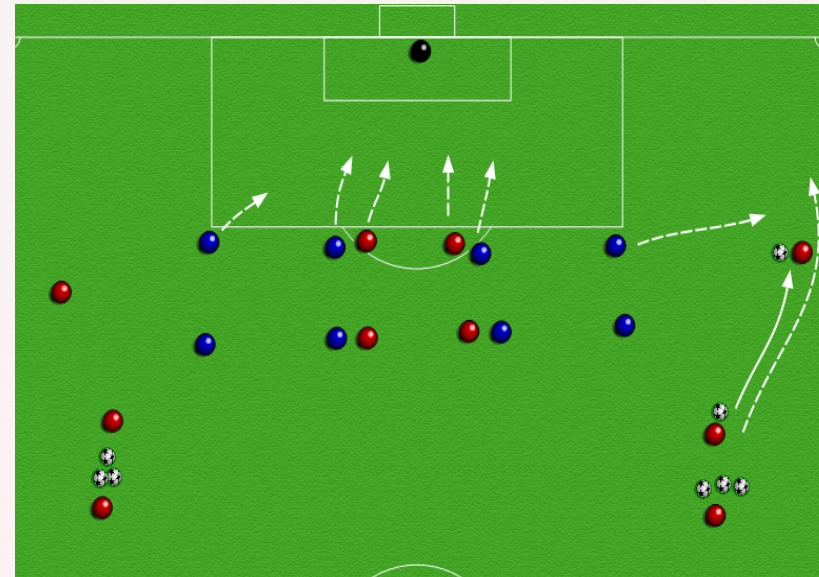
- Tre angrepsspillere i hver sidekorridor med ballmagasin.
- To backpar, to stopperpar, to spisspar + keeper.

## Beskrivelse

- To av spillerne i sidekorridor, spiller seg imellom og setter opp overtall. Back på ballside presser. De kan slå innlegg eller ta med ballen inn i «16-meteren».
- To ganger på hver side før man bytter.
- To spisser og to stoppere + motsatt back beveger seg inn i «16-meteren».
- Etter avslutning eller klarering, skal det sprintes ut av «16-meteren».

## Grep/variasjoner

- Antall forsvars- og angrepsspillere. Duellintensitet.



# Situasjonsøvelse: Komme til avslutning – score mål



## Organisering

- Halv bane med forlengelsen av «16-meteren» som sidelinjer.

### To soner:

- En mindre sone med keeper + en forsvarsspiller og en angrepsspiller.
- En større sone (dobbel 16 meter) med fire angrepsspillere og sju forsvarsspillere.

## Beskrivelse

- Keeper setter i gang på blå spiller i den mindre sonen. Han/hun kan kun presses av rød spiller i den samme sonen.
- Han/hun spiller videre opp på en av de blå spillerne i angrepssonen, og kan bli med inn.
- Hvis rødt vinner ball, så kan de kontre og forsøke å score mål.
- Når ball er ute av spill starter keeper nytt angrep via den mindre sonen.

## Grep/variasjoner

- Flere spillere i én eller begge sonene.





# Situasjonsøvelse: Komme til avslutning – score mål

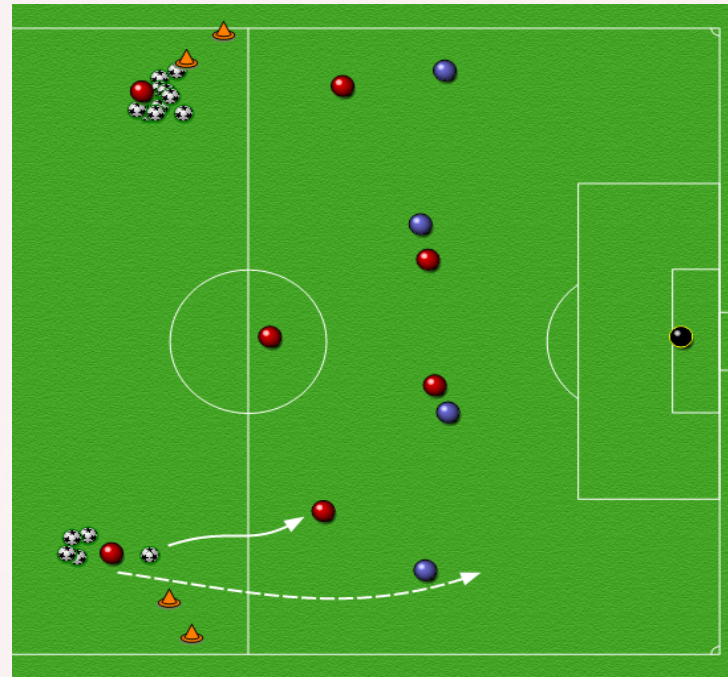


## Organisering

- Keeper og bakre ledd forsvarer seg. Vinner de ball, kan de score i kjeblemål.
- Midtre ledd og frontledd + backer angriper. Taper de ball skal den vinnes igjen.
- Øvelsen starter med at en av backene spiller opp innoverkant, før han/hun beveger seg opp i banen.
- Når ball er ute av spill starter motsatt back.

## Grep/variasjoner

- Kan variere med flere forsvarsspillere og eventuelt færre angrepsspillere.



# Spill: Komme til avslutning – score mål



## Organisering

- Spill fem mot fem opp til åtte mot åtte.
- Innleggssoner med to spillere i hver.
- Vanlig spill, hvor man i tillegg kan benytte «freda» spillere i innleggssonene. De har maks to touch.
- Når ballen er ute av spill, får man spillerne «på plass», før ny ball settes i gang.

## Grep/variasjoner

- Spillere i korridor kan ta med seg ballen ut av korridoren og sette opp «45-graderssituasjoner».
- Antall spillere og formasjoner.

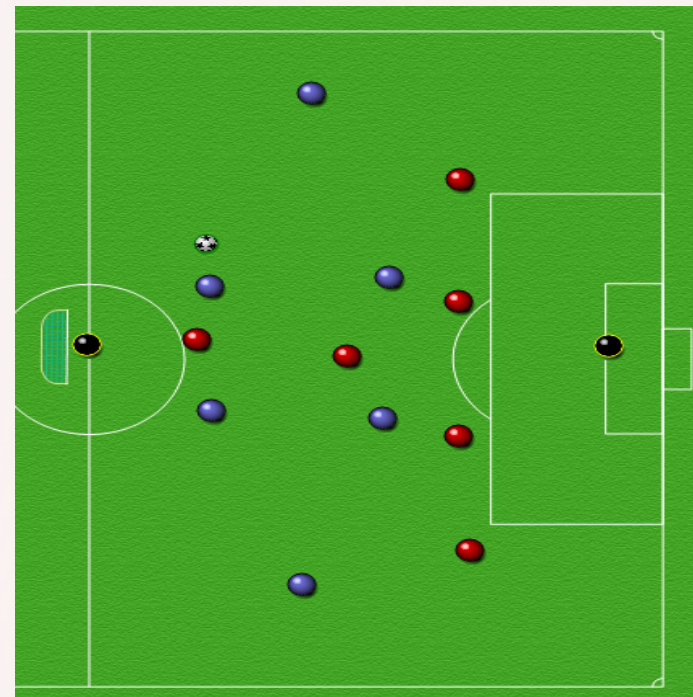


# Spill: Komme til avslutning – score mål



## Organisering

- Blått lag organisert i 2-2-2.
- Rødt lag organisert i 4-1-1.
- Her spiller lagdelene mot hverandre, men spillet er fritt.
- Alle dødballer tas som vanlig





# Oppvarmingsøvelse:

## 1F – Prinsipper for å diktere 1A

## 2F/3F – Prinsipper for å krympe tid og rom

### Organisering

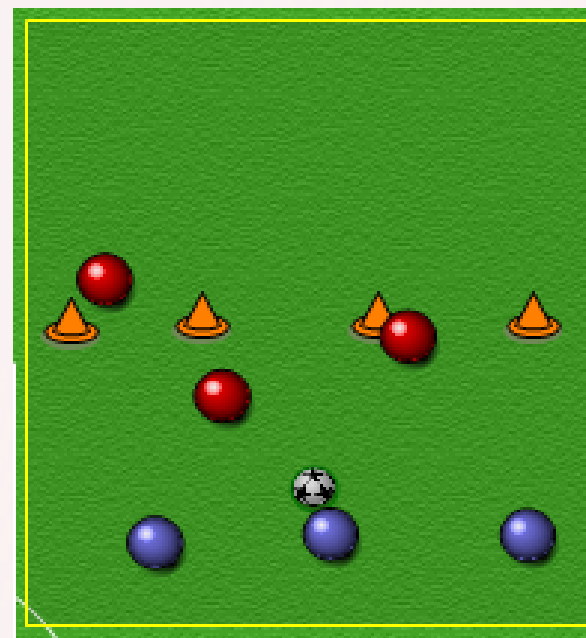
- Tre spillere på hvert lag.

### Beskrivelse

- Forsvarende lag begynner bak midtstreken, og skal hindre angripende lag å passere midtstreken. Hvis forsvarende lag vinner ballen, får de poeng ved å føre ballen kontrollert over motstanders dødlinje.
- Lagene angriper annenhver gang. Ballmagasin bak hver dødlinje.

### Grep/variasjoner

- Banestørrelse. Antall spillere. Eventuell igangsetting fra trener midt på banen.





# Oppvarmingsøvelse:

## 1F – Prinsipper for å diktere 1A

## 2F/3F – Prinsipper for å krympe tid og rom

### Organisering

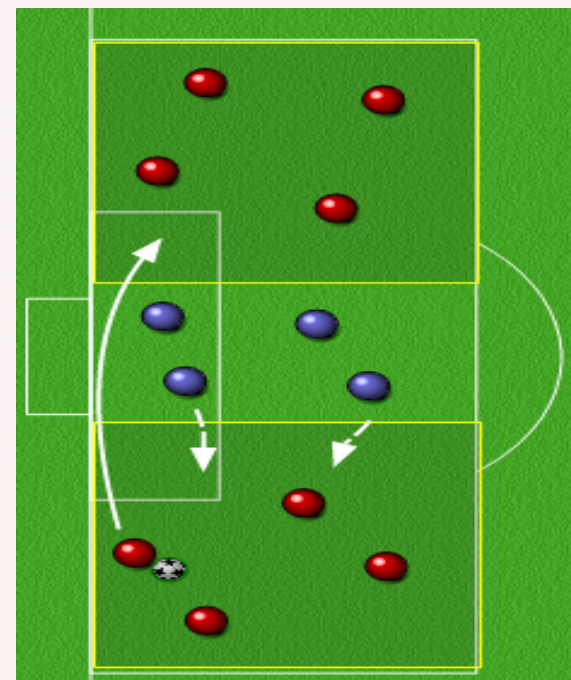
- To firkanter med fire angrepsspillere.
- En sone imellom hvor fire forsvarsspillere oppholder seg.

### Beskrivelse

- Angripende lag skal spille ballen internt i firkanten, for etter hvert å spille ballen over til motsatt firkant.
- Blått lag (forsvarende lag), kan til enhver tid sende opp to spillere for å presse. De har ikke lov til å gå inn før ballen er inne i firkanten.
- Hvis forsvarende lag vinner ballen, bytter de plass med den firkanten som mistet ballen.

### Grep/variasjoner

- Firkantstørrelser, antall spillere, eventuelle touchbegrensninger.



# Situasjonsøvelse:

## 1F – Prinsipper for å diktere 1A

## 2F/3F – Prinsipper for å krympe tid og rom

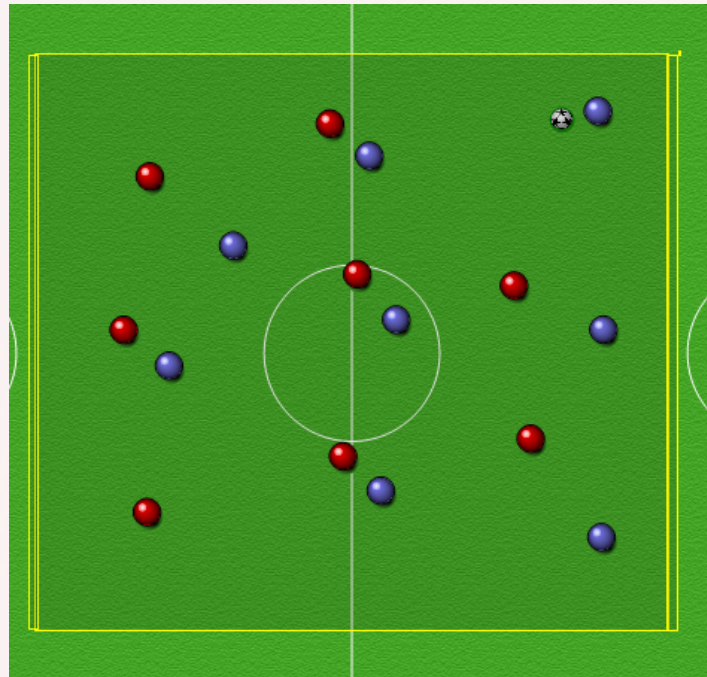


### Organisering

- To lag med like mange spillere.
- Scoring ved å føre ballen kontrollert over motstanders dødlinje.

### Grep/variasjoner

- Antall spillere på hvert lag.
- Formasjon.



# Situasjonsøvelse:

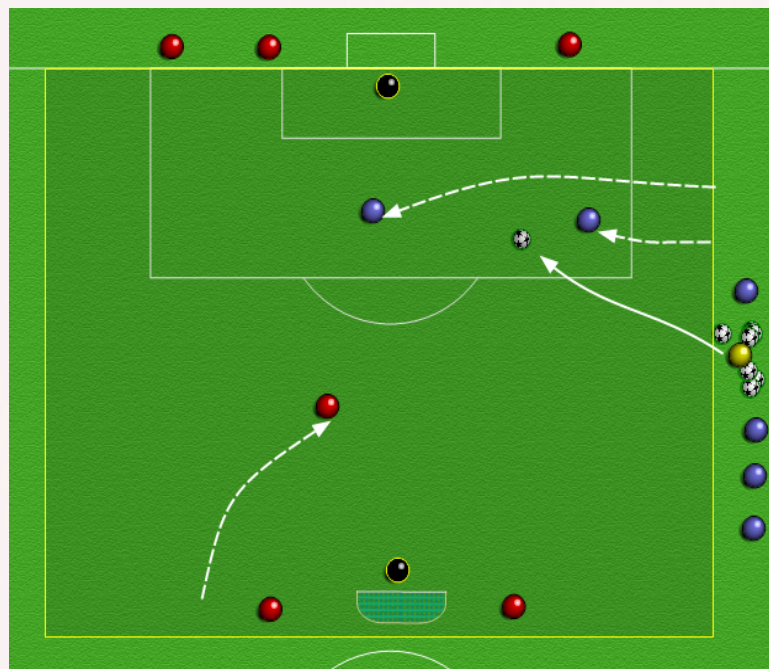
## 1F – Prinsipper for å diktere 1A

## 2F/3F – Prinsipper for å krympe tid og rom



### Organisering

- Forsvarsspillere fordeler seg med like mange bak hvert mål.
- Angrepsspillere på sidelinjen sammen med trener og ballmagasin.
- Trener sparker ballen utpå banen, og angripende lag skal score på motsatt mål.
- Blått lag velger selv om de vil slippe utpå 1,2,3 eller 4 spillere.
- Rødt lag kan forsvare seg med like mange spillere som blått angriper med.
- Ny ball fra trener når ballen er ute av spill eller i mål.



# Spill:

## 1F – Prinsipper for å diktere 1A

## 2F/3F – Prinsipper for å krympe tid og rom

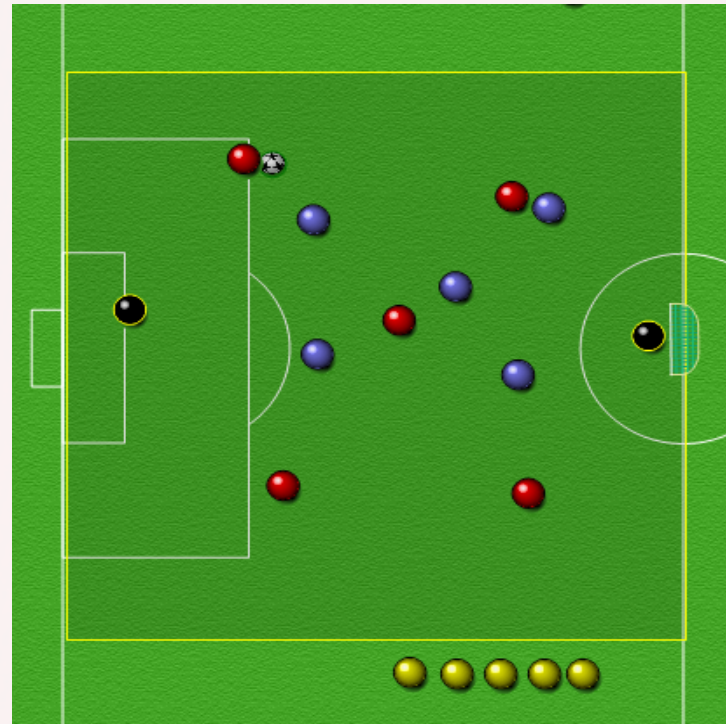


### Organisering

- Tre lag med fem utespillere.
- Organiser i 2-1-2.
- 90–120 sekunders kamper.
- Lagene rullerer.

### Grep/variasjoner

- Ev. seks utespillere.





## Spill:

### 1F – Prinsipper for å diktere 1A

### 2F/3F – Prinsipper for å krympe tid og rom

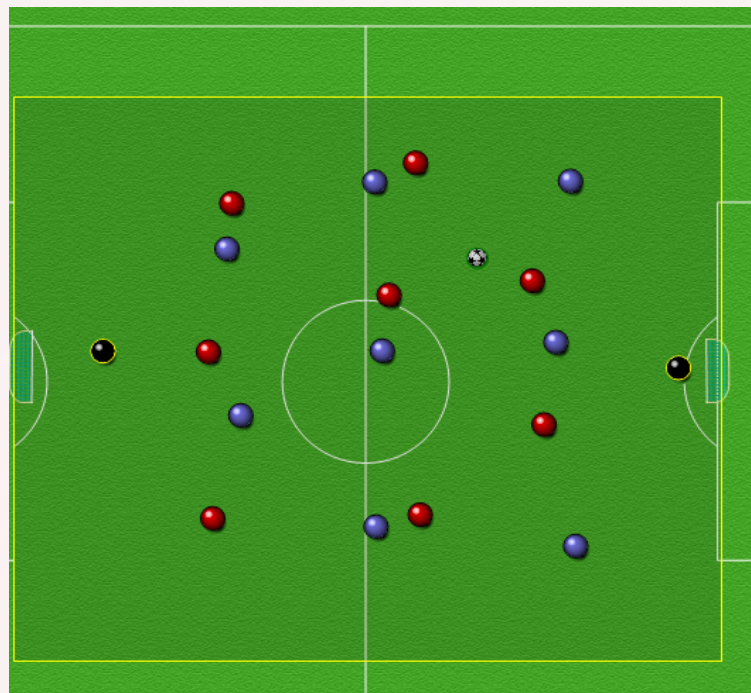


#### Organisering

- Spill «16 til 16» (eventuelt på tvers på en banehalvdel).
- To lag ni mot ni i 3-3-2-formasjon.

#### Grep/variasjoner

- To lag åtte mot åtte i en 3-3-1-formasjon.



# Oppvarmingsøvelse: Bryte ned motstanders bearbeiding



## Organisering

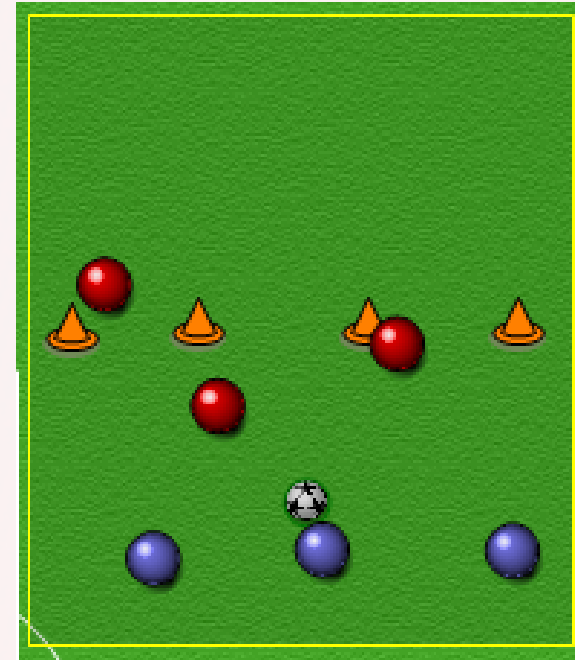
- Tre spillere på hvert lag.

## Beskrivelse

- Forsvarende lag begynner på midtstreken, og skal hindre angripende lag i å passere midtstreken. Hvis forsvarende lag vinner ballen, får de poeng ved å føre ballen kontrollert over motstanders dødlinje.
- Lagene angriper annenhver gang. Ballmagasin bak hver dødlinje.

## Grep/variasjoner

- Banestørrelse. Antall spillere. Eventuell igangsetting fra trener midt på banen.
- Igangsetting til ett av lagene, eller kaste opp ballen for dueller.



# Situasjonsøvelse: Bryte ned motstanders bearbeiding

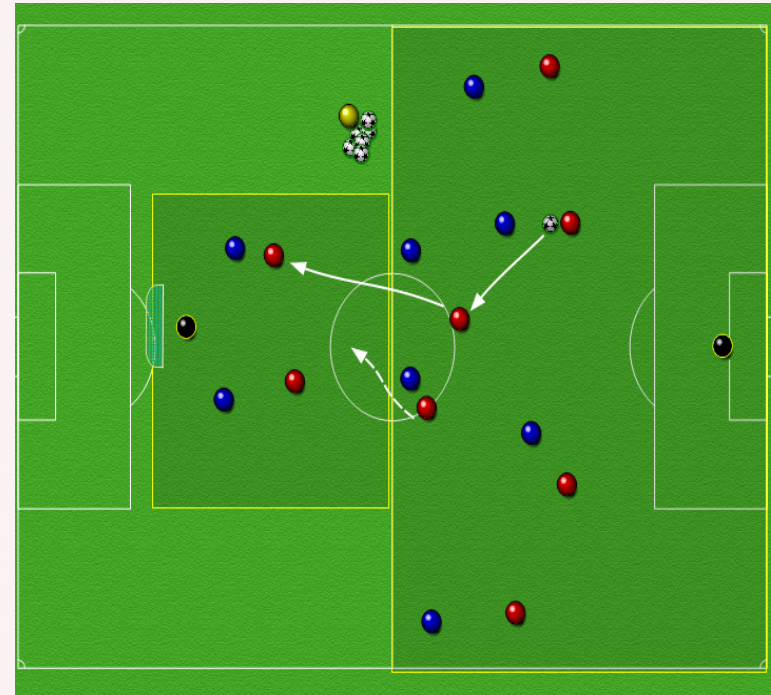


## Organisering

- En stor sone (halv bane) bestående av et rødt lag i 4-2-formasjon, og blått lag i 4-2-formasjon. Spillerne kan kun oppholde seg i denne sonen.
- En mindre sone på motsatt halvdel bestående av keeper, to midtstopperer og to spisser.
- Rødt lag skal forsøke å spille opp på en av de to spissene i den mindre sonen.
- Hvis rødt klarer å spille opp på en av spissene, kan de komme i understøtte med en spiller fra den store sonen.
- Om blått lag vinner ballen, skal de forsøke å score.
- Når ballen er ute av spill, setter trener i gang spillet med ny ball til rødt lag.

## Grep/variasjoner

- Antall spillere og formasjon.



# Situasjonsøvelse: Bryte ned motstanders bearbeiding

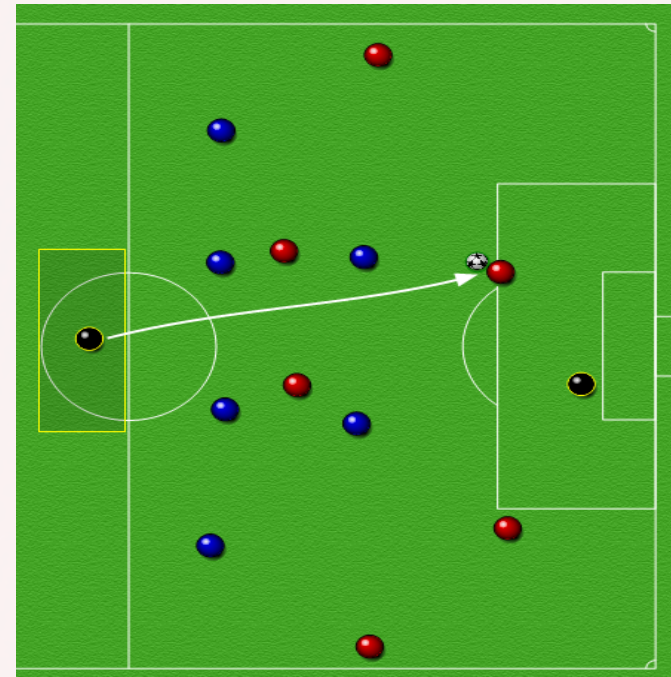


## Organisering

- Ett forsvarslag (blått) bestående av fire midtbanespillere og to spisser.
- Ett angrepslag (rødt) bestående av fire bakspillere og to sentrale midtbanespillere.
- Øvelsen starter med at keeper i midtsirkelen spiller en pasning til rød spiller.
- Blått setter så presset, og skal forsøke å hindre rødt lag i å føre ballen over midtlinjen eller spille opp i hendene på keeper i midtsirkelen.
- Blått lag forsøker å score ved ballerobring.

## Grep/variasjoner

- Keeper kan variere mellom kontrollerte pasninger eller duellpasninger.
- Antall spillere og organisering.



# Spill: Bryte ned motstanders bearbeiding

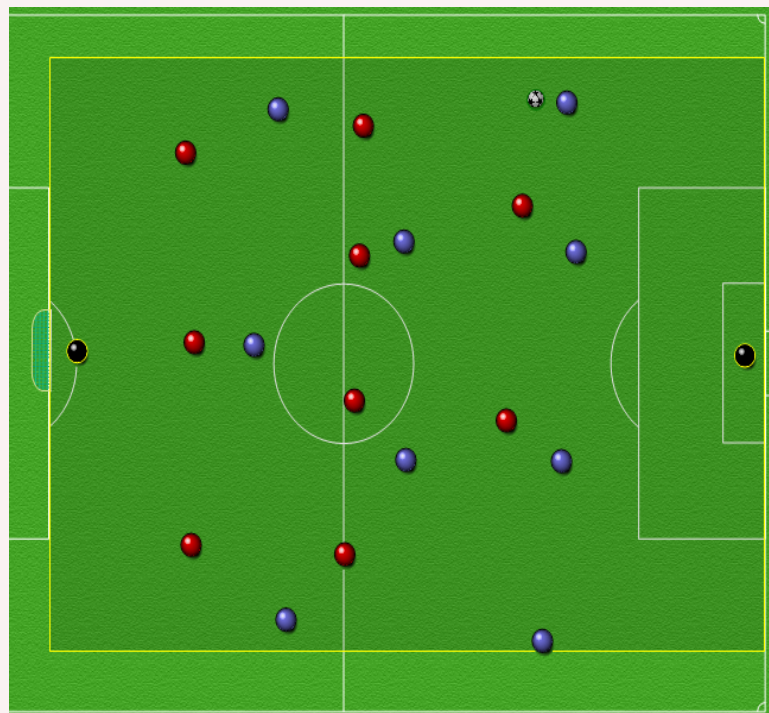


## Organisering

- Spill ti mot ti.
- Rødt lag i 3-4-2-formasjon
- Blått lag i 4-2-3-formasjon.
- Blått lag tar alle dødballer i form av kort målspark.
- Rødt lag tar alle dødballer i form av langt målspark.

## Grep/variasjoner

- Full banebredde
- Eventuelt ni mot ni:
- Rødt lag i 3-3-2
- Blått lag i 4-1-3



# Spill: Bryte ned motstanders bearbeiding



## Organisering

- Halv bane – full bredde
- To lag organisert i 4-2-formasjon
- Ett lag på sidelinjen, rullering hvert annet minutt.
- Alle dødballer tas i form av kort igangsetting fra keeper på rødt lag
- Offsideregelen gjelder for laget som forsvarer mål og «16-meteren». Det andre laget spiller uten offside.

## Grep/variasjoner

- Organisere laget i 4-1-1.



# Oppvarmingsøvelse: Hindre tilgang på vårt mellomrom



## Organisering

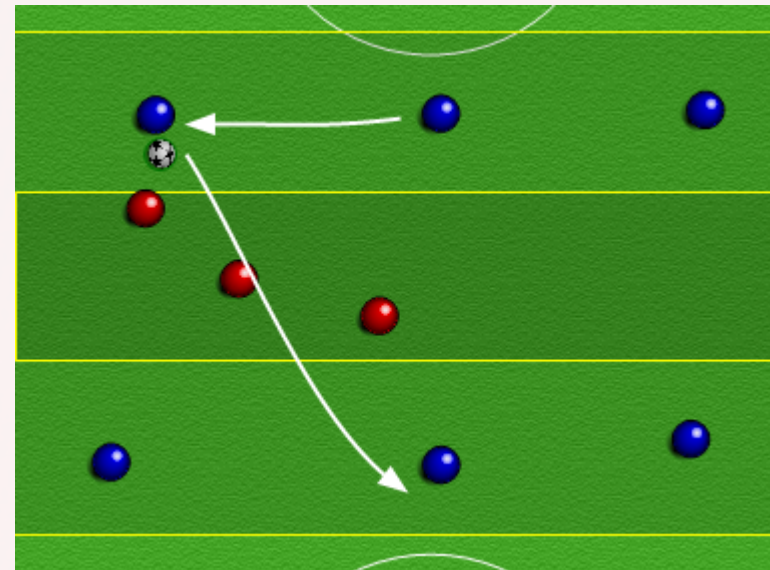
- Tre angrepsspillere i hver endesone.
- Forsvarslag i midtre sone.

## Beskrivelse

- Blått lag skal spille ballen mellom seg i sin endesone, og til slutt forsøke å spille langs bakken over til laget i motsatt endesone.
- Hvis forsvarende (rødt) lag vinner ballen kan de forsøke å kontre og score ved å føre ballen kontrollert over dødlinjen.

## Grep/variasjoner

- Antall spillere og banestørrelse.
- Bytte etter tid, eller ved brudd.



# Situasjonsøvelse: Hindre tilgang på vårt mellomrom

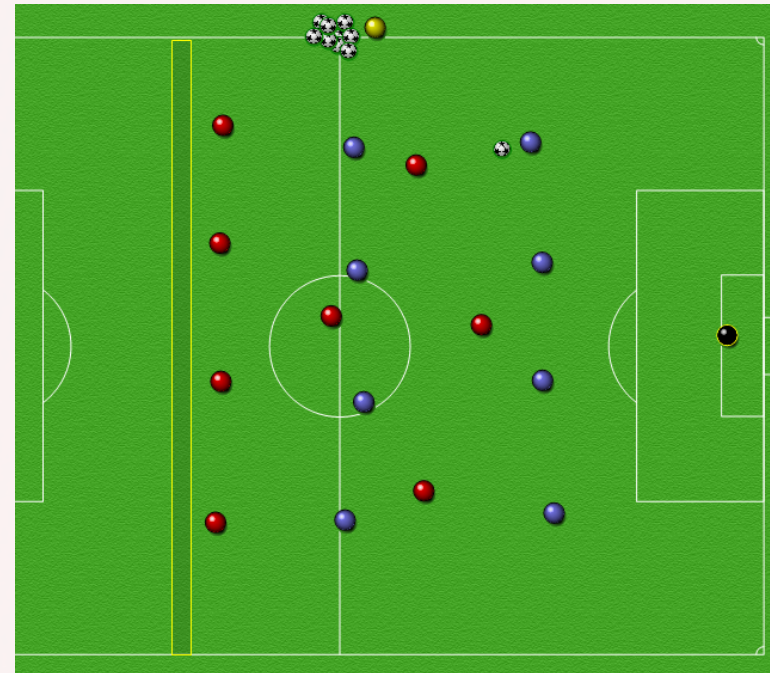


## Organisering

- Blått lag i 4-4-formasjon.
- Blått lag starter med ballen, og skal forsøke å komme seg forbi endesonen med kontroll. Har som oppgave å hindre tilgang til eget mellomrom ved balltap.
- Rødt lag i 4-3-1-formasjon.
- Rødt lag skal umiddelbart etter ballvinning forsøke å utnytte delvis ubalanse hos blått lag.

## Grep/variasjoner

- Lengre bane.
- En spiller ekstra på begge lag.
- Spiss på blått lag.
- Sentral midtbane på rødt lag.





# Situasjonsøvelse: Hindre tilgang på vårt mellomrom



## Organisering

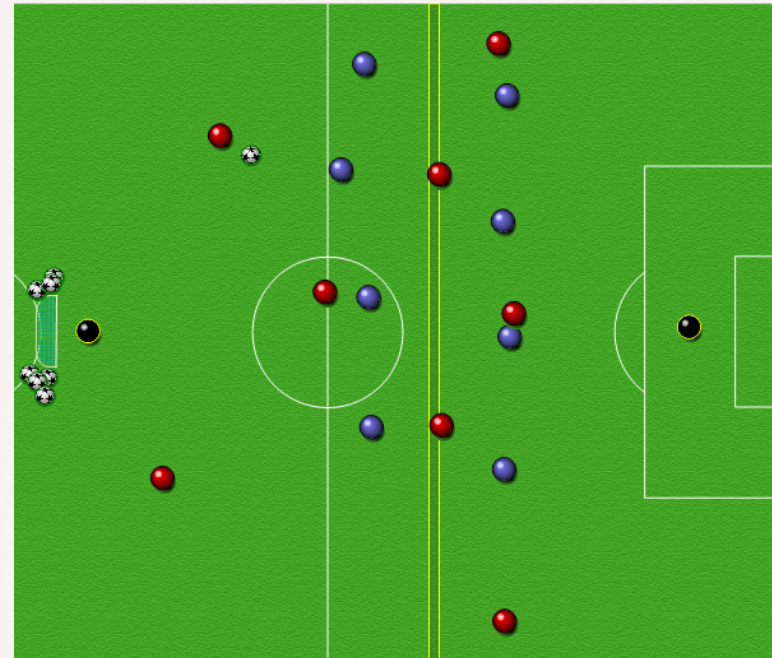
- Angripende lag i 2-3-3-formasjon.
- Forsvarende lag i 4-4-formasjon.

## Beskrivelse

- Forsvarende lags midtbaneledd har ikke anledning til å falle bak merket linje.
- Rødt lag får poeng hvis de klarer å spille opp i mellomrom og utfordre rettvendt på bakre ledd, eller hvis de spiller seg inn kontrollert i bakrom.
- Når ballen er ute av spill, starter rødt lags keeper nytt angrep.

## Grep/variasjoner

- Formasjonsvariasjoner, mindre banebredde og touchbegrensninger hos rødt.



# Spill: Hindre tilgang på vårt mellomrom



## Organisering

- Spill fra «16-meter til 16-meter».
- To lag organisert i en 4-4-formasjon.
- Hvert lag har i tillegg en eller to spisser som «fryser» når laget er i forsvar.
- Når ballen er ute av spill, organiserer forsvarende lag opp i 4-4 og lar motstanders keeper sette i gang.

## Grep/variasjoner

- Spissen kan etter hvert aktiviseres mer i forsvar. Eventuelt få konkrete oppgaver som f.eks. å stenge av vendingsmuligheter.

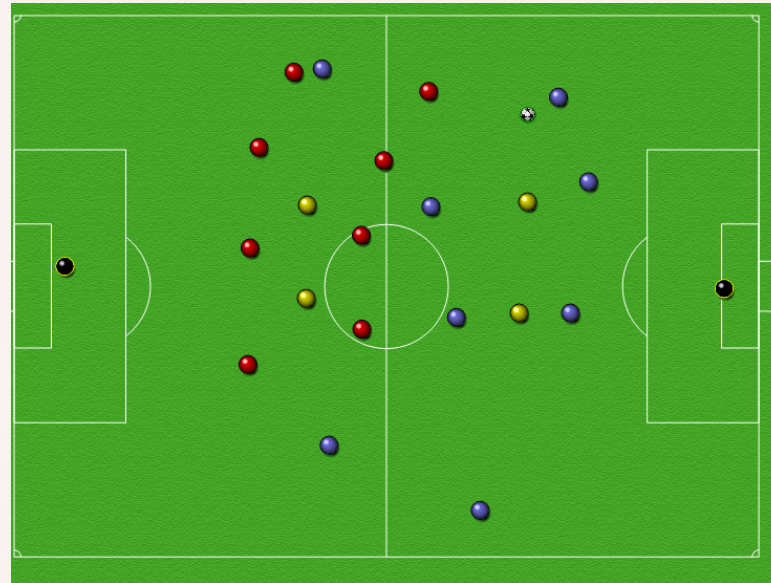


# Spill: Hindre tilgang på vårt mellomrom



## Organisering

- Spill elleve mot elleve hvor hvert lag har to spisser som kun bidrar offensivt.



# Oppvarmingsøvelse: Hindre avslutning – Hindre mål



## Organisering

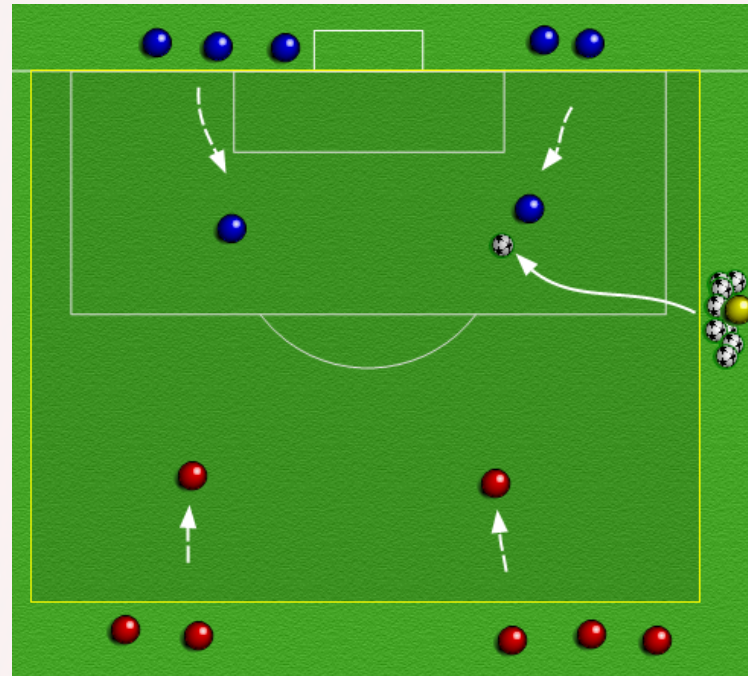
- To lag stiller seg opp bak hver sin dødlinje. 5–7 spillere på hvert lag.
- Trener med ballmagasin.

## Beskrivelse

- Trener spiller ballen til ett av lagene, og roper f.eks. «to rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å spille seg kontrollert forbi motstanders dødlinje.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

## Grep/variasjoner

- Banestørrelse, mål og keeper.



# Oppvarmingsøvelse: Hindre avslutning – Hindre mål



## Organisering

- To spillere (gult) med ballmagasin midt på banehalvdelen.
- En angrepsspiller i hver sidekorridor.
- To stopperpar og to backpar som sammen med keeper møter hver sin spiss. Rullering etter hvert innlegg.

## Beskrivelse

- Ballen spilles fra ballsentral ut på spiller i sidekorridor, som deretter legger inn. To ganger på hver side før man bytter.
- Nærmeste back går i press, og skal forsøke å stenge vinkler.
- Motsatt back og stoppere rygger inn i «16-meter» og skal klarere. Etter klarering eller keepererobring, skal det sprintes ut av «16-meter».
- Spiss skal forsøke å avslutte.

## Grep/variasjoner

- Antall spisser, duellintensitet, press på ballfører.

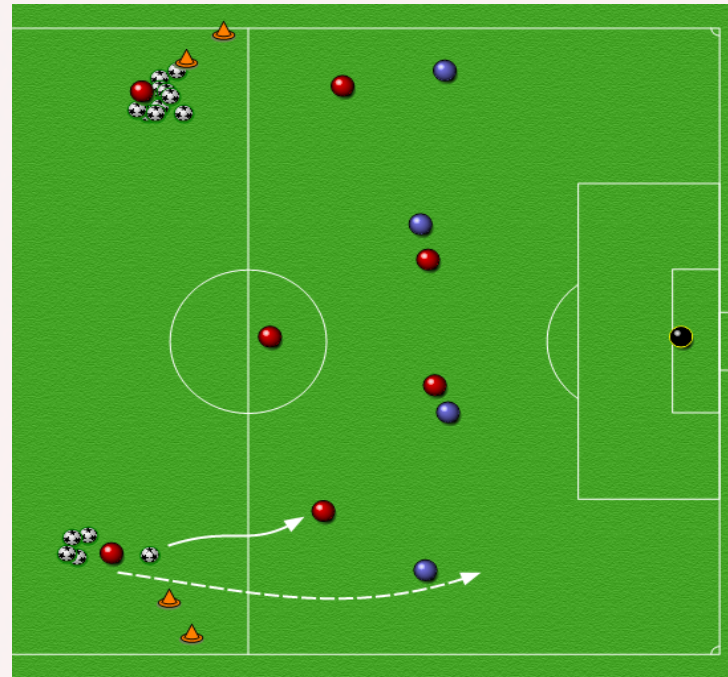


# Situasjonsøvelse: Hindre avslutning – Hindre mål



## Organisering

- Keeper og bakre ledd forsvarer seg. Vinner de ball, kan de score i kjeblemål.
- Midtre ledd og frontledd + backer angriper. Taper de ball skal den vinnes igjen.
- Øvelsen starter med at en av backene spiller opp innoverkant, før han/hun beveger seg opp i banen.
- Når ballen er ute av spill starter motsatt back.
- Kan variere med flere forsvarsspillere og ev. færre angrepsspillere.



# Situasjonsøvelse: Hindre avslutning – Hindre mål

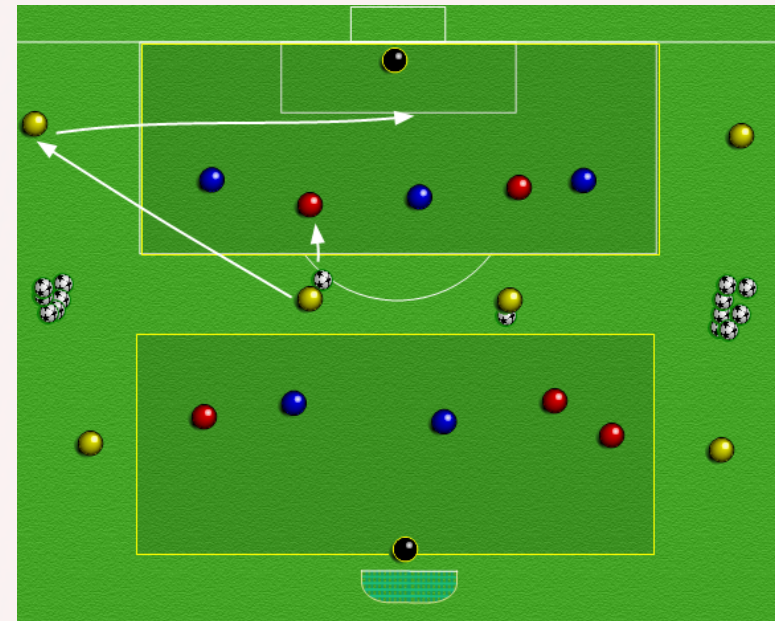


## Organisering

- To angrepsspillere og tre forsvarspillere i hver sin «16-meter». To nøytrale spillere imellom «16-meterne».
- Øvelsen starter med at den nøytrale spiller inn til en av de to angrepsspillerne i «16-meteren». De skal så forsøke å avslutte, eventuelt kan de spille tilbake til nøytral spiller.
- Nøytral spiller kan også spille direkte ut på nøytral spiller i sidekorridor som videre kan slå innlegg.

## Grep/variasjoner

- Variere antall spillere (f.eks. kun to forsvarsspillere).



# Spill: Hindre avslutning – Hindre mål

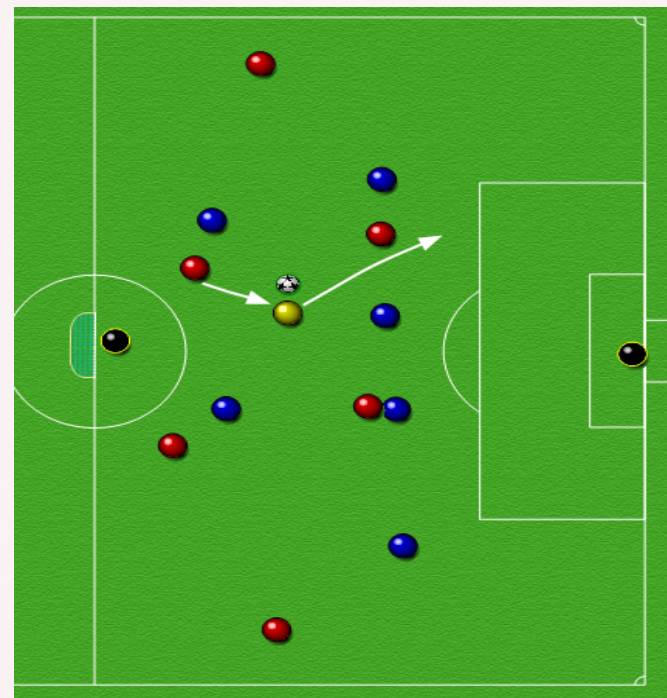


## Organisering

- Halv bane.
- To lag organisert i 4-2-formasjon (offensive backer).
- Joker som benyttes av angrepslaget.
- Når ballen er ute av spill så lar man angripende lag sette i gang fra keeper.

## Grep/variasjoner

- Alltid fire spillere bak, men organisere lagene i 4-3.
- To jokere.





# Spill: Hindre avslutning – Hindre mål



## Organisering

- Spill fem mot fem opp til åtte mot åtte.
- To innleggssoner med to jokere i hver.
- Vanlig spill, hvor man i tillegg kan benytte jokere i innleggssonene. De har maks to touch.
- Når ballen er ute av spill, roer man ned, før ny ball settes i gang.

## Grep/variasjoner

- Jokere kan ta med seg ballen ut av korridoren og sette opp «45-graderssituasjoner».
- Antall spillere og formasjoner.

