



# SKULERINGSPLAN



16-19 ÅR





## Visjon og kjerneverdier

**Visjon: Utviklingsarena for toppfotball**

**Kjerneverdier: Ambisiøs, utviklende, inkluderende og ærleg**

### **Ambisiøs**

Me skal søke kontinuerlege forbetringar. Det me gjer i dag, kan utviklast i morgon. Me skal vera resultatorientert og ha mot til å prioritere. Me skal sette krav til kvarandre, og ha ambisiøse mål.

### **Utviklende**

Me skal vere utviklende og tenke langsiktig. Me skal søke utvikling og kompetansebygging i lag med våre samarbeidspartnarar. Me skal stimulere utvikling gjennom gode rammevilkår, god tilrettelegging og god oppfølging. Me skal utvikle heile mennesket og heile organisasjonen.

### **Inkluderende**

Me skal ha ein inkluderende holdning der alle skal kunne kjenne tilhøyricheit. Me skal vera audmjuk og opptre med gjensidig respekt for kvarandre.

### **Ærleg**

Me skal ha eit realistisk sjølvbilete, vere ærlege, snakke til og ikkje om kvarandre. Me skal skape samhald, tillit og respekt gjennom god og løysingsorientert dialog.





# TRENINGSMODELL



ÅR	FASE	TAKTISK	TEKNISK	FYSISK	MENTALT	SPEL	IDE	LAG
6	FORMINGSFASE	Meg og ballen Scora mål, Vinna ball	Kjent med ball, føre ball i fart, tilslag og stoppe ball	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	3v3	Oppdaga spelet Skape gode fotballopplevingar	BREIDDELAG AKADEMI
7		Meg og ballen Ivl angrep/forsvar Scora mål, Vinna ball	Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
8		Spele saman-Forsvare saman Scora mål-Hindre mål	Pasning,Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
9		Spele saman-spelbarhet/oversikt Forsvare saman,vinna ball Scora mål-Hindre mål	Pasning, Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
10		Spele saman-spelbarhet/oversikt Forsvare saman-vinna ball Scora mål-Hindre mål	Pasning,Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	7v7		
11		Ivsl-7vs7/ kor og når? Spelbarheit/oversikt Angrep og forsvar med 7 spelarar Posisjonar og roller	Føring, vending, fintar, berøring, pasningar kort og lang+ innlegg og avslutningar	Fotball-Agilitet (introduksjon av frekvens) Fotball-koordinasjon Basisøvingar med Eigenvekt	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	7v7		
12	UTVIKLING	Ångripe som eit lag Forsvare oss som eit lag Posisjonar og roller	Føring, vending, fintar, berøring, pasningar kort og lang+ innlegg og avslutningar	Fotball-Agilitet (introduksjon av frekvens) Fotball-koordinasjon Basisøvingar med Eigenvekt	Læring og utviklingsorientering	9v9	Utvikling	BREIDDELAG LANDSLAGSSKULEN NG14
13		Ångripe som eit lag Forsvare oss som eit lag	Vidareutvikling Fullføring	Fotball agilitet. Introduksjon til individuell prepp. Kontroll på overkropp. Basisøvingar med eigenvekt	Sjølvrulering -Planlegging-monitorering-evaulering	9v9		
14		Spelmodell Sogndal Fotball. Grunnleggande prinsipp for spel i angrep og forsvar. Periodisering	Introduksjon rolle og rollekrav	Fotball agilitet. Introduksjon til individuell prepp. Kontroll på overkropp. Basisøvingar med eigenvekt	Sjølvrulering -Planlegging-monitorering-evaulering	11v11		
15		Spelmodell Sogndal Fotball. Grunnleggande prinsipp for spel i angrep og forsvar. Periodisering	Vidareutvikling	Driv individuell prepp. Fotball- agilitet. Basisøvingar med eigenvekt. Introduksjon til sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid	Sjølvrulering -Planlegging-monitorering-evaulering	11v11		
16	SATSING/PROFF	Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling	Driv individuell prepp. Fotball- agilitet. Basisøvingar med eigenvekt. Introduksjon til sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11	Læra å konkurrera Læra å vinna	A LAG SIL2 NG18/NG16
17		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11		
18		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11		
19		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11		

Grunnleggande teknikkar

Koordinative eigenskepar

Intruduksjon- Læring

Spesifikk koordinasjon/ Fotballkondisjon

Læring og utvikling

Spesialisering

INDIVIDUELLE FERDIGEHEITAR GRUNNLEGGANDE TEKNIKKAR	SPELFORSTÅELSE	MENTALITET	FOTBALLFYSILOGI	TRENINGSMETODE
Skal vidareutvikle : <ul style="list-style-type: none"> <li>1vs1 Off. og def.               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ta seg forbi, hindre passering</li> </ul> </li> <li>1A+2A / 1F+2F i spel</li> <li>1. og 2. touch – hensiktsmessig handlingar.</li> <li>Pasningsteknikkar – kort/lang</li> <li>Avslutningar</li> </ul>	Bevist forhold til angrep og forsvar <ul style="list-style-type: none"> <li>Grunnleggande prinsipp for <b>vårt</b> angrep og forsvar.</li> <li><b>Bruke og utnytte prioriterte rom i henhold til vårt spel.</b></li> <li>Spelvending – lågt og høgt i bana</li> <li>Soneprinsipp – romkontroll i nærliggjande roller</li> </ul>	Personlege og sosiale ferdigheitar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sjølvbilde og sjølvtilitt</li> <li>Verdiar og haldningar</li> <li><b>Ros til den som rosar</b></li> <li>«Sogndalkulturen»</li> <li>Sette seg målsettingar og utviklingsmål</li> <li>Evaluere målsettingane og utviklingsmål</li> <li>«Kampklar»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sjølvstendig forhold til individuell prepp</li> <li>Forståelse for frekvens og kontroll på overkropp</li> <li>Fotball- agilitet</li> <li>Rakse føtter, rask i hovudet</li> <li>Basisøvingar med eigenvekt</li> <li>Introduksjon til sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid</li> </ul>	5min Fellestid 5-10min Frekvens  20-30min Temadel -Teknisk/Taktisk 5-10min Fysiologi 30-40min Spel
Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Legg til rette for treningar med mykje ballkontakt</li> <li>Vel tema for kvar økt, og bruk to eller tre øvingar til å trene på tema.</li> <li>Still krav til konsentrasjon under øvingar</li> <li>Gi spelarane positive tilbakemeldingar når dei lykkast under øvingar og i spel</li> <li>Stimuler til øving på individuelle utviklingsmål</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Skape pasnings 3 kantar gjennom speløvingar</li> <li>FORSVAR vs Angrep</li> <li>ANGREP vs Forsvar</li> <li>Omstillingsfasar               <ul style="list-style-type: none"> <li>Korleis opptre ved balltap</li> <li>Korleis opptre ved ballvinn</li> </ul> </li> <li>Intensitet – tempo i handlingar</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Tydeleggjera krav til åtferd på trening</li> <li>Jobb med disiplin og gruppedynamikk</li> <li>Stimuler spelarane til mykje eigenaktivitet</li> <li>Gi gode og konkrete tips til eigenaktivitet</li> <li>Gi fortent ros når spelarane viser framgang</li> <li>Gi positive tilbakemeldingar under økta</li> <li>Skap positive mestringsopplevingar</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Små korte spurtar med retningsforandringar med og utan ball (stafett, leikpreg - fotballspesifikt)</li> <li>Kjegløyper med ball</li> <li>Ball i luft og ulike mottak( fot, kne, bryst, hovud)</li> <li><b>Krav til maksaksjonar</b></li> <li>Basisøvingar med eigenvekt               <ul style="list-style-type: none"> <li>Grunnleggande styrke med kroppsvekt</li> </ul> </li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Felles oppvarming (Leikprega Frekvens)</li> <li>Temadel               <ul style="list-style-type: none"> <li>Tekniske øvingar</li> <li>Taktiske øvingar</li> <li>2 spelfasar</li> </ul> </li> <li>Fysiologi               <ul style="list-style-type: none"> <li>Eksplisiv Styrke/Løp</li> </ul> </li> <li>Spelprega aktivitet skal vere hovudtyngda på trening.</li> <li>«Bånn gass»</li> </ul>

## MÅL FOR TRENINGSARBEIDET MED ALDERSGRUPPA

- Vidareutvikla spelarane sine fotballferdigheitar og kroppsbeherskelse**
- Skap ein trygg og god sosial arena for spelarane
- Faste rammar for gjennomføring av treningsøkta
- Skap elementære samværsreglar- Høflegheit/Disiplin/Respekt
- Stimuler til eigenaktivitet
- Skape eigarforhold til eiga utvikling

## FAKTA

- Gunstig alder for påverking av haldningar →
- Ulik vekstperiode  
-Kan påverke motorikken →
- Tek verbal instruksjon →
- Variabel konsentrasjonstid →

## KONSEKVENNS FOR TRENAR

- Lag adferdsreglar, still krav og følg opp
- Overvåk vekstperioden  
Tålmod med motorikken
- Vis gode øvingsbilder
- Konkrete øvingssekvensar, mykje i heil





«INGEN SKAL JOBBE HÅRDARE ENN OSS»



# TRENARROLLA

## SOM TRENAR I SOGNDAL FOTBALL ER DU

LÆRING OG UTVIKLINGSORIENTERT

ENGASJERT OG STILLER KRAV

GODT FORBEREDT TIL TRENING OG KAMP

POSITIV

FORBILDE

MOTIVERANDE

INKLUDERANDE

LAGSPELAR

NYSJERRIG



*Kva var bra med treninga i dag?*

*Kva var bra med kampen i dag?*

all it takes is  
all you've got.



«INGEN SKAL JOBBE HARDARE ENN OSS»



# SPELAREN I SOGNDAL

## SOGNDALKULTUREN

MØTER TIL RETT TID

BIDREG

HELD ORDEN

OPPFØRSEL

LAGKAMERAT

DOMMARAR OG MOTSTANDARAR

KLUBBLOGOEN

BRYR SEG



# HEIL VED

all it takes is  
all you've got.

# TRENINGSMETODIKK

Spesifisitetsprinsippet: «Train as we play»

## Kva?

«Ingen skal jobbe hardare enn oss»

Ynskjer spelarar og eit lag som er ekstremt gode i omstillingane begge veger

Utvikle å bli betre/klokare med ball når me har den

## Kvifor?

Det er det me ynskjer å vere = **IDENTITET**

Skal vere eit h..... Å spele mot oss, alle skal få kjenne det på kroppen

## Korleis?

«Train as we play»

«The most beautiful thing in life is to play, but the closest thing to that feeling is to train». **Johan Cruyff**



Gjennom å trene som vi spelar, er og treningsmetodikken i seg sjølv med å førebyggjer skadar





# TRENINGSMETODIKK



**"The player and coach must understand each other.»**

Diego Simeone

**Me jaktar ein felles forståing og gjennomføring av konseptet.  
Dette gjeld spelarar og trenarteamet.**





# TRENINGSMETODIKK

## 3 Hovudpårter

**Fotballferdigheit**  
**Fotballferdigheit**

100%

**Speed**  
**Fart, akserlasjon**  
**Fotballferdigheit**

100%

**Kampbelastning**  
**Banestørrelse**  
**Fart, akserlasjon**  
**Fotballferdigheit**

100%



### Løp

Ved løpsøvingar, skil vi mellom sprint og høytensive løpsøvingar. Ved sprint øvelser, vil ein få 6-8 x arbeidstida i pause (avhengig av antall repetisjonar). Ved høytensive løpsøvingar får spelaren 2-4 x arbeidstida i pause (avhengig av antall repetisjonar).

"The player and coach must understand each other.»

Diego Simeone



### Banestørrelse

	Ordinær	Tid og rom 1	Tid og rom 2	Tid og rom 3	Tid og rom 4	Tid og rom 5
<b>Formel</b>	10,5 x 6,8m	9 x 5,9m	8,5 x 5,5m	8 x 5,2m	7,5 x 4,9m	6,8 x 4,4m
<b>10vs10</b>	Full bane	90 x 59m	85 x 55m	80 x 52m	75 x 49m	68 x 44m
<b>9vs9</b>	95 x 61m	81 x 53m	77 x 50m	72 x 47m	68 x 44m	61 x 40m
<b>8vs8</b>	84 x 54m	72 x 47m	68 x 44m	64 x 42m	60 x 39m	54 x 35m
<b>7vs7</b>	74 x 48m	63 x 41m	60 x 39m	56 x 36m	53 x 34m	48 x 31m
<b>6vs6</b>	63 x 41m	54 x 35m	51 x 33m	48 x 31m	45 x 29m	41 x 26m
<b>5vs5</b>	53 x 34m	45 x 30m	43 x 28m	40 x 26m	38 x 25m	34 x 22m
<b>4vs4</b>	42 x 27m	36 x 24m	34 x 22m	32 x 21m	30 x 20m	27 x 18m
<b>3vs3</b>	32 x 20m	27 x 18m	26 x 17m	24 x 16m	23 x 15m	20 x 13m



# TRENINGSMETODIKK

## Fotballferdigheit

Fotballferdigheit er den «fyrste» økta, der handlingane er på det tekniske. Ein jobbar og her med det mentale, ved og samle alt fokus kring best mogeleg gjennomføring i kvar repetisjon. 100%. Økta vil ikkje opplevast som fysisk belastande grunna avstandane ein jobbar på. Desse vil vere avgrensa til små flater.

- Leik prega (men kvalitet i gjennomføring)
- Touch og teknikk
- Skal ikke opplevast som fysisk belastande
- Pausar etter behov

Innhald	Effek. tid	Total tid
Aktivering	15-20	15-20
Frekvens	5	5
m/ball	20	25
Spel	20	30
Fritt	5	10
<b>Tid</b>	<b>45+5</b>	<b>65+5</b>



"The player and coach must understand each other.»

Diego Simeone





# TRENINGSMETODIKK

## Speed

I speed økta, dreg vi med oss fokuset frå «fyrste» økt, samt at vi aukar elementet kring speed. Avstandane i desse øktene er større enn i fyrste økt, men samtidig mindre enn romma ein vil få i ein kamp. Noko som gjer at ein vil auke antall aksjonar, repetisjoner og akserlasjonar. Alltid 100% innsatts og fokus av alle aksjonar.

- Akserlasjonar og deakserlasjonar (start og stopp)
- Retningsforandringar
- Medium banestorleik
- Kort og kjapt
- Pausar i spel : ca. 50% av arb.tid

Innhald	Effek. tid	Total tid
Aktivering	15-20	15-20
Frekvens	5	5
m/ball	25	30
Løp	5	10
Spel	40	50
Løp	5	10
<b>Tid</b>	<b>75+5</b>	<b>100+5</b>



Diego Simeone





# TRENINGSMETODIKK

## Kampbelastning

I kampbelastningsøkta aukar ein arbeidsflata til rom som vil vera kamplike. Ein skal i desse øktene ta med seg fokuset frå dei to føregåande øktene kring fart og akserlasjonar, fotballteknisk og fokus i gjennomføringa. Ein ynskjer i desse øktene og pushe den belastninga kampen krev av spelaren. Dette vere seg fysisk og mentalt.

- Kamp lik økt (rolle, relasjonar, kompleksitet, gjennomføring)
  - Rettningsforandringar
  - Hopp
  - Stor banestorleik
- Pausar i spel : ca. 2 min

Innhald	Effek. tid	Total tid
Aktivering	15-20	15-20
Frekvens	5	5
m/ball	25	30
Løp	10	15
Spel	50	60
Løp	5	5
<b>Tid</b>	<b>90+5</b>	<b>120+5</b>



"The player and coach must understand each other.»

Diego Simeone





# TRENINGSMETODIKK

*Spesifisitetsprinsippet: «Train as we play»*

Bånn gass

Omstilling

Ingen kontroll inn i oss

Spel med retning

Sonespel

Frekvens

1vs1  
2vs2

Ingenting mellom  
«Tette luker»

Prepp

**«SOGNDALKULTUREN»**

Tid og rom

Rollespesifikke øvingar

Struktur i laget,  
lagdelar

Alltid min 2 spelfasar

Rolleforståing.  
Forståelse mellom roller

Ulike angrepsstartar



Ingen skal jobbe hardare enn oss  
Eigarskap til eiga utvikling

## ØKTMAL 16-19 ÅR

### ØKTSTRUKTUR

Planlegging er  
nøkkelen for ei god  
fotballøkt!

1. Oppvarming  
- Leikbetont

2. Deløvingar  
- Øvingar med fokus på  
tema

3. Speløvingar  
- Spele med og mot

*TOTALTID: 60-90.MIN*

ØKT	OPPMØTE	OPPVARMING	DELØVELSE	SPELØVINGAR	SPEL	AVSLUTNING
<b>RØD</b>	Slik opptreer me i Sogndal Fotball  Øktgjennomgang	AKTIVERING KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONS- ØVINGAR	4v4-11v11	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?
<b>GUL</b>	Slik opptreer me i Sogndal Fotball  Øktgjennomgang	AKTIVERING KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONS- ØVINGAR	4v4-11v11	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?
<b>GRØN</b>	Slik opptreer me i Sogndal Fotball  Øktgjennomgang	AKTIVERING KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONS- ØVINGAR	4v4-11v11	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?



I SOGNDAL FOTBALL BRUKAR ME TRAFIKKLYSMODELLEN TIL GJENNOMFØRING AV FOTBALL ØKTER.  
DET BETYR AT EIN RULERAR MELLOM **RØD**, **GUL** OG **GRØN** ØKT.

EKSEMPEL: JANUAR: ØKT 1= **RØD**, ØKT 2= **GUL**, ØKT 3= **GRØN**, ØKT 4= **RØD**

# ØVELSEBANK

Her er eit lite utval av øvingar som er knytta til vårt konsept. Utviklingsavdelinga nyttar XPS for planlegging, gjennomføring og evaluering av økter. Treinarveildar i klubb vil bistå deg som trenar i korleis du kan planlegge, gjennomføre og evaluere dine økter.

Når ein gjennomfører økter og øvingar skal ein **ALLTID** jobbe mot å få spelarane til å prestere på 100%. Det er viktig at du som trenar justerar avstandar, tid og pause ift belastning. **ALDRI** juster kvaliteten i økta, den bør alltid være på topp, 100 %

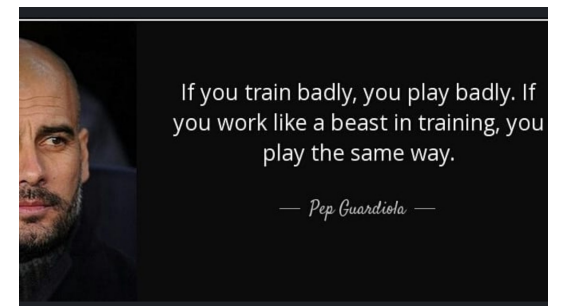
OPPVARMING

KOORDINASJON

TEKNISK DRILL

SPELØVING

SPEL





# AKTIVERING

Generell aktivering av musklane før ein kjem i gang.

5-10.min



Gjennomførast før kvar økt. Styrkeøvingane (øvelse 5-7) gjev rom for progresjon (tilpass øvingane til gruppa).



## 1. Ankel/Legg

Stå foroverbøyd med vekten på ett ben og strake armer. Jobb annakvar hæl opp og ned frå bakken. Juster sete høgda for å få hælen heilt til bakken. Jobb i 30 sek.

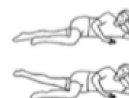
Varighet: 30 sek, Sett: 1



## 2. Baksida lår og legg 6

Sitt med det ene kneet på bakken og strekk det andre benet framfor deg. Ha rett rygg og plasser hendene like over kneet. Drag deg fram, og skyv deg bak, med baksidelår på foten som er framme. Jobb i 30 sek. og bytt ben.

Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 1



## 3. Sideliggende løft av underste ben (Hölmich øvelse)

Ligg på siden. Bøy det øverste benet og støtt kneet i gulvet. Løft det underste benet rett opp og ned med en rolig kontrollert bevegelse. Prøv å holde hælen som høyeste punkt under løftene.

Sett: 1, Reps: 10-15



## 4. Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.

Sett: 1, Reps: 10



## 5. Utfall fram, til sida og bak

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Gjer det same til sida, og bak, før du begynner på fram igjen.

Kontroll på overkropp i gjennomføringa samt Knekontroll.

Sett: 1, Reps: 5



## 6. Push up 2

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Sett: 1, Reps: 10



## 7. Sit up 1

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 1, Reps: 10

TIL ØVELSEBANK

# KOORDINASJON

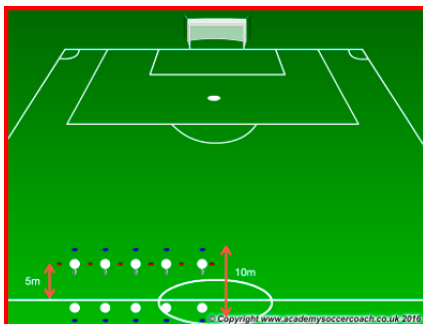
## RØD

### INN BALLING 10.MIN

1. Ball på bakken, små hurtige pasningar, 1 touch.
2. Ball i hand, kastar til makker, 1 touch tilbake.
3. Ball i hand, kastar til makker, 2 touch tilbake.
4. Ball på bakken, åpne i touch (180°), vend tilbake pasning. Makker gjer det same.
5. Stå bak blå, åpne i touch h/v pasning.
6. Halvtliggjande

#### FOKUS:

- ✓ Korte avstandar
- ✓ Kvalitet på touch og treffpunkt på ball



## GUL

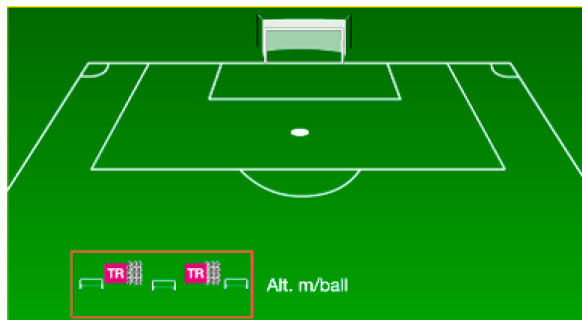
### FREKVENS 10.MIN

1. QF på plassen (h/v ledande fot)
2. Jobbe i V
3. Jobbe i movendt V
4. QF på gul, reagere på fargar (h/v - f/b)
5. QF på gul, reagere på fargar (h/v - f/b) - løp ut på signal

2-4 repetisjonar pr punkt.

#### FOKUS:

Kontroll på overkroppen.  
Raske bein, raskt



## GRØN

### FREKVENS 10.MIN

1. Frå kjegla på midtstrekk til gul, reager på signal (blå/gul) x 3, etter tredje, bak til rød, og ut. 2-3 rep. Avslutt med 2 løp x 15m

#### Alternativ

2. Bruk lydsignal på dei to raude (fram/bak) (feks 1 og 2) som eit tillegg til gul/blå (visuelt signal, hald opp kjegle i fargen du ynskjer spelaren skal gå til). 2-3rep + 2x15m løp

Avslutt alltid med 2 x 15m løp slik at dei får "dratt ut" litt. Gjerne med ei konkurranse/leik prega tilnærming. Feks at dei spring to og to.

#### FOKUS:

Kontroll på overkroppen.  
Raske bein, raskt



TIL ØVELSEBANK

# TEKNISK DRILL

RØD

GUL

GRØN

Desse øvingane kan brukast på alle typer økter. Det som er viktig er å justere avstandar, repetisjonar, tid og pause.

## Ballkontroll

- [Teknikksirkel](#)
- [Ballmanipulation](#)
- [Ballløype](#)
- [Konkurransen med speed](#)

## Pasning/mottak

- [Pass move play](#)
- [Kombinasjonsøvelse](#)
- [Diamant pasning](#)
- [NM i fart](#)
- [Pasnings 4kant](#)
- [Pass trough](#)

## Avslutningsdrill

- [Avslutningsdrill 1](#)
- [Avslutningsdrill 2](#)
- [Avslutningsdrill 3](#)
- [Avslutningsdrill 4](#)

\* Dette er eit lite utval av øvingar, ønskjer du som trenar å få påfyll av øvingar og tips til gjennomføring av øvingar, ta kontakt med utviklingsavdelinga til Sogndal Fotball.



TIL ØVELSEBANK

# TEKNIKSIRKEL

Øving med todelt eller tredelt gruppe som gjennomfører diverse tekniske moment.

- Grappa som er ute har ball og spelar inn til grappa som er inni sirkelen.  
Utfører diverse tekniske moment før ein spelar ball tilbake eller finn ein ny.  
Storleik kan ein variere etter belastning.

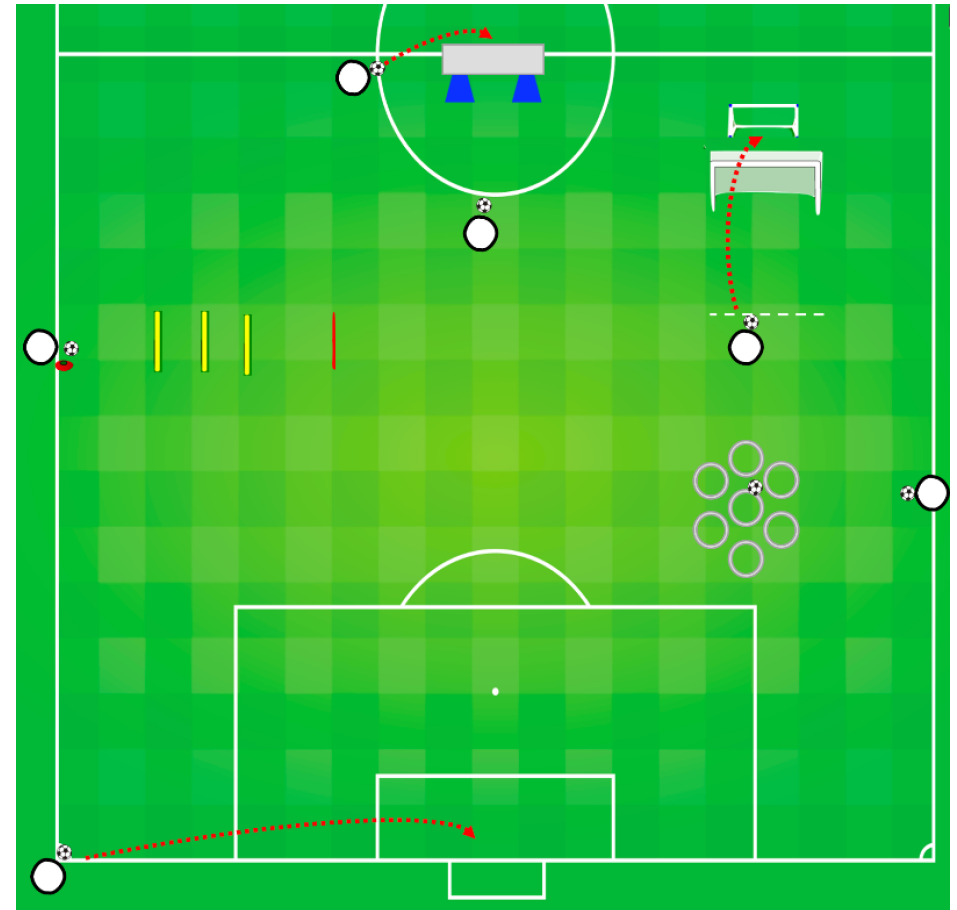
## FOKUS:

- Presisjon i pasning
- Konsentrasjon i gjennomføring
- Kvalitet kvar repetisjon

TID: Treinar styrer tid



## TEKNISK DRILL



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# BALL MANIPULATION

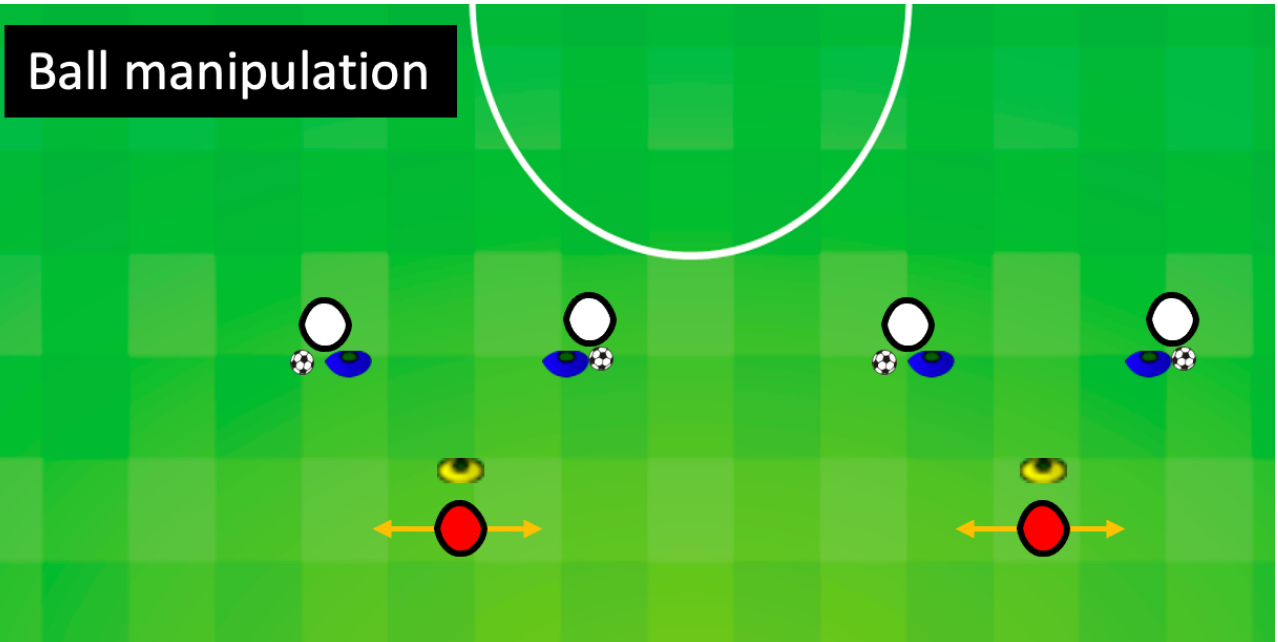
Rød spelar jobbar flatt, frå side til side. Kvit kastar ball på utsida av blå kjegle.  
Rød skal spele tilbake (i hand) med ulike touch variantar.

Her kan ein ha ulike variantar, ball i luft, langs bakken, 1-2-3 touch etc.

## FOKUS:

Treffpunkt på ball  
Kvalitet i gjennomføring

TID: 30 sekund arbeidsperiodar før rullering.  
Totaltid: ca 10.min



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# BALL LØYPE

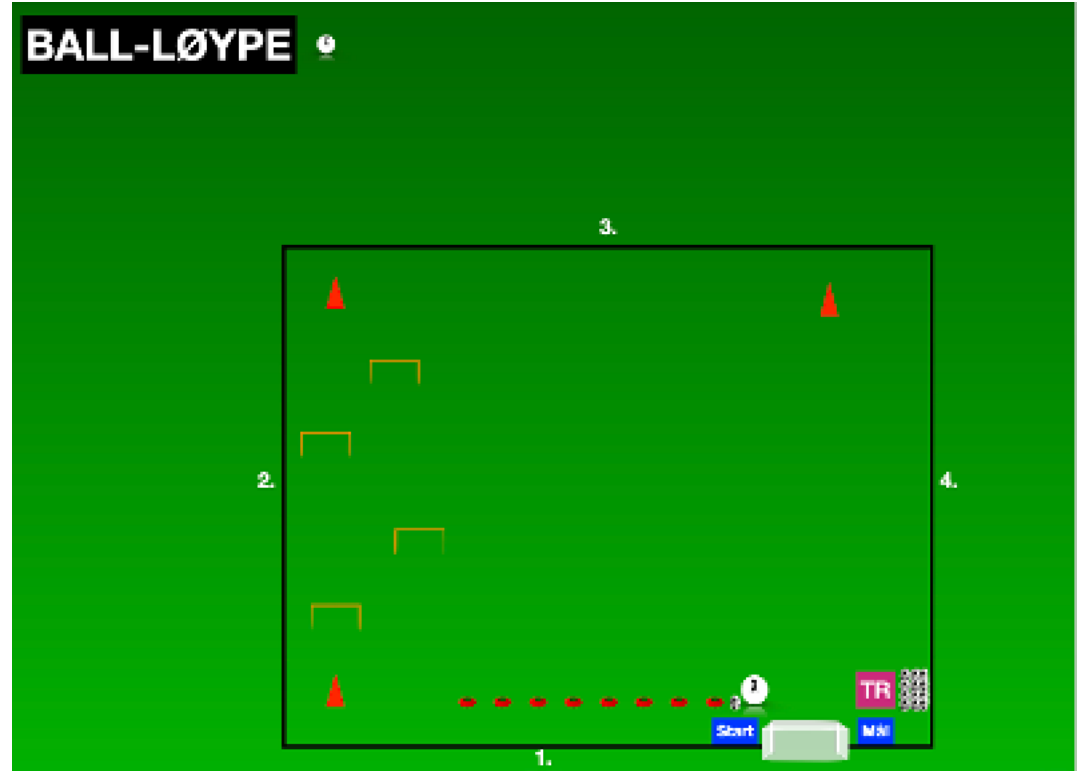
Skal transportere ballen rundt i ball-løypa og score i målet.

1. Føre ballen kontrollert mellom dei raude kjeglene, bruk begge bein.
2. Føre ballen kontrollert, der ein skal spele «tunnel» på hekkane.
3. Føre ballen over, øve på diverse fintar på cegen over
4. Spele vegg med trenaren og score mål på ein touch.

FOKUS:

Kvalitet på utførelse med ball (føring, vending, retningsforandringar, fintar)

Kan variere lengda på periodane x X-antall repetisjonar.



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# KONKURRANSE MED SPEED

Spelarane chippar / pasningar over mål til lagkamerat

Første lag til:

- 1) 5 mål på 1 touch
- 2) 5 mål på to touch utan ball i bakken
- 3) 10 mål etter pasning på utsiden av mål som blir tatt med i touch og scora på (to touch)

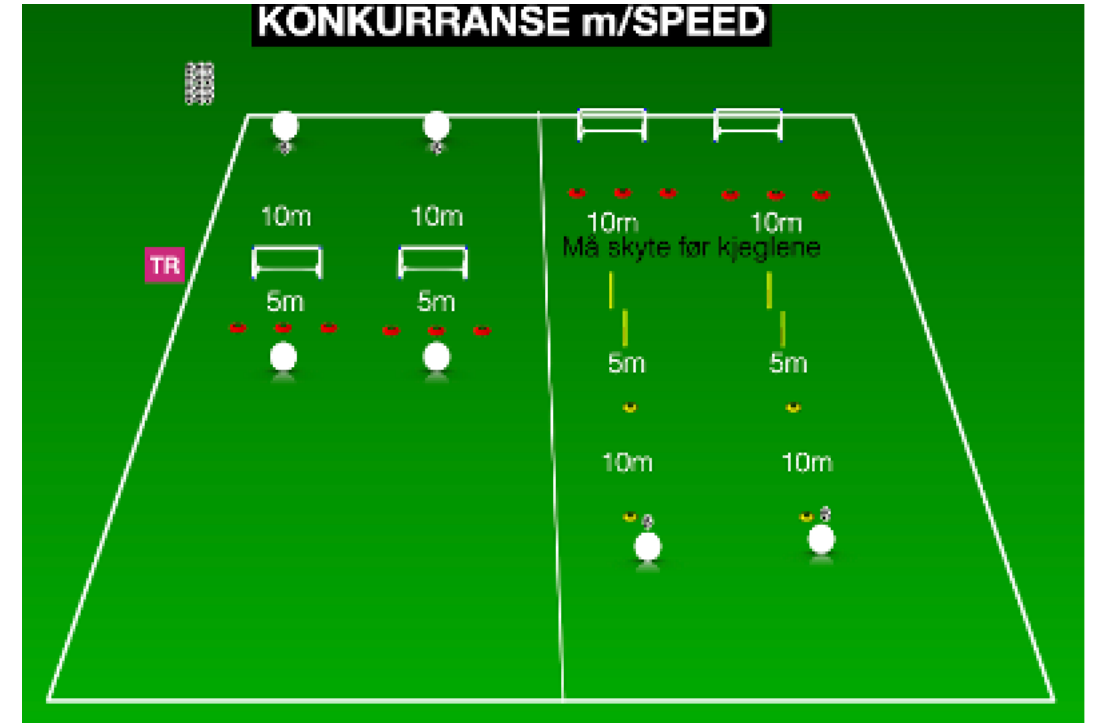
Spelarane roterer fortløpande på posisjonar.

Kan variere på konkurransane.

**FOKUS:**

Kvalitet i gjennomføring av pasning og mottak

Kan variere lengda på periodane x X-antall repetisjonar.



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# PASS-MOVE-PLAY

Spelar ballen til den som inviterar.  
Etter ballen er mottat skal ein: opne i touch-true framover-«ta ballen tilbake»  
Deretter spelar me motsatt veg.

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

- Pasning på rett fot
- Opne touch
- Vekting av pasning

TID: 5 x 75 sek  
Totaltid: 10.min



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK



# KOMBINASJONSØVELSE

Pasningsøvelse med ulike kombinasjoner. Kan køyrast med både 1 og 2 ballar (startar diagonalt)

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

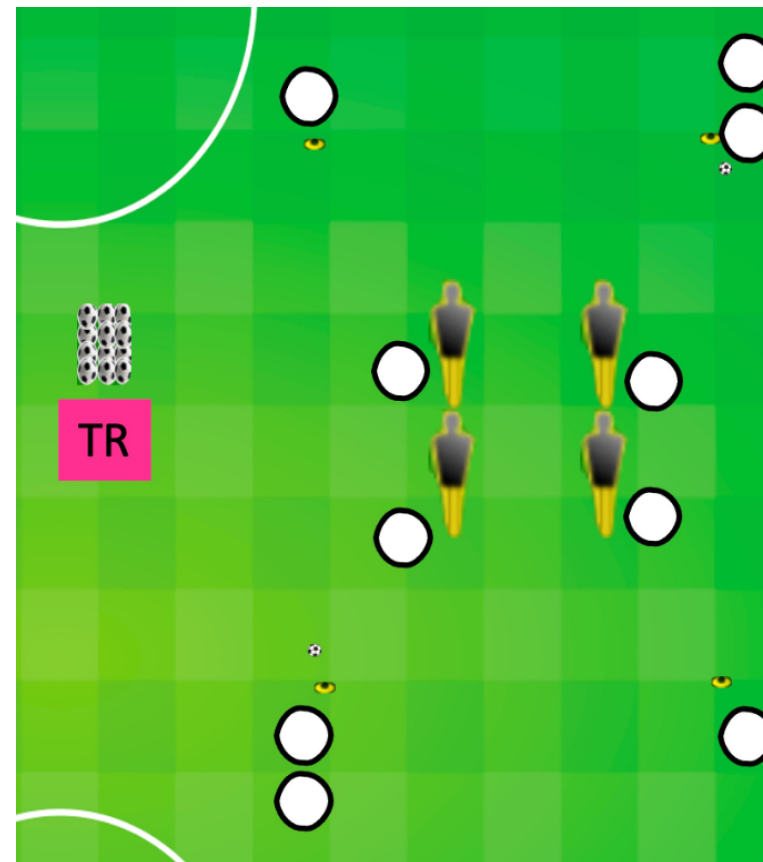
- Pasning på rett fot
- Opne touch
- Vekting av pasning

TID: 1 til 2 min intervallar

Totaltid: 10.min



PASNING/MOTTAK



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# DIAMANTEN

Pasningsøving der ein kan legge inn ulike variantar.

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

- Pasning på rett fot
- Opne touch
- Vekting av pasning

TID: 1 til 2 min intervallar

Totaltid: 10.min



## PASNING/MOTTAK



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# NM I FART

Spelarane med ball startar med pasning til nærmaste, får tilbake, for så å slå på lengste. Dei spelar opp tilbake og til lengste igjen. Alle startar på likt, så måler ein kor mange lengder ein kjem før tida er ute. Ikkje lov å skifte ball undervegs om det er konkurranse.

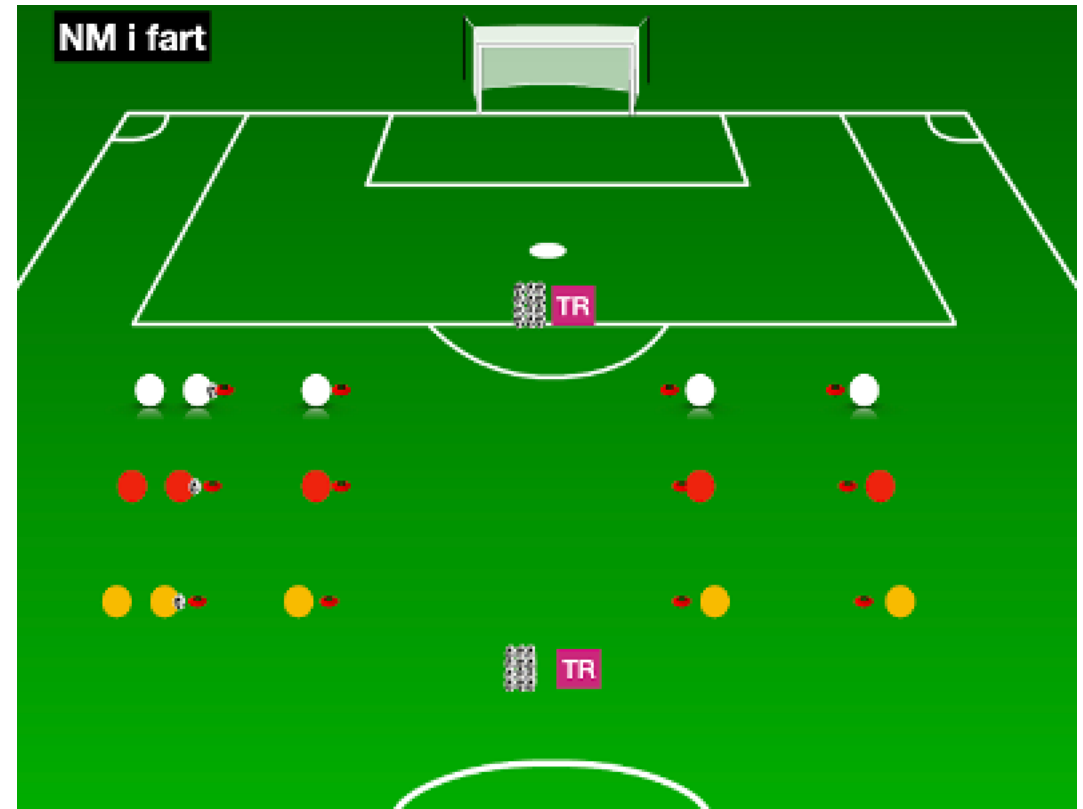
## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

- Pasning på rett fot
- Vekting av pasning
- Fart i bevegelsane

TID: 60-90 sek intervallar

Totaltid: 5-10.min



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# PASNINGS 4 KANT

Spelar ballen:

Spelar fram-tilbake-diagonal-tilbake-diagonal o.s.v

Bevegar oss etter ball.

-Køyrer øvelsen begge vegar-

-Bruk gjerne andre varianter og...-

FOKUS:

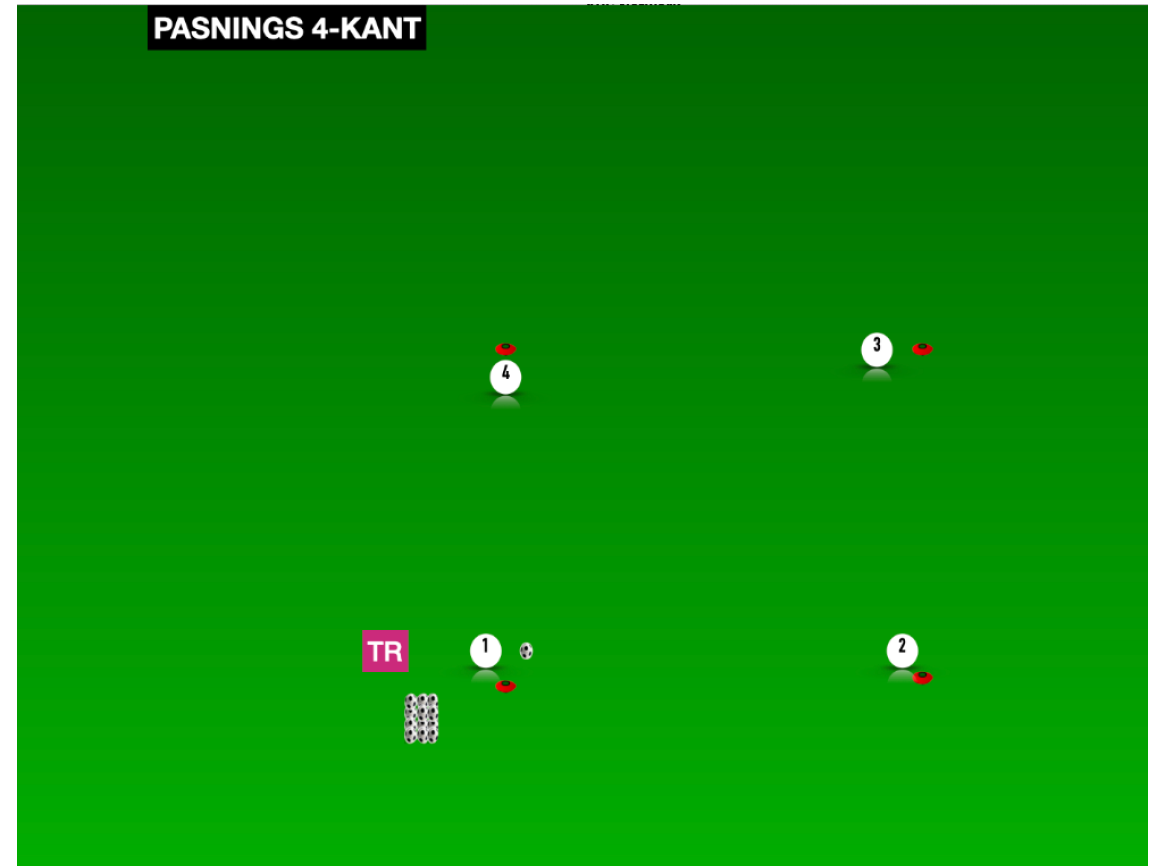
Kvalitet i gjennomføring.

- Pasning på rett fot
- Vekting av pasning
- Mottak
- Fart i bevegelsane

TID:

Oppretthald fart og kvalitet i gjennomføringa. Når nivået fell, ta pause.

## PASNINGS 4-KANT



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# PASS TROUGH

Pasninger innan i firkanten. Slå igjennom kjeglene når dei skal «over», og pushe pasning  
Med å slå skikkeleg igjennom. Missar motstandar i mot-/medtak straffas dei med sprint ut til pinnar.

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

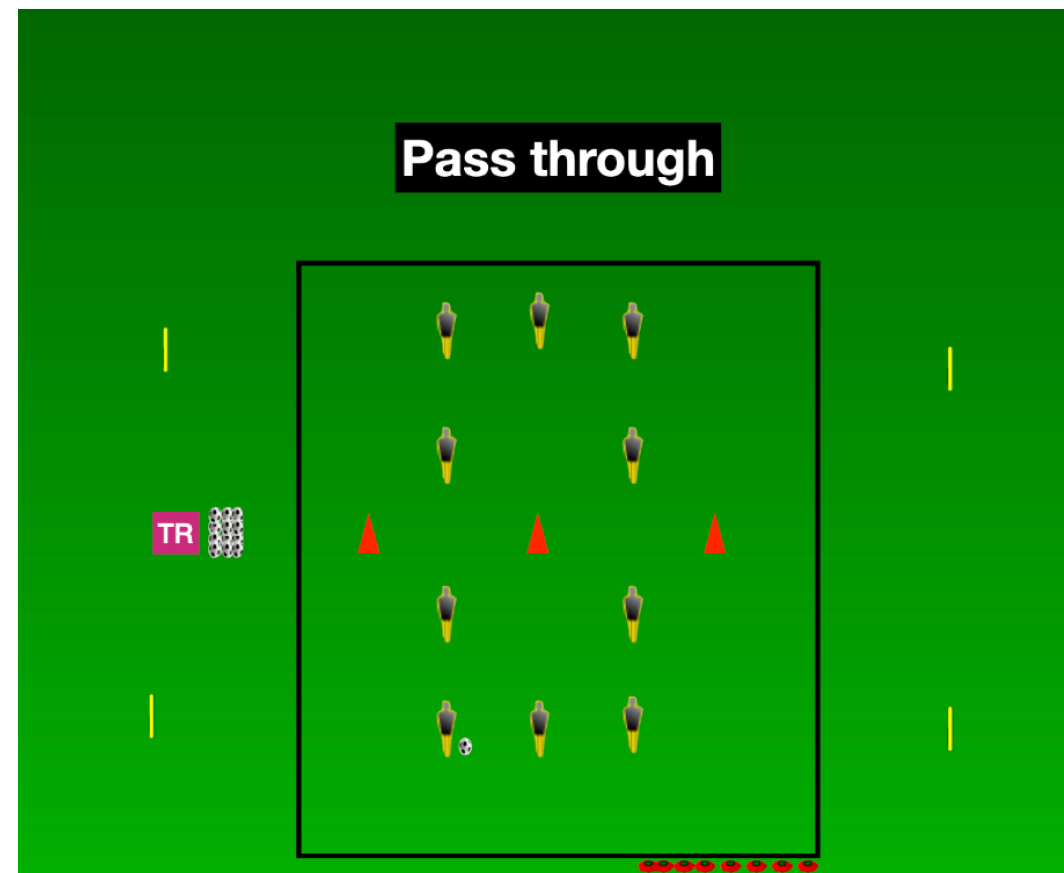
- Pasning på rett fot
- Vekting av pasning
- Mottak

## TID:

4 minutt x 3 seriar. 1 minutt pause mellom seriane..



PASNING/MOTTAK



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# AVSLUTNINGSDRILL 1

Ballen startar frå der dei står dubbelt, og skal innom alle kvite med ulike variantar av passningsløysingar/mønster. Siste mann som mottok ballen skal utfordre mannkengane (finte seg forbi) og avslutte. Skårar spelaren, går han tilbake i køa. Om han ikkje skårar, skal han sprinte via rød kjegle og tilbake i køa.

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

- Pasning
- Mottak
- Avslutning
- Kommunikasjon

## TID:

Trenar styrer antall seriar og repetisjonar



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK



# AVSLUTNINGSDRILL 2

Avslutningsøvelse med mannekeng. Spelar A pasning til spelar B som spelar gjennom til A som avslutter. Forskjellig type varianter

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

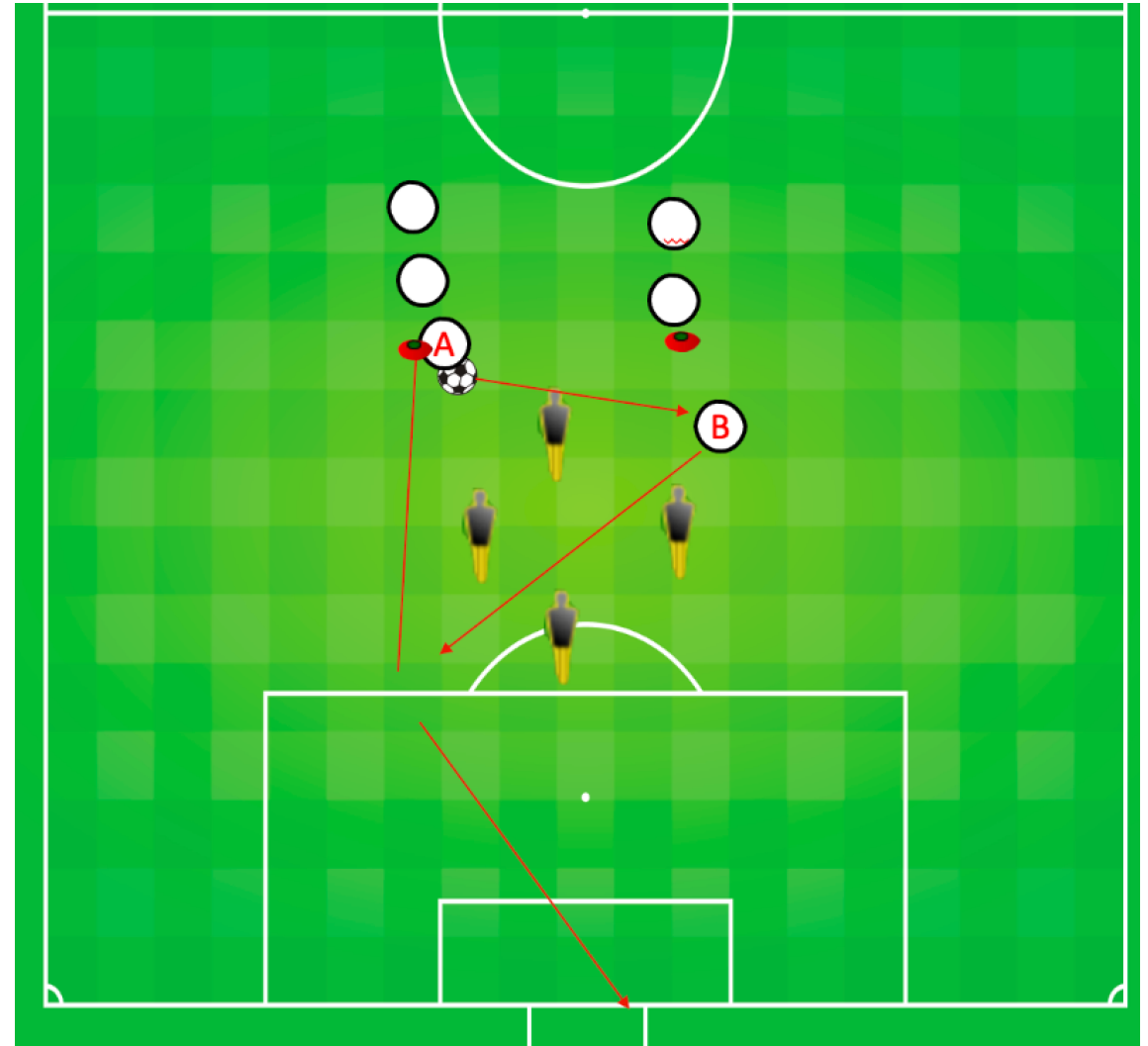
- Pasning
- Mottak
- Avslutning
- Kommunikasjon

## TID:

Trenar styrer antall seriar og repetisjonar



## AVSLUTNINGDRILL



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# AVSLUTNINGSDRILL 3

Det skal gjennomføres 3 avslutninger.

1: Mannen med ball spelar opp på spiss, som skal ta seg forbi manikken og avslutte raskt og effektivt på 1-2 touch.

2: Mannen med ball spelar via makker som spelar ut på sida, der back og kant skal kombinere for så å legge inn. I boks er spiss og midtbane spelaren som spelte ut.

3: Mannen som står igjen får ball frå trenar bak mål - mottak - avsluttning.

Om ein spelar med forsvarsspelarar så kan desse klarere ballen 3 gongar.

1: Spelar ut til ei av sidene som kombinerar og legg inn. Under kombinasjonen skal stopparane springe heim og klarere når ballen blir slått inn.

2: Før nr 2 kjem, skal stopparane ut å ta på kvar sin manikeng, for så og forsvare legg frå motsatt side.

3: Før nr 3 skal dei utatt og ta på manikeng, før trenar utpå bana spelar ein lang ball som dei må rygge etter for å klarere.

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

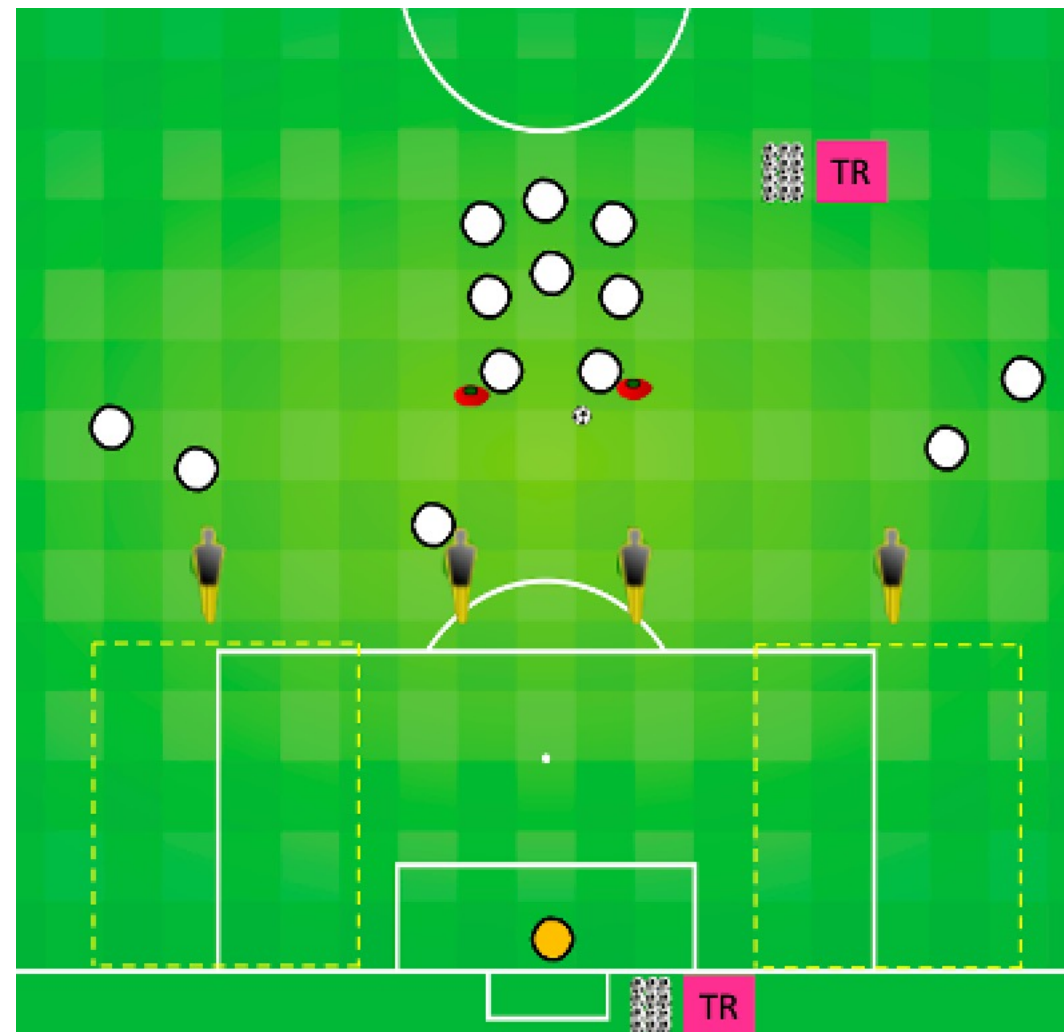
- Pasning
- Mottak
- Avslutning
- Kommunikasjon



## TID:

Trenar styrer antall seriar og repetisjonar

## AVSLUTNINGDRILL



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK



# AVSLUTNINGSDRILL 4

3 avslutninger, der personane fremst i køa er aktive.

Bilde 1: Nr 1 startar ved å utfordre manikeng, og avsluttar på mål.

Bilde 2: Nr 1 jobbar seg tilbake og kombinerar med nr 2, som får att ballen frå nr 1 og legg tilbake 45 grader til nr 3 som avsluttar.

Bilde 3: Nr 1 fortsett løpe sitt etter at han har kombinert med nr 2, han fortsett rundt den raude kjegla der han mottok ein trillball frå Trenar og kippar ballen i box, der 2 og 3 skal prøve avslutte effektivt.

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

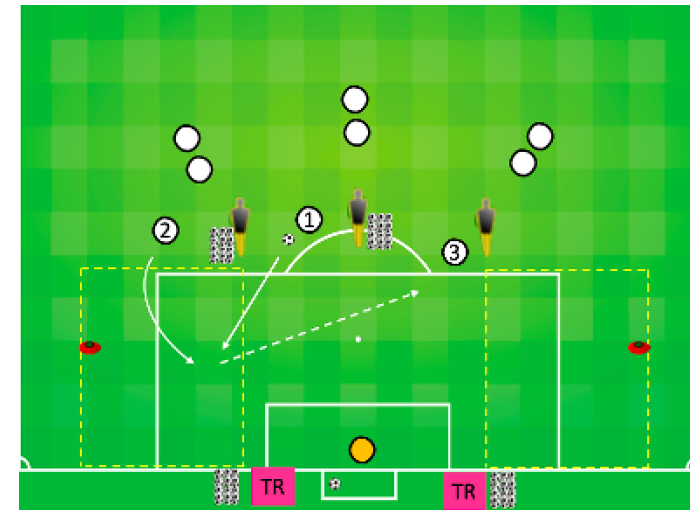
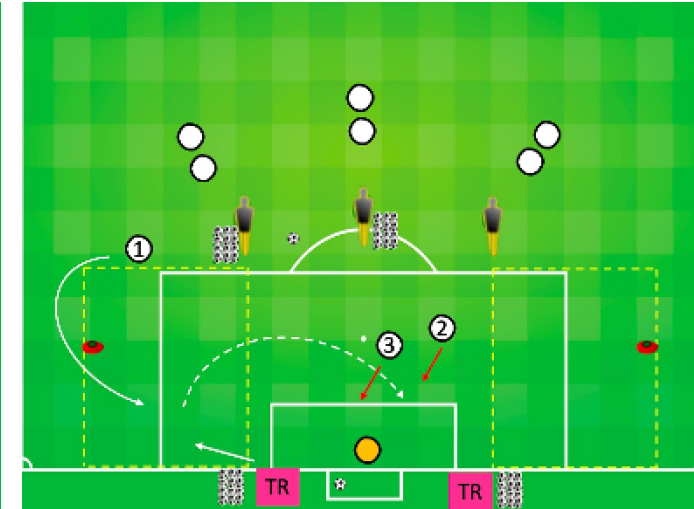
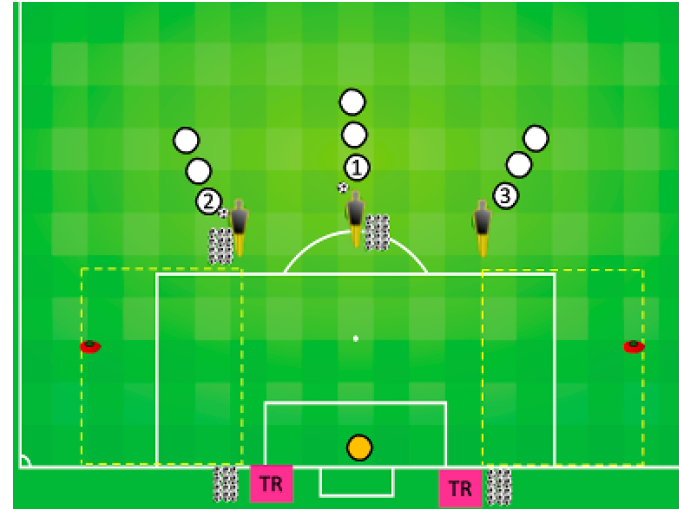
- Pasning
- Mottak
- Avslutning
- Kommunikasjon

TID:

4 min intervallar



## AVSLUTNINGDRILL



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# SPELØVINGAR

RØD

GUL

GRØN

Desse øvingane kan brukast på alle typer økter. Det som er viktig er å justere avstandar, repetisjonar, tid og pause.

## Speløvingar til Spelmodell

### Etablert Forsvar

- Me er på plass  
(låse av, lede, styre, presse)
- Hindre tilgang på prioriterte rom
- Hindre mål

### Etablert Angrep

- Bearbeiding
- Inn i prioriterte rom
- Siste 3 del

### Kontring

- Kontring sentralt i bana

### Gjenvinning

- Angrep vs Forsvar m/gjenvinning



\* Dette er eit lite utval av øvingar, ønskjer du som trenar å få påfyll av øvingar og tips til gjennomføring av øvingar, ta kontakt med utviklingsavdelinga til Sogndal Fotball.

TIL  
Overtalsspel/Possessionspel

**TIL ØVELSEBANK**

# PRESSE-LEDE-STYRE- ME ER PÅ Plass

- Soneforsvar
- Avstandar i og mellom ledd
- Når sette press-når flytte press
- Romkontroll (t.d mellomrom og bakrom)

Låse av 5m



Me ligg etablert m/kontroll



Korleis øve i heilhet i trening



ETABLERT FORSVAR



TIL KORLEIS ØVE PÅ DETTE I TRENING

TIL ØVELSEBANK





# HINDRE TILGANG PÅ PRIORITERTE ROM GJENOPPRETTE BALANSE

ETABLERT FORSVAR

- Nekte motstander kontroll i rom kor dei direkte kan skapa trusler i vår boks.
- Gjenoppretta full balanse, vinna ball eller komma oss i posisjon til press igjen
- Presse eller opphalde og vente på hjelp
- Kontroll på farlege rom, resten hentar og kjem seg på rett side!



TIL KORLEIS ØVE PÅ DETTE I TRENING

TIL ØVELSEBANK

# HINDRE TILGANG PÅ PRIORITERTE ROM GJENOPPRETTE BALANSE

ETABLERT FORSVAR

Angripande lag startar alltid med ballen. Dei skal forsøke og spele seg gjennom forsvarande lag og skåre mål. Forsvarande lag skal hindre mål/vinne ball. Om forsvarande lag vinn ballen, skal dei forsøke og skåre i dei to små måla. Om keeper fangar ballen, er det forsvarande lag sin ball.

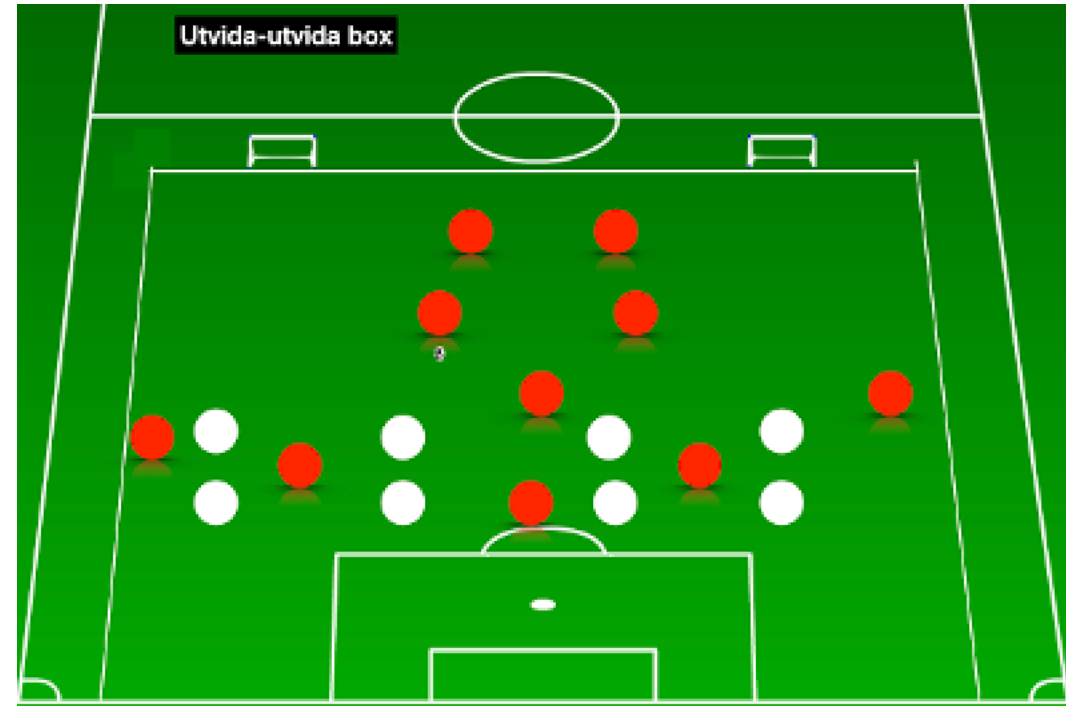
\* Bruk ulike angrepsstartar slik at kvitt må jobbe med å gjenopprette full balanse og indre tilgang på pri. rom

Fokus:

Forsvarande lag skal etter beste evne hindre gjennomspel i og mellom ledd (hindre tilgang på rom). Angripande lag skal gjennom presisjon og val spele seg gjennom forsvarande lag og komme til avslutningar.

TID:

2 minutt intervallar x 6 repetisjonar.  
55m breidde x 32m lengde



TIL ØVELSEBANK

# HINDRE MÅL

ETABLERT FORSVAR

## HINDRE AVSLUTNING- HINDRE MÅL

- Blokkere skudd-hindre innlegg
- Ta ut motstandar i eigen boks
- Duellspel
- PÅ til fare er over!



TIL KORLEIS ØVE PÅ DETTE I TRENING

TIL ØVELSEBANK



# HINDRE MÅL

ETABLERT FORSVAR

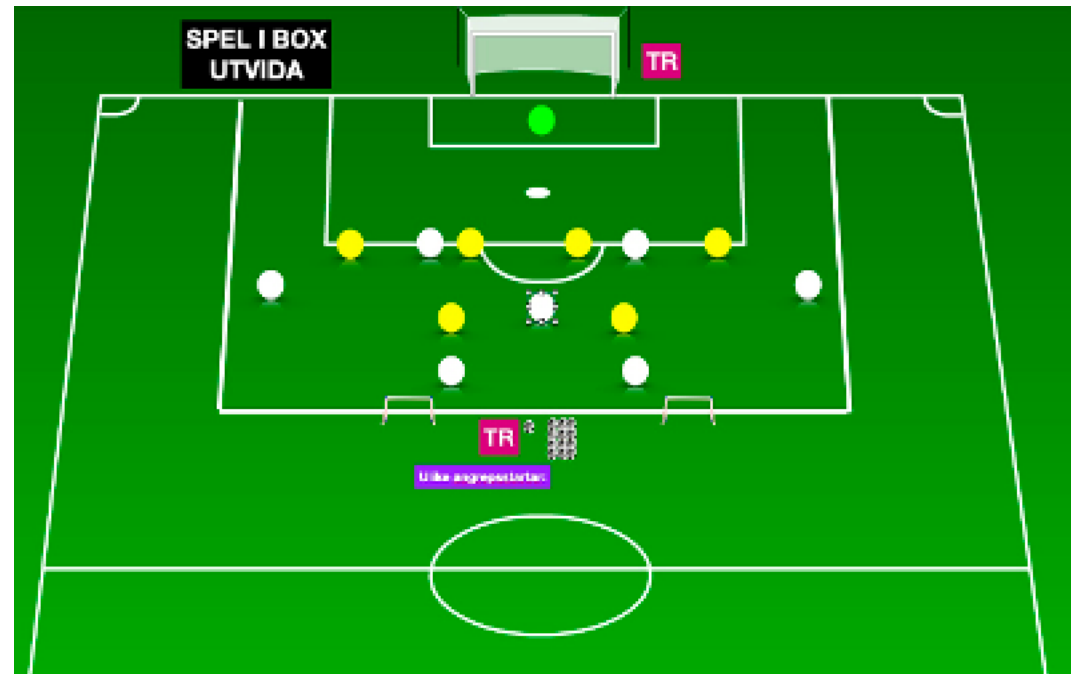
Angripande lag starter alltid med ballen. Dei skal forsøke og spele seg gjennom forsvarande lag og skåre mål. Forsvarande lag skal hindre mål/vinne ball. Om forsvarande lag vinn ballen, skal dei forsøke og skåre i dei to små måla. Om keeper fangar ballen, er det forsvarande lag sin ball.

Fokus:

Forsvarande lag skal etter beste evne hindre gjennomspel i og mellom ledd (hindre tilgang på rom). Angripande lag skal gjennom presisjon og val spele seg gjennom forsvarande lag og komme til avslutningar.

TID:

2 minutts intervallar x 6 repetisjonar.  
55m breidde x 32m lengde



TIL ØVELSEBANK

# BEARBEIDING

- Ro-åpne-truue
- Korte avstandar
- Spele gjennom/over ledd
- Spelpunkt - Bevegelse rundt ballførar



TIL KORLEIS ØVE PÅ DETTE I TRENING

ETABLERT ANGREP

TIL ØVELSEBANK

# BEARBEIDING

ETABLERT ANGREP

Kvitt lag skal spele seg ut mot gult. Ein av kantspelarane er med kvitt når dei har ball. Målet er å spele seg ut og score i eit av ei små måla. Dersom gult vinner ball angriper dei kvitt, då er begge kantspelarane med gult. Ved balltap er det gjenvinning eller hindre mål for kvitt.

Fokus:  
Ro m/ball  
Korte avstandar  
Når spele gjennom ledd/ når spele over ledd  
Ta på press, skape overtal

TID:  
Trenar styrer tid, ta gode pausar mellom repetisjonane



TIL ØVELSEBANK

# INN I PRIORITERTE ROM

ETABLERT ANGREP

Komme inn i rom der me kan skape direkte truslar i motstandar sin boks

- Ro-åpne-true
- Spele gjennom/over ledd (mellomrom-bakrom-sidekorridor)
- Framoveretta
- True ulike rom



TIL KORLEIS ØVE PÅ DETTE I TRENING

TIL ØVELSEBANK

# INN I PRIORITERTE ROM

4vs2 på det avgrensa området.

Kvitt skal spele seg ut gjennom ein av dei to portane

(dersom kvitt spelar 10 pasninger i laget, kan dei slå ballen ut i lufta)

Når ein er kommen ut av det avgrensa området, angriper ein Siste 3-del.

SMB spelar er «cover» bak ball på ballsida, den andre balanserer saman med dei MS'ane.

Ved balltap er det gjenvinning som tel.

Gult lag skal i det avgrensa området gjere alt dei kan for å vinne ball.

Om kvitt lag kjem inn på siste 3-del er det «hindre» mål som gjeld.

Om gult vinner ball skal dei score i eit av dei tomme store måla. Då er det gjenvinning for kvitt.

Fokus:

Ro m/ball

Spele gjennom ledd

Posisjonere seg imellom

Framoveretta

TID:

Trenar styrer tid, ta gode pausar mellom repetisjonane



ETABLERT ANGREP

KOMME INN SENTRALT OG SPEL PÅ SISTE 3-DEL



TIL ØVELSEBANK

# SISTE 3 DEL

ETABLERT ANGREP

- Fylle opp i boks-ulike truslar i boks
- Valg ballførar
- Råskap (ville score)
- Ettertrykk



TIL KORLEIS ØVE PÅ DETTE I TRENING

TIL ØVELSEBANK

# SISTE 3 DEL

ETABLERT ANGREP

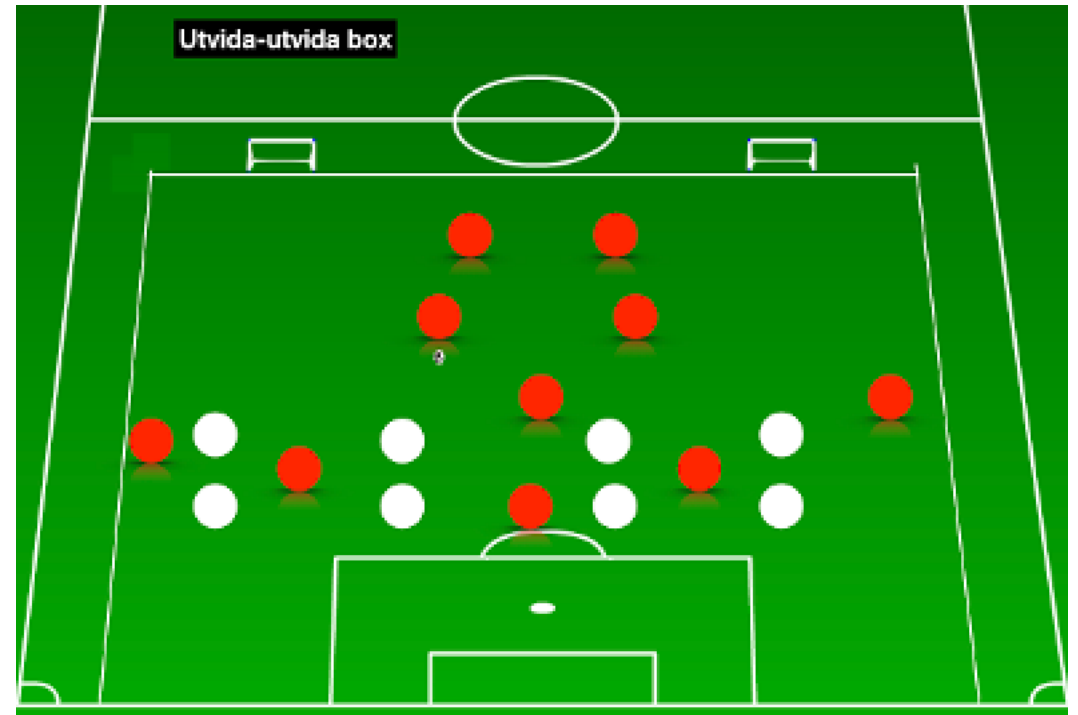
Angripande lag startar alltid med ballen. Dei skal forsøke og spele seg gjennom forsvarande lag og skåre mål. Forsvarande lag skal hindre mål/vinne ball. Om forsvarande lag vinn ballen, skal dei forsøke og skåre i dei to små måla. Om keeper fangar ballen, er det forsvarande lag sin ball.

Fokus:

Framoverretta  
True rom med bevegelse  
Skape overtal  
Kvalitet i gjennomføring  
Fylle opp scorebox

TID:

2 minutts intervallar x 6 repetisjonar.  
55m breidde x 32m lengde



TIL ØVELSEBANK





# GJENVINNING

## GJENVINNING

Spelar 10 vs 8+K

Spelsekvensar på 4 min, TR som styrer intervallane.

Kvitt lag skal prøve å score på gult, ved balltap er det gjenvinning som gjeld.

Om gult vinner ballen skal dei prøve å score i eit av dei tomme måla.

-kan legge på 1 eller 2 spissar på det forsvarande laget-

Fokus:

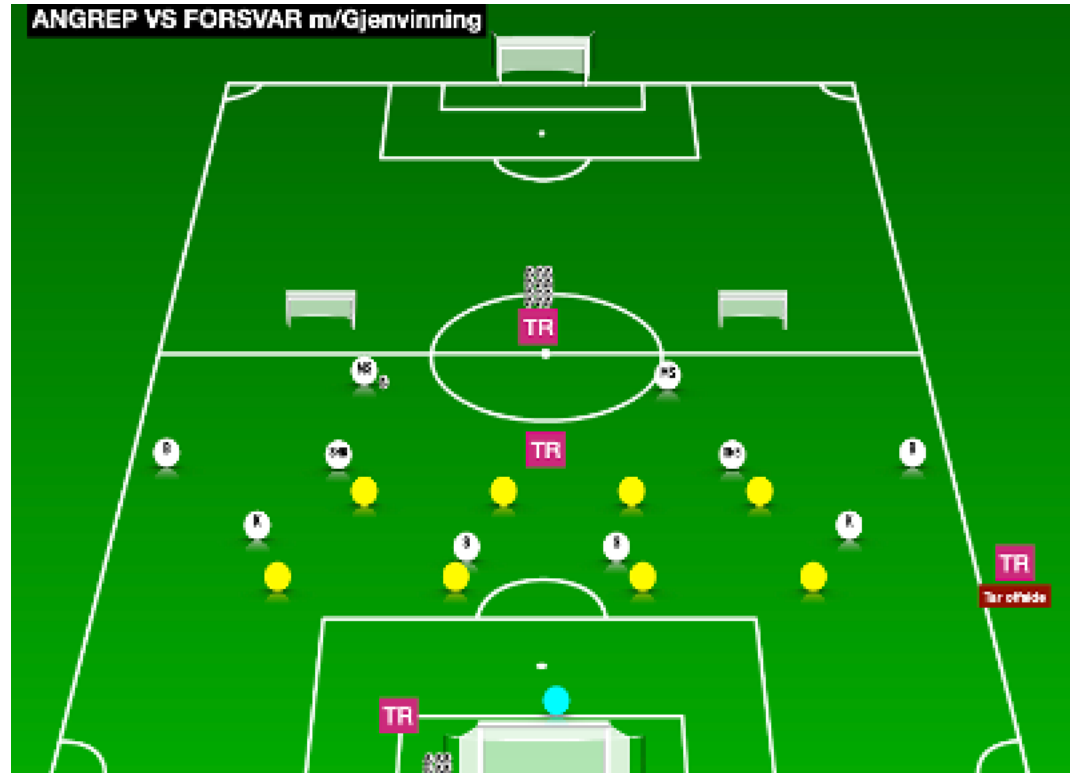
Gjenvinning;

Rett i strupen

Når me går i press har spelar ansvar i front av seg.

TID:

Trenar styrer tid og repetisjonar



TIL ØVELSEBANK

# SPELØVINGAR

RØD

GUL

GRØN

Desse øvingane kan brukast på alle typer økter. Det som er viktig er å justere avstandar, repetisjonar, tid og pause.

## Øvertalsspel/Possessionspel

- [4 kant](#)
- [Jage 4 kant](#)
- [Transfer Box](#)
- [3 lag posession](#)



\* Dette er eit lite utval av øvingar, ønskjer du som trenar å få påfyll av øvingar og tips til gjennomføring av øvingar, ta kontakt med utviklingsavdelinga til Sogndal Fotball.

TIL ØVELSEBANK

# 4 KANT

Spelar 5vs2 (kan justere dette antallet) på eit avgrensa område.

Kvit skal prøve å beholde ball, dersom dei mistar den er det gjenvinning.

Byter i midten ved ballvinning der ballen går ut av spel.

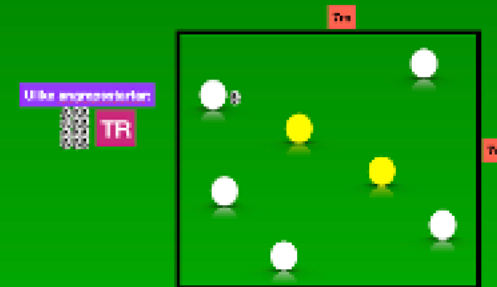
## FOKUS:

- ✓ Kvalitet i pasning og medtak
- ✓ Være spelbar
- ✓ Ha oversikt, press vs ikkje press

TID: 4x2.min



## 4-KANT



TIL SPELØVINGAR

TIL ØVELSEBANK

# JAGE 4 KANT

Spelar 5 vs 2 i ein 4-kant, ved brudd i spelet = ball inn i motsatt og 5 vs 2 der.

NB! Omstilling begge vegar

## FOKUS:

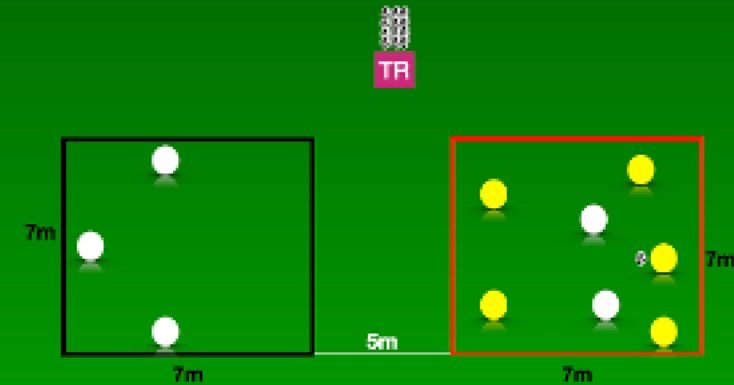
- ✓ Kvalitet i pasning og medtak
- ✓ Være spelbar
- ✓ Ha oversikt, press vs ikkje press
- ✓ Fart i bein og hovud

TID: 10.min

1.min jobbing, 1min pause



## JAGE 4-KANT/4-KANT m/SPRINT



TIL SPELØVINGAR

TIL ØVELSEBANK

# TRANSFER BOX

Spelar 4 vs 2 i ein 4-kant, ved brudd i spelet = ball inn i motsatt og 4 vs 2 der.

Poeng: 1p spele ball over (i luft) etter 5 pasningar

2p spele ball gjennom sidekorridor etter 5 pasningar

## FOKUS:

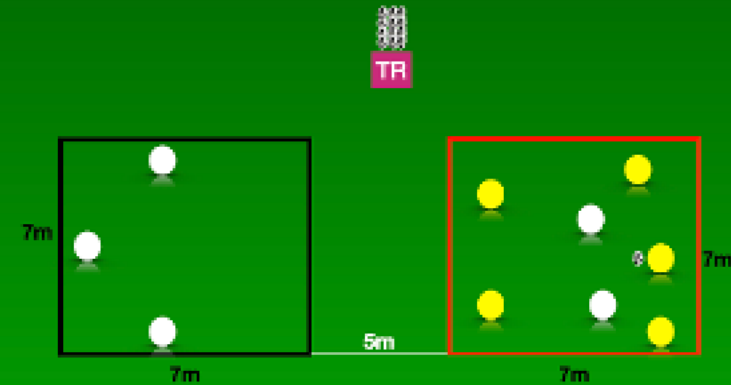
- ✓ Kvalitet i pasning og medtak
- ✓ Være spelbar
- ✓ Ha oversikt, press vs ikkje press
- ✓ Fart i bein og hovud

TID: 10.min

*75.Sek x 5 rep (30 sek pause mellom)*



## JAGE 4-KANT/4-KANT m/SPRINT



TIL SPELØVINGAR

TIL ØVELSEBANK

# 3 LAG POSESSION

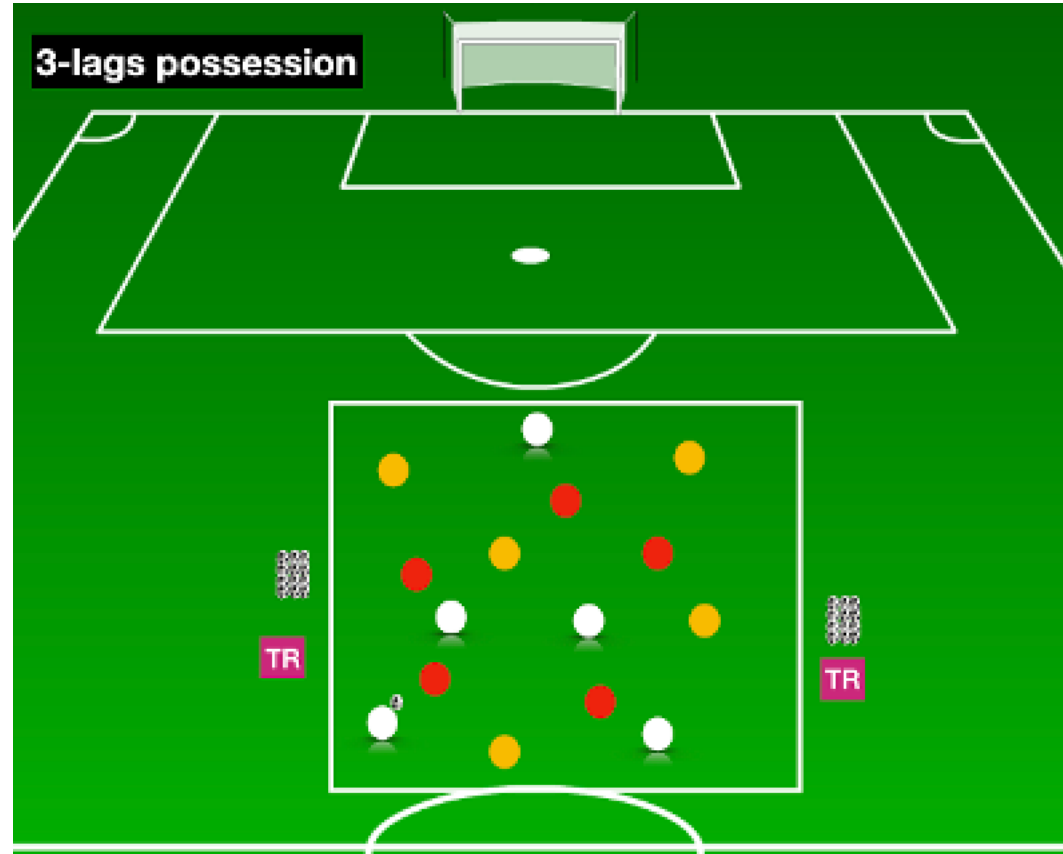
1 lag i midten og pressar, dei 2 andre laga skal prøve og behalde ball. Kan og sette inn mål, som jagande lag kan sette ballen i om dei vinn den.

## FOKUS:

- ✓ Kvalitet i pasning og medtak
- ✓ Valg m/ball
- ✓ Være spelbar
- ✓ Gjenvinning
- ✓ Fart i bein og hovud

TID: 10.min

*30-45 sek arbeidstid*



TIL SPELØVINGAR

TIL ØVELSEBANK

# SPEL

Spel med eit eller to mål kor ein gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering) får fram relevante spelsituasjonar.

## FOKUS:

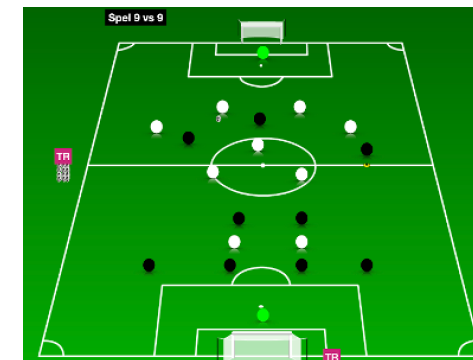
✓ Jobbe med spelfasane.

## Tid:

✓ Trener styrer tid, pause og banestørrelse.



# SPEL



TIL ØVELSEBANK

**AMBISIØS**

**UTVIKLANDE**

**INKLUDERANDE**

**ÆRLEG**

**Spelemodell**

**Sogndal Fotball**

**«The best don't always win,  
But those who fight,  
And those who are the  
Most sure of what  
They are doing»**

Diego Simeone







**Grunnstruktur defensivt**





**Grunnstruktur offensivt**





**Grunnstruktur offensivt**





**Grunnstruktur offensivt**





# Sogndal



## Off:

- **Variasjon**
- **Korte avstandar – nøyaktigheit**
- **Deale med presset**
- **Fornuftig bruk av «Ventil»**
- **«Plage»/frustrere motstandar**

## Def:

- **Presse/steng = GJERE JOBBEN**
- **Krever enormt av oss ALLE**
- **Låse av – Stå opp (B4)**
- **Nekte kontroll inn i oss**
- **Ikkje bli dratt av som IF**

**OMSTILLING BEGGE VEGER**

# Kven er me defensivt?

## Etablert forsvar

1. Sone m/splitt
2. Avtand i og mellom ledd
3. Romkontroll
4. Max forflytting (tilpassa)





V-Spiss

H-Spiss

V-Kant

H-Kant

V-SMB

H-SMB

V-Back

V-MS

H-MS

H-Back

Keeper

**Grunnstruktur defensivt**





# Rollekrav defensivt

## Spiss:

1. Sette press (pressmoment)
2. Stenge rom
3. Stenge ballbaner
4. Hente om forbspelt

## Spiss:

1. Sette press (pressmoment)
2. Stenge rom
3. Stenge ballbaner
4. Hente om forbspelt

## Kant:

1. «Tette luker»
2. Ivsl def i sidekorridor
3. Hente kant/back
4. Når stå i leddet
5. Når støtte ut av ledd
6. Kant smalare enn back

## SMB:

1. «Tette luker»/Dybde
2. Hente om forbspelt
3. Lese press/pressmoment
4. Kunne splitte sentralt
5. Hindre mål
6. Kommunisere

## SMB:

1. «Tette luker»/Dybde
2. Hente om forbspelt
3. Lese press/pressmoment
4. Kunne splitte sentralt
5. Hindre mål
6. Kommunisere

## Kant:

1. «Tette luker»
2. Ivsl def i sidekorridor
3. Hente kant/back
4. Når stå i leddet
5. Når støtte ut av ledd
6. Kant smalare enn back

## Back:

1. Ivsl def i sidekorridor
2. Når stå i leddet-når støtte
3. Ta vending (vurdere)
4. Kontroll bakre stolpe

## Midtstoppar:

1. Bakromskontroll
2. Støtte og pumpe
3. «Rydde box»
4. Hindre mål
5. Kommunisere

## Midtstoppar:

1. Bakromskontroll
2. Støtte og pumpe
3. «Rydde box»
4. Hindre mål
5. Kommunisere

## Back:

1. Ivsl def i sidekorridor
2. Når stå i leddet-når støtte
3. Ta vending (Vurdere)
4. Kontroll bakre stolpe

## Keeper:

1. Kunne alle prinsippa (kommunisere)
2. Bakromskontroll
3. Dominere i box
4. Hindre mål





# Kva handlar forsvarsspel om?

**1. Vinne ball**

**2. Hindre mål**



**"The player and coach must understand each other."**

# Defensivt



# Avstandar

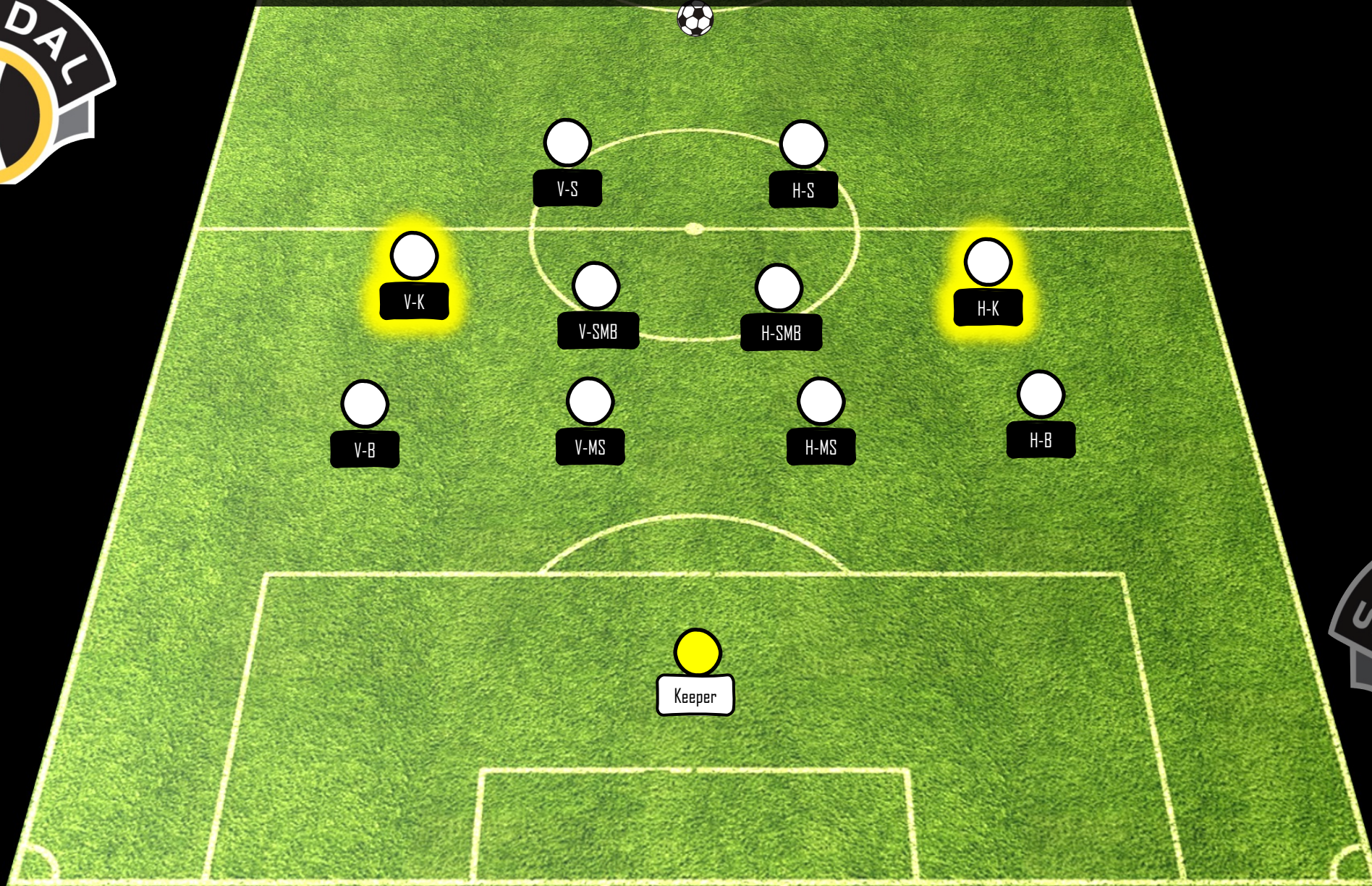


20 meter

38 meter



# Posisjon til kantane





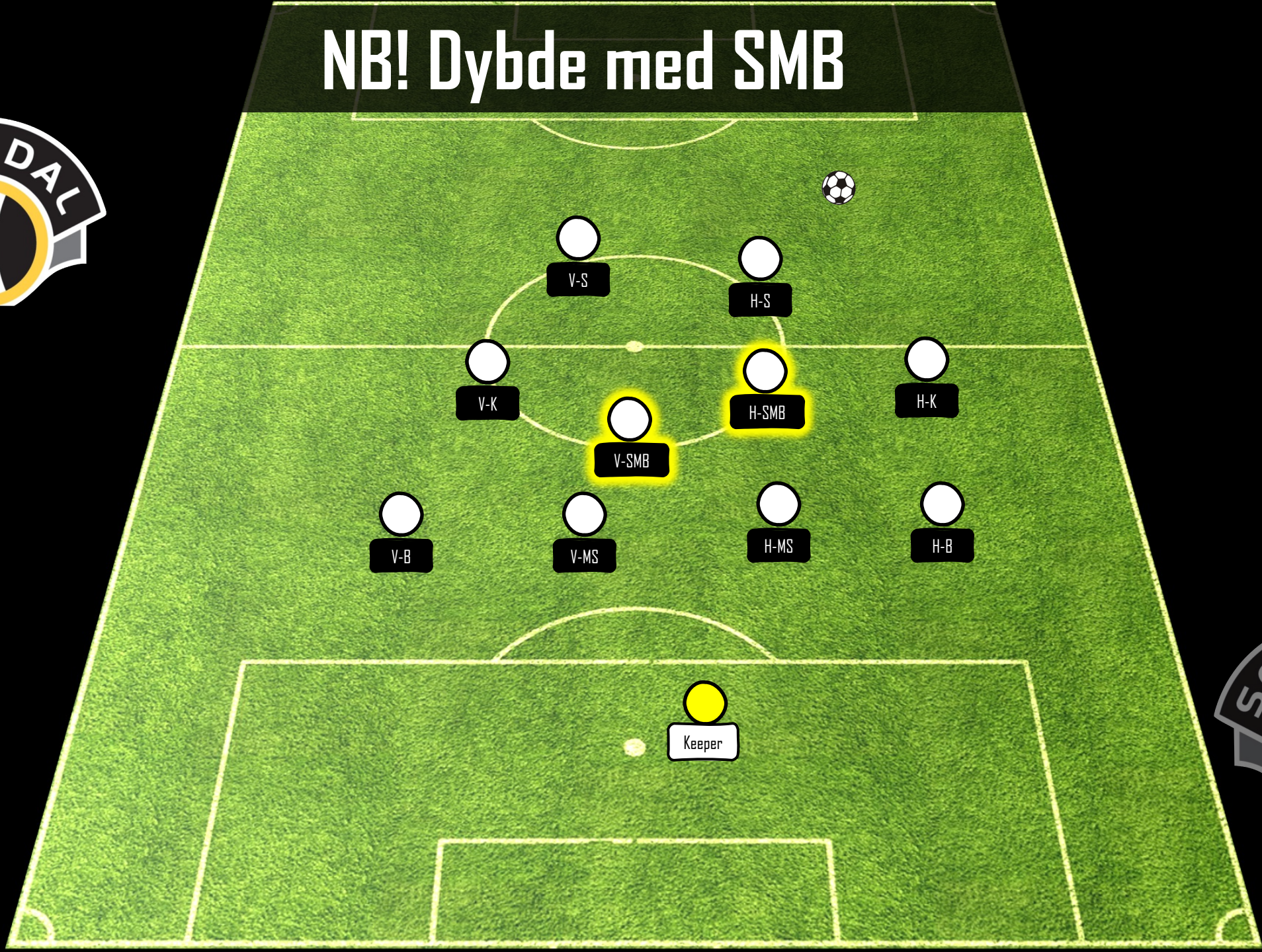
Låse av/»splitte  
m/SMB



# Motstandar har ballkontroll



# NB! Dybde med SMB



# NB! Dybde med SMB





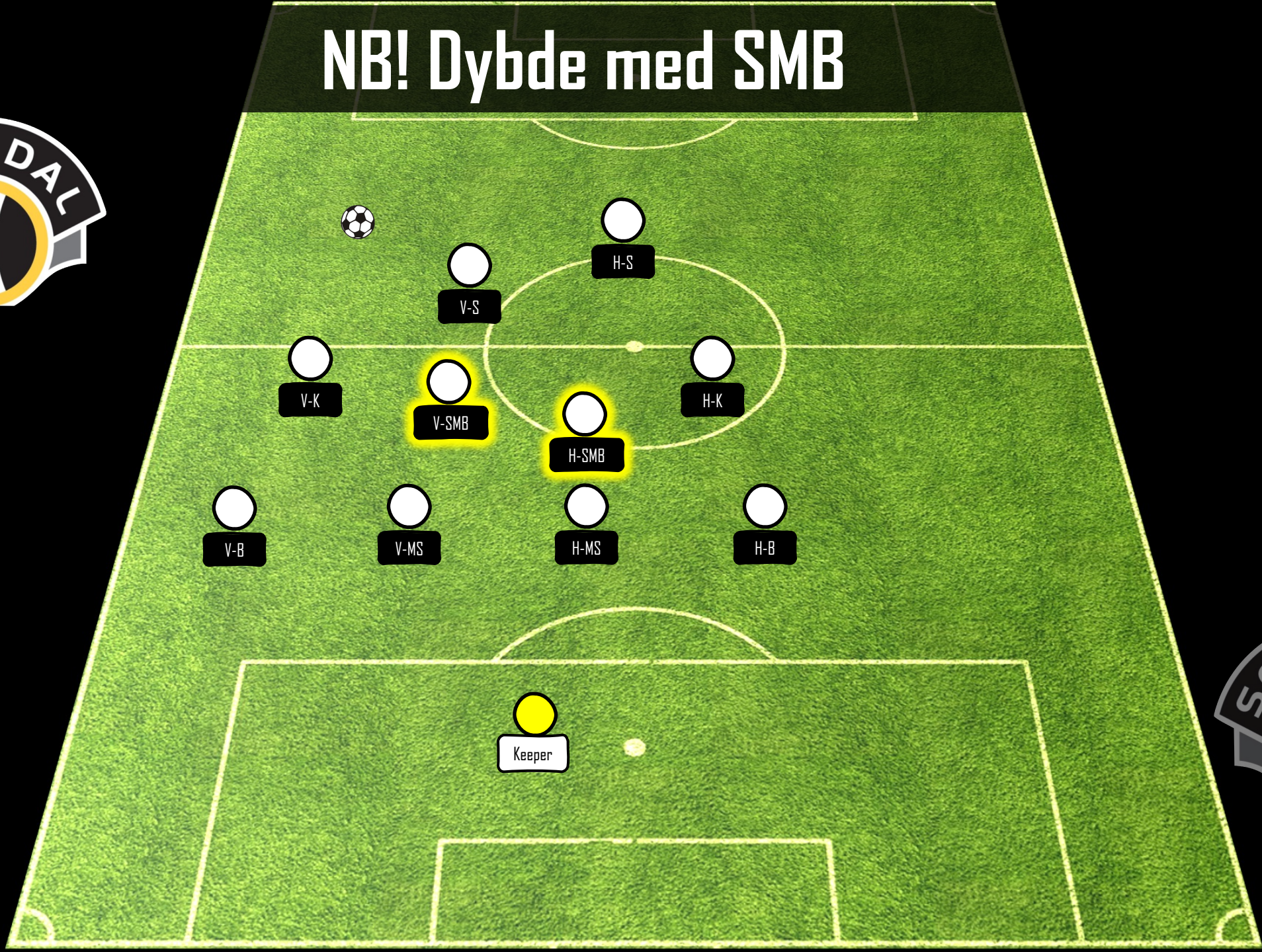
# NB! Dybde med SMB



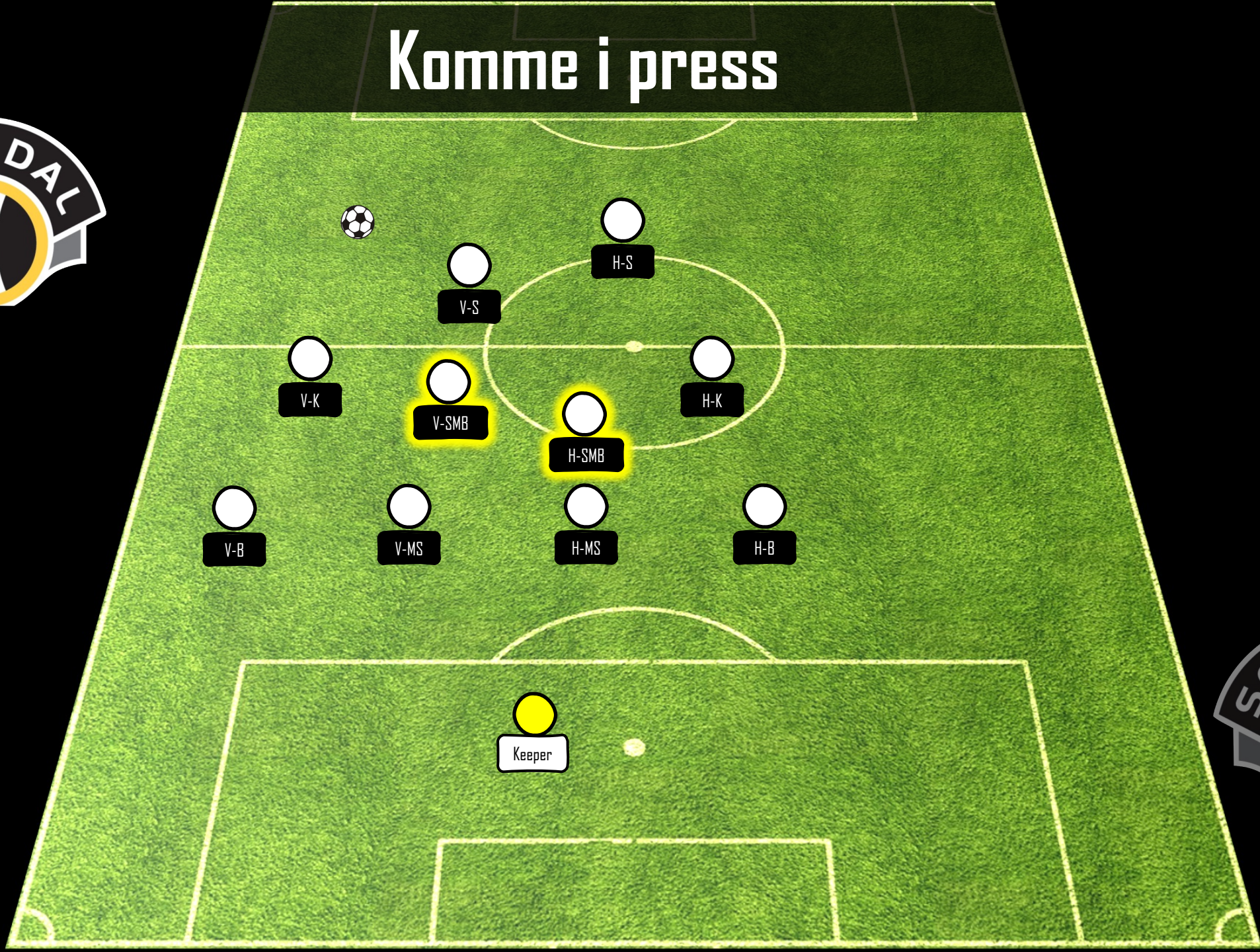
# Motstandar har ballkontroll



# NB! Dybde med SMB



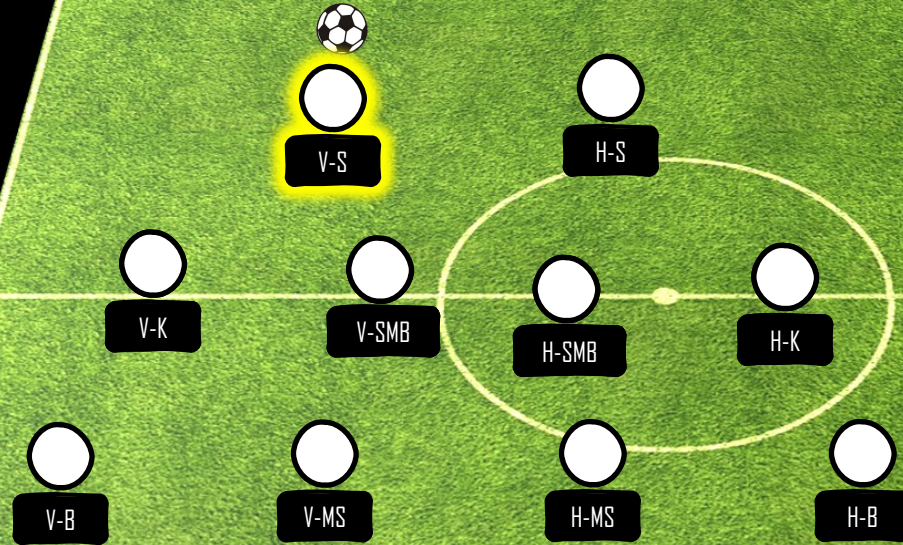
# Komme i press



# I press = vinne ball

## Pressmoment:

1. «Kort» støttepassning
2. Fullføre på keeper
3. Ball i luft
4. På feilvendt spelar



Når me er i press har ein ansvar i front av seg



# Motstandar har ballkontroll



# Ikkje i press

Bakromskontroll og ingen kontroll inn i oss



# Motstandar har ballkontroll





# Motstandar i framrom

## 1. Romkontroll



# Motstandar i framrom



- 1. Romkontroll
- 2. Falle = «Hindre» mål



# Motstandar i framrom



1. Romkontroll
2. Falle = «Hindre» mål
3. Hente m/spiss (ane)



# Motstandar i mellomrom

## 1. Romkontroll



# Motstandar i mellomrom



1. Romkontroll
2. Falle = «Hindre» mål



# Motstandar i mellomrom



1. Romkontroll
2. Falle = «Hindre» mål
3. Hente m/SMB



# Motstandar i venstre sidekorridor



# Motstandar i venstre sidekorridor





# Motstandar i venstre sidekorridor

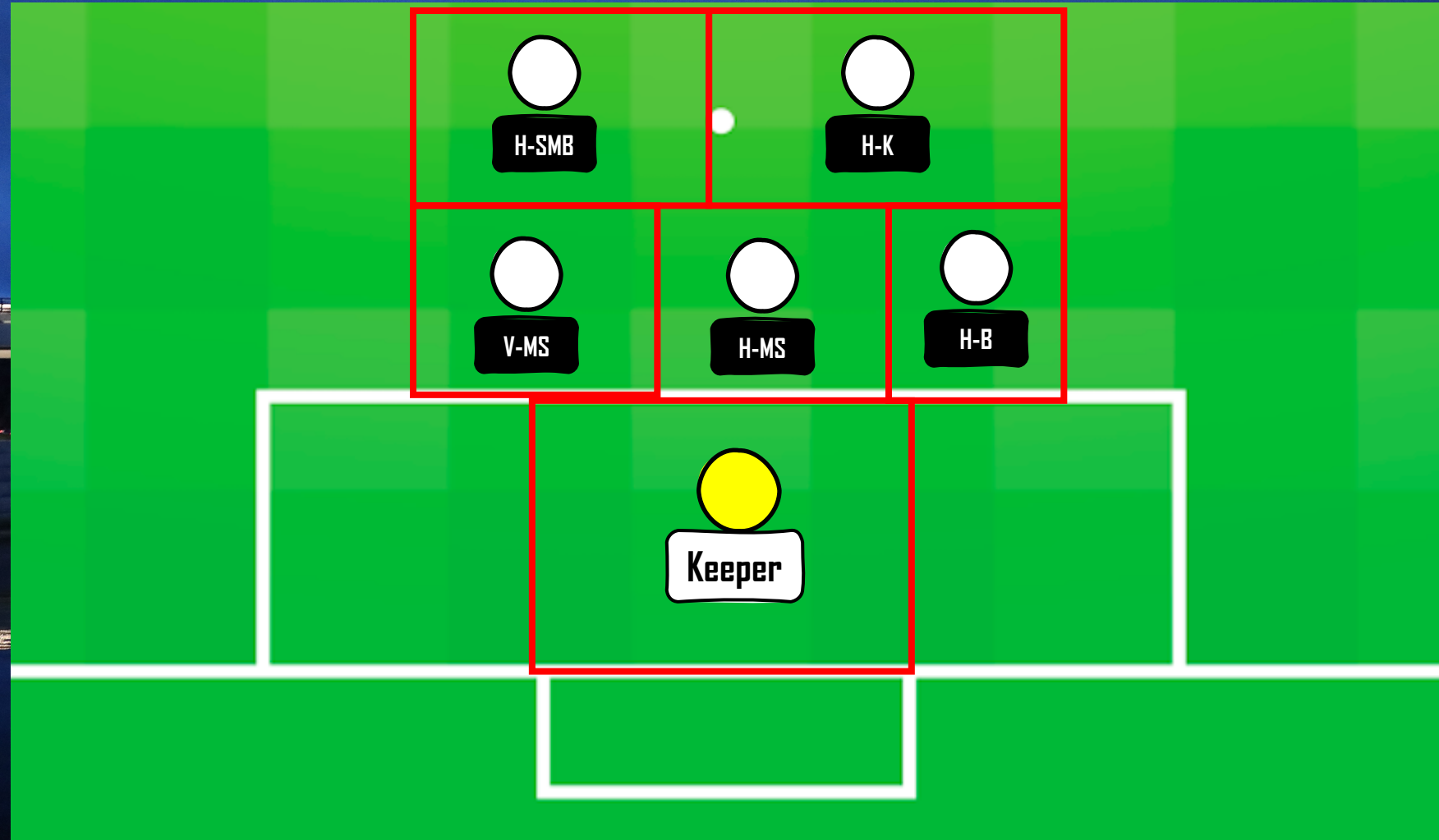


# Motstandar i venstre sidekorridor



# GOAL ZONE

- Rydde boks
- Holde posisjon, ikkje bli lokka ut
- Vinne den avgjerande duellen



# Motstandar i høgre sidekorridor



# Motstandar i venstre sidekorridor



# Motstandar i venstre sidekorridor



# Motstandar i venstre sidekorridor



# Hindre mål

## Gjennombrudd i sidekorridor





# Hindre mål

## Gjennombrudd i sidekorridor



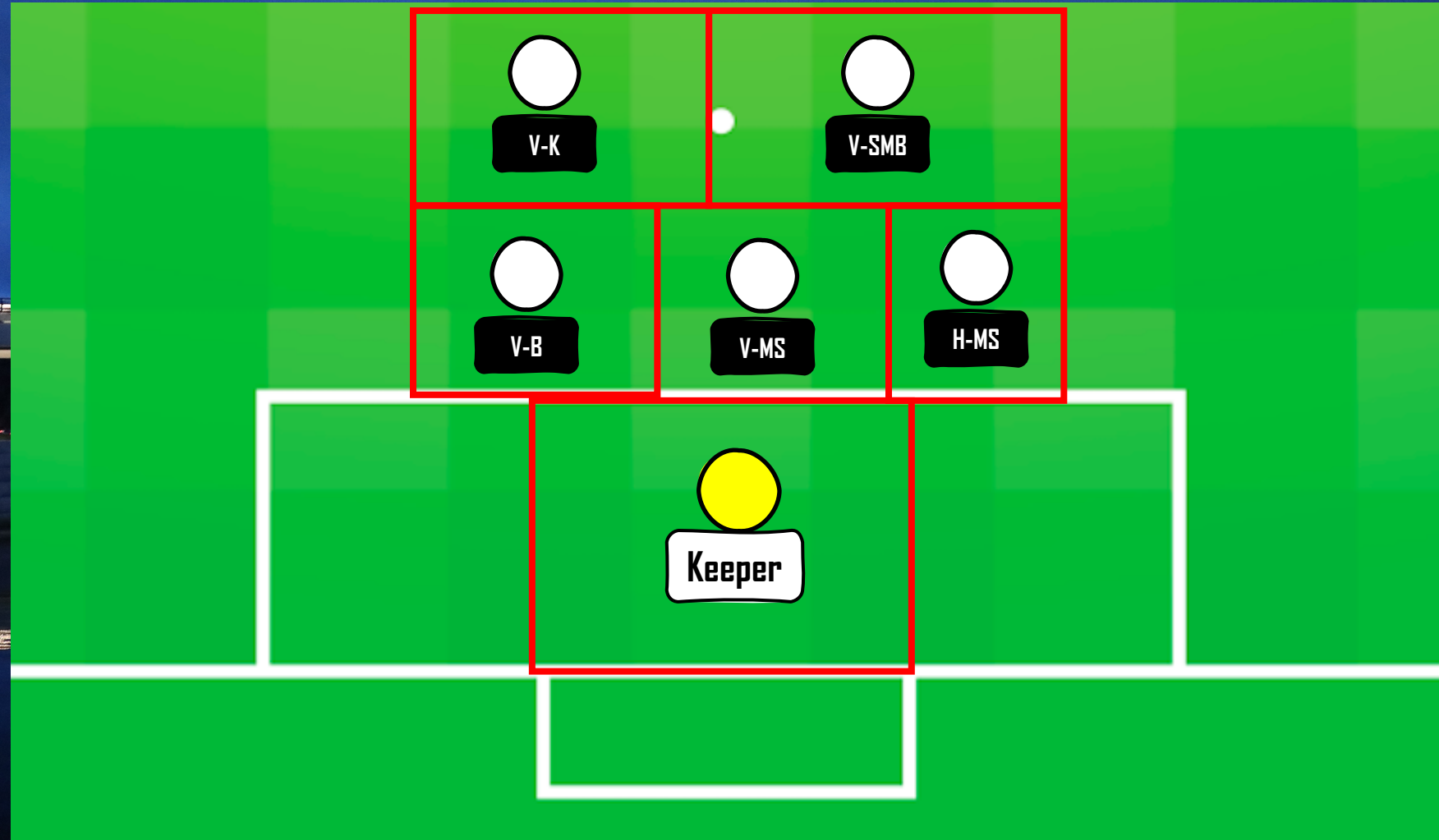
# Hindre mål

## Gjennombrudd i sidekorridor



# GOAL ZONE

- Rydde boks
- Holde posisjon, ikkje bli lokka ut
- Vinne den avgjerande duellen



# Gjennombrudd sentralt

Hindre mål

**NB! Skudd/innlegg mellom beina!**



# Gjennombrudd sentralt

Hindre mål

**NB! Skudd/innlegg mellom beina!**



# Gjennombrudd sentralt

Hindre mål

**NB! Skudd/innlegg mellom beina!**



Keeper ansvar for  
korthjørna

# Kven er me i kontreringen?

## Kontring

1. Utnytte ubalanse i motstandarlaget
2. Første pasning vekk frå press (fram?)
3. Komme sentralt i bana, ut motsatt
4. Nokon må ofte «ofre» seg



**NB! VURDERE OM EIN SKAL TA KONTRINGEN  
-KALKULERT RISIKO- SITAT: GRINDE**

**AVBRYTE KONTRING = SPELE MOT ETABLERT**

# Kven er me offensivt?

Fylle opp samtlege rollar = Rotasjonar mellom rollane







# Rollekrav offensivt

## Mellomromspelar:

1. «Droppe-spiss»
2. «Linke» opp i mellomrom
3. Gjennombrudd (inn bak)
4. Komme i box
5. Gjennvinning

## Spiss:

1. Ligge å streke
2. Oppspelspunkt
3. Vere i box (ryggen på stoppar)
4. Gjennvinning

## Gjennombruddløpar

1. Kant ned i frispelingsa
2. Ro-opne-truande
3. Variasjon i pasningspelet
4. Gjennombrudd (inn bak)
5. Vere med i begge boxar
6. Gjennvinning/Hindre mål

## Balanse spelar

1. Ro-opne-truande
2. Variasjon i pasningspelet
3. Stå etter - cover bak ball
4. Hindre mål/Gjennvinning

## Spelstyrar

1. Ro-opne-truande
2. Drive spelet
3. Variasjon i pasningspelet
4. Stå etter - cover bak ball
5. Hindre mål/Gjennvinning

## Indreløpar:

1. Kant som går inn
2. «Linke» opp i mellomrom
3. Gjennombrudd (inn bak)
4. Komme i box
5. Gjennvinning

## Breiddeholdar (back)

1. Gå høgt og breitt
2. Tilbud på ballsida
3. Slå innlegg
4. Gjennombrudd (inn bak)
5. Komme i box
6. Gjennvinning

## Midtstoppar

1. Ro-opne-truande
2. Variasjon i pasningspelet
3. Voksenfotball eigen 3-del
4. Stå etter - cover bak ball
5. Hindre mål/Gjennvinning

## Midtstoppar

1. Ro-opne-truande
2. Variasjon i pasningspelet
3. Voksenfotball eigen 3-del
4. Stå etter - cover bak ball
5. Hindre mål/Gjennvinning

## Breiddeholdar (back)

1. Gå høgt og breitt
2. Tilbud på ballsida
3. Slå innlegg
4. Gjennombrudd (inn bak)
5. Komme i box
6. Gjennvinning

## Keeper:

1. Ro-opne-truande
2. Variasjon i pasningspelet
3. Voksenfotball eigen 3-del
4. Kamuflere igangsetting
5. Hindre mål





- Breiddeholdar (back)**
1. Gå høgt og breitt
  2. Tilbud på ballsida
  3. Slå innlegg
  4. Gjennombrudd (inn bak)
  5. Komme i box
  6. Gjennvinning

- Spiss:**
1. Ligge å streke
  2. Oppspelspunkt
  3. Vere i box (ryggen på stoppar)
  4. Gjennvinning

- Breiddeholdar (back)**
1. Gå høgt og breitt
  2. Tilbud på ballsida
  3. Slå innlegg
  4. Gjennombrudd (inn bak)
  5. Komme i box
  6. Gjennvinning

- Mellomromspelar:**
1. «Droppespiss»
  2. «Linke» opp i mellomrom
  3. Gjennombrudd (inn bak)
  4. Komme i box
  5. Gjennvinning

- Indreløpar:**
1. Kant som går inn
  2. «Linke» opp i mellomrom
  3. Gjennombrudd (inn bak)
  4. Komme i box
  5. Gjennvinning

- Gjennombruddløpar**
1. Kant ned i frispelings
  2. Ro-opne-truande
  3. Variasjon i pasningspelet
  4. Gjennombrudd (inn bak)
  5. Vere med i begge boxar
  6. Gjennvinning/Hindre mål

- Spelstyrar**
1. Ro-opne-truande
  2. Drive spelet
  3. Variasjon i pasningspelet
  4. Stå etter – cover bak ball
  5. Hindre mål/Gjennvinning

- Midtstoppar**
1. Ro-opne-truande
  2. Variasjon i pasningspelet
  3. Voksenfotball eigen 3-del
  4. Stå etter – cover bak ball
  5. Hindre mål/Gjennvinning

- Balanse spelar**
1. Ro-opne-truande
  2. Variasjon i pasningspelet
  3. Stå etter – cover bak ball
  4. Hindre mål/Gjennvinning

- Midtstoppar**
1. Ro-opne-truande
  2. Variasjon i pasningspelet
  3. Voksenfotball eigen 3-del
  4. Stå etter – cover bak ball
  5. Hindre mål/Gjennvinning

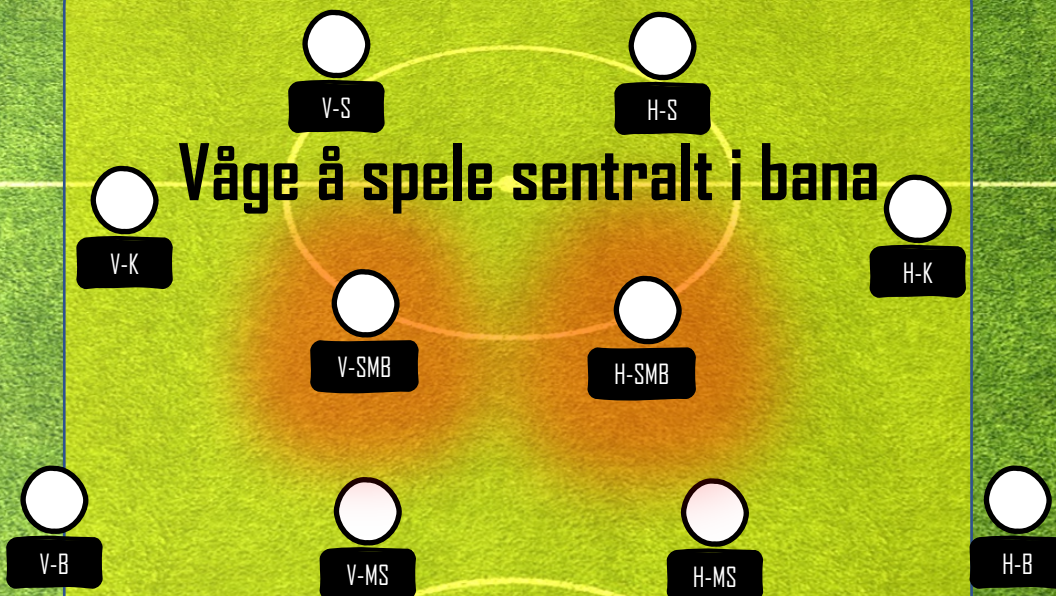
- Keeper:**
1. Ro-opne-truande
  2. Variasjon i pasningspelet
  3. Voksenfotball eigen 3-del
  4. Kamufflere igangsetting
  5. Hindre mål



# Offensivt



Våge å spele sentralt i bana



# Offensivt



# Offensivt

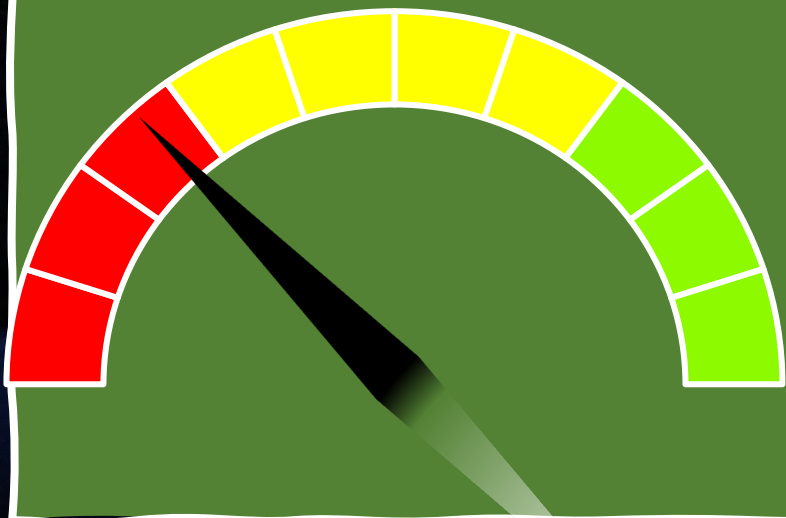


# Spelet bak ball



# 5 meter/igangsetting

- Ro-åpne-truie
- Korte avstandar
- Spele gjennom eller over ledd
- Spele – gå etter/gå opp
- Gjenvinning



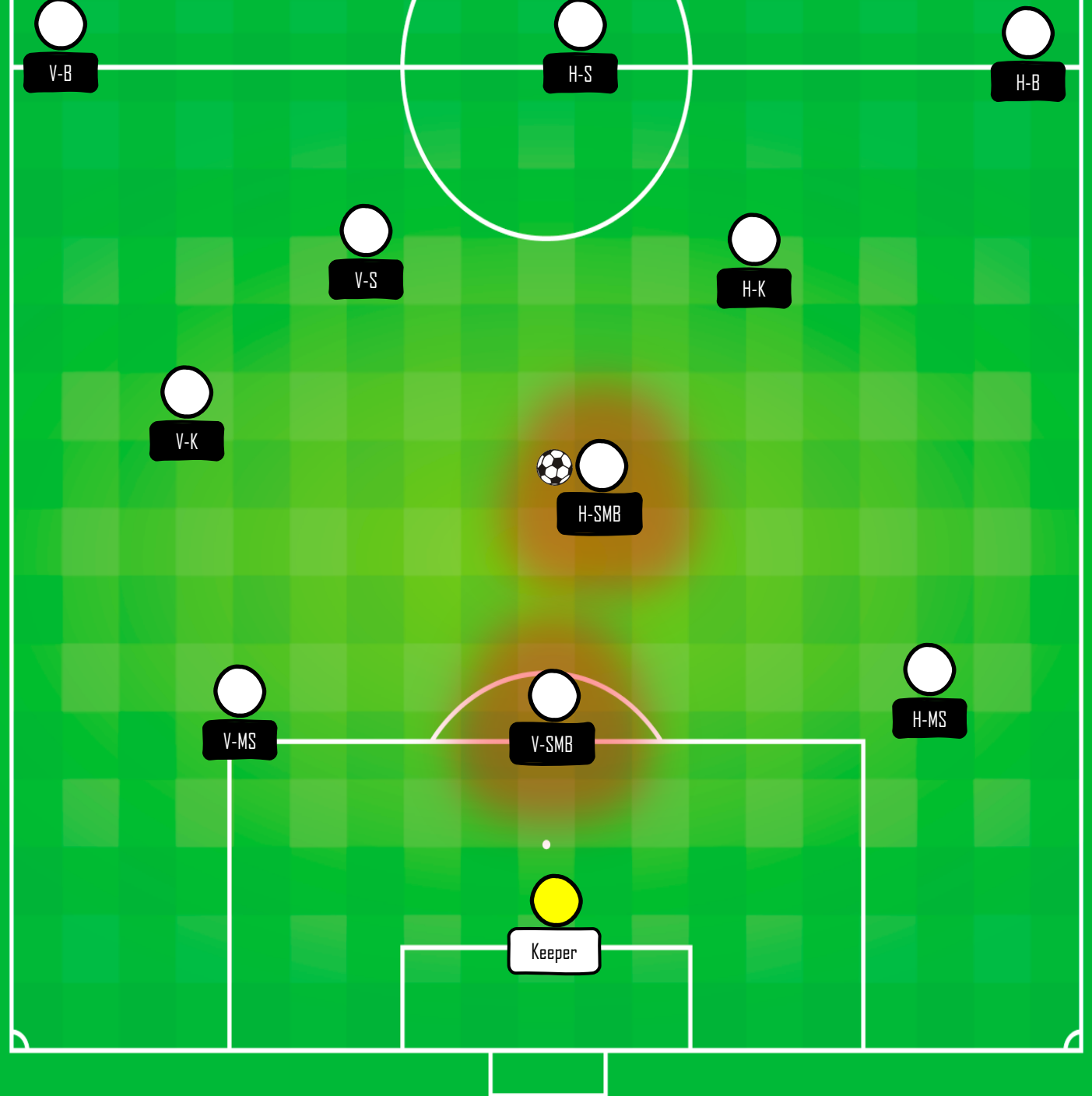






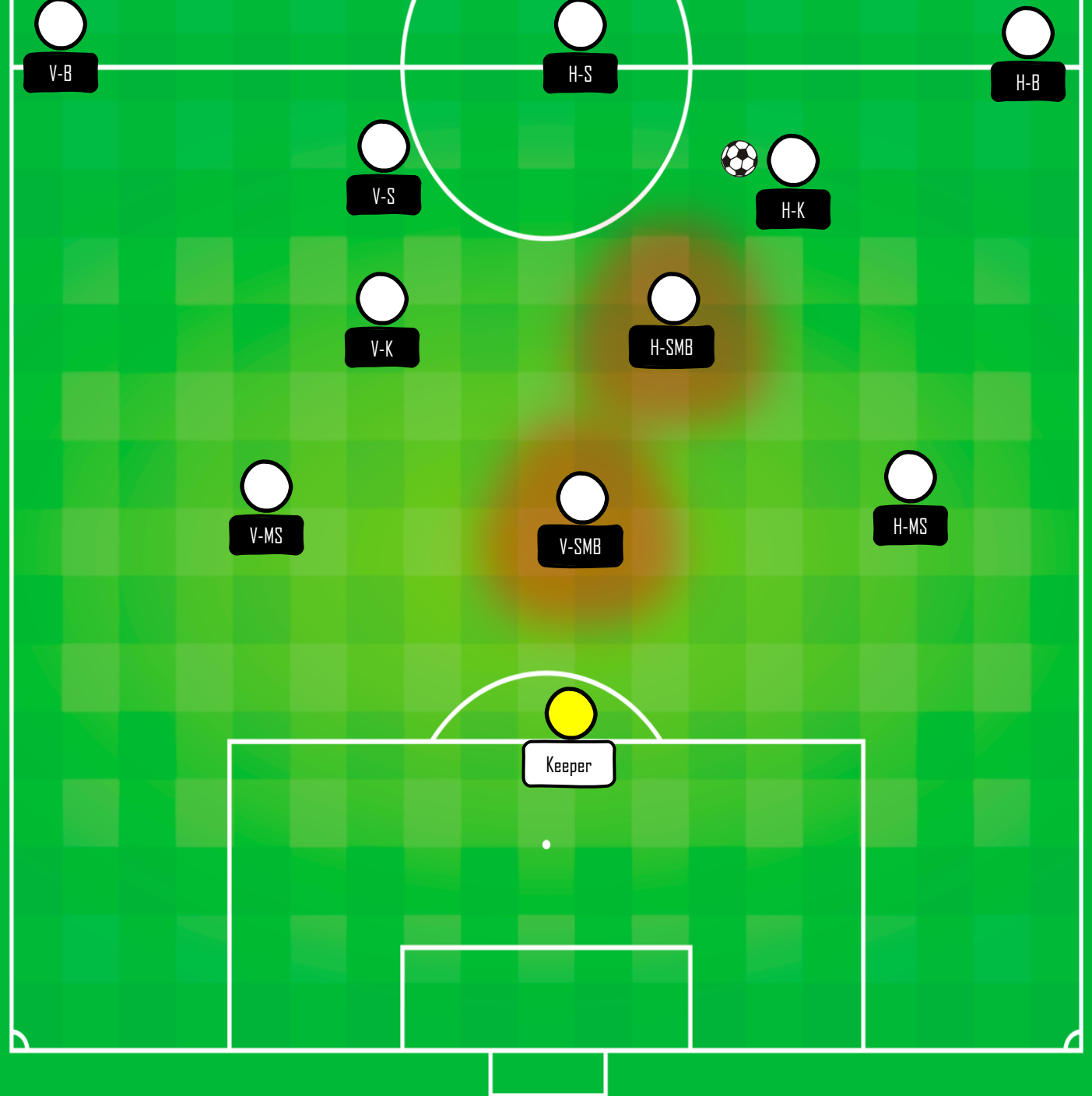
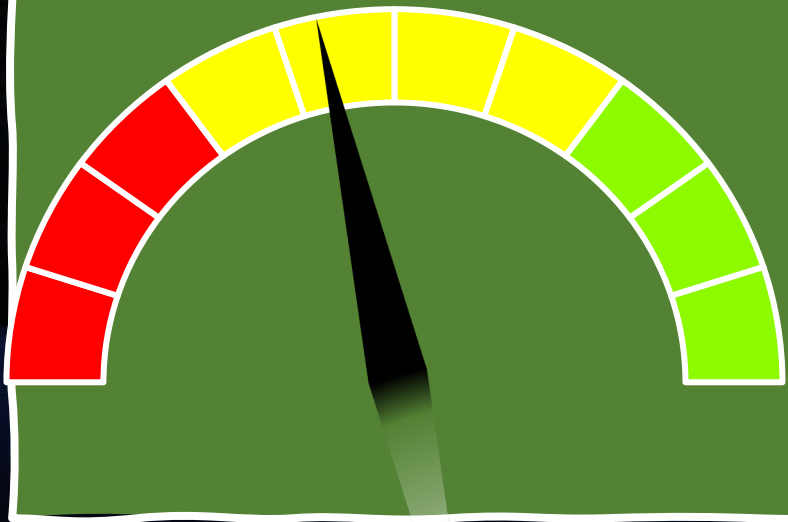
# 5 meter/igangsetting

- Ro-åpne-tru
- Korte avstandar
- Spele gjennom eller over ledd
- Spele – gå etter/gå opp
- Gjenvinning



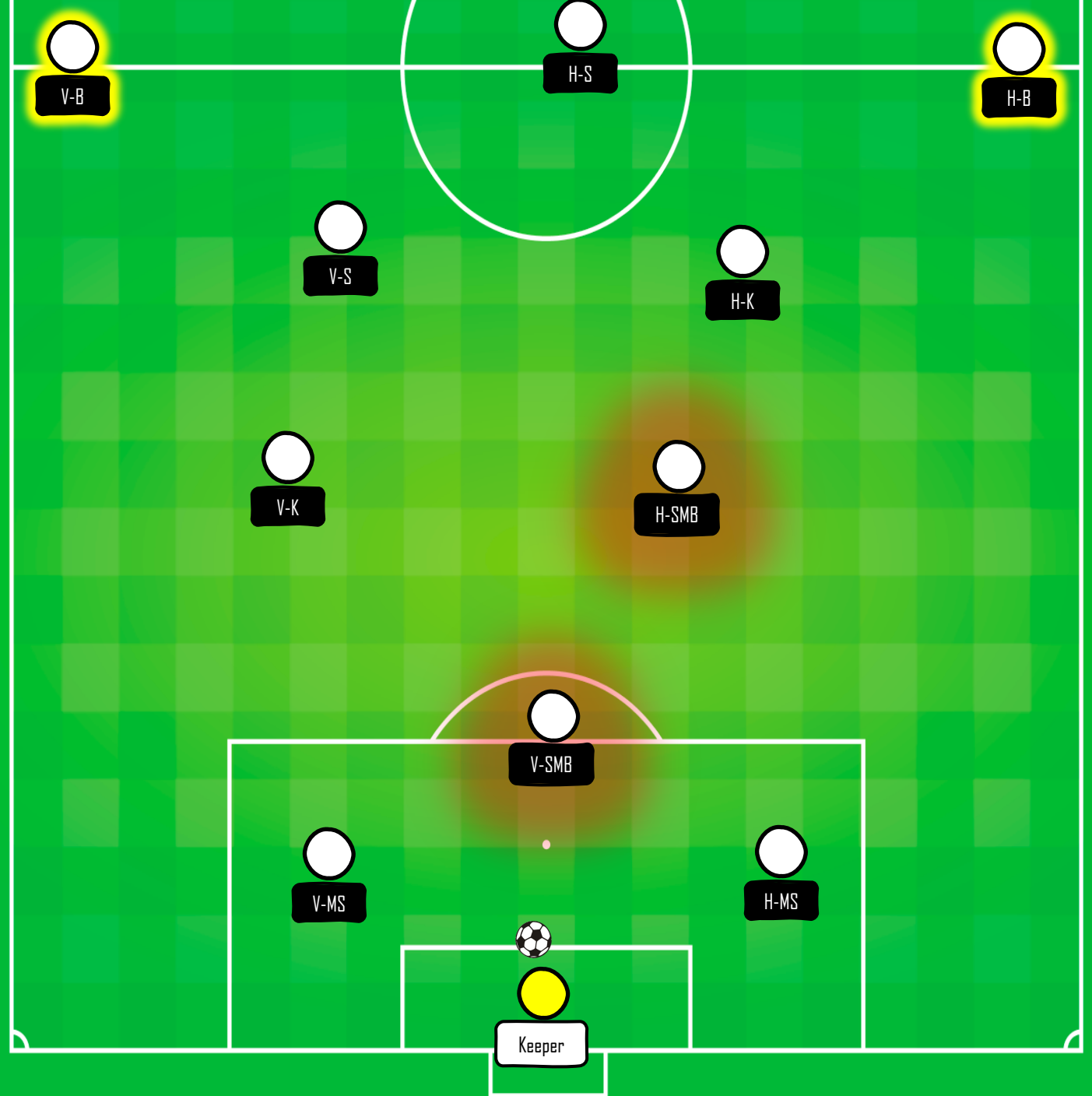
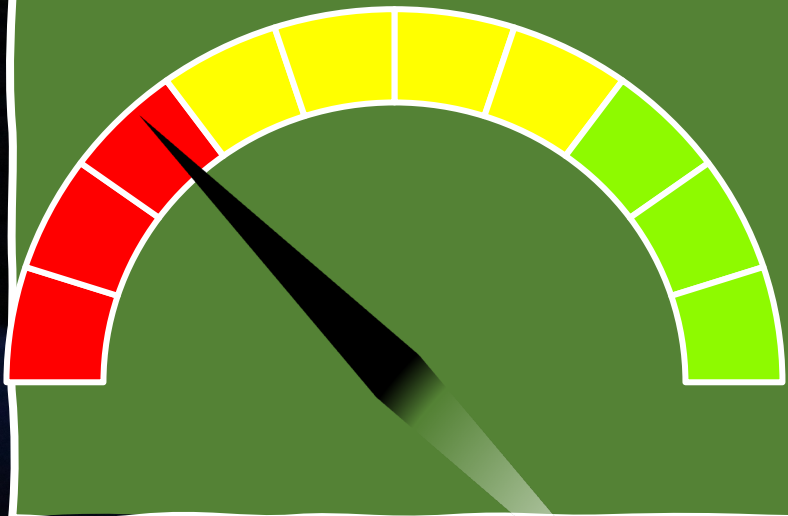
# 5 meter/igangsetting

- Ro-åpne-tru
- Korte avstandar
- Spele gjennom eller over ledd
- Spele – gå etter/gå opp
- Gjenvinning



5 meter/igangsetting

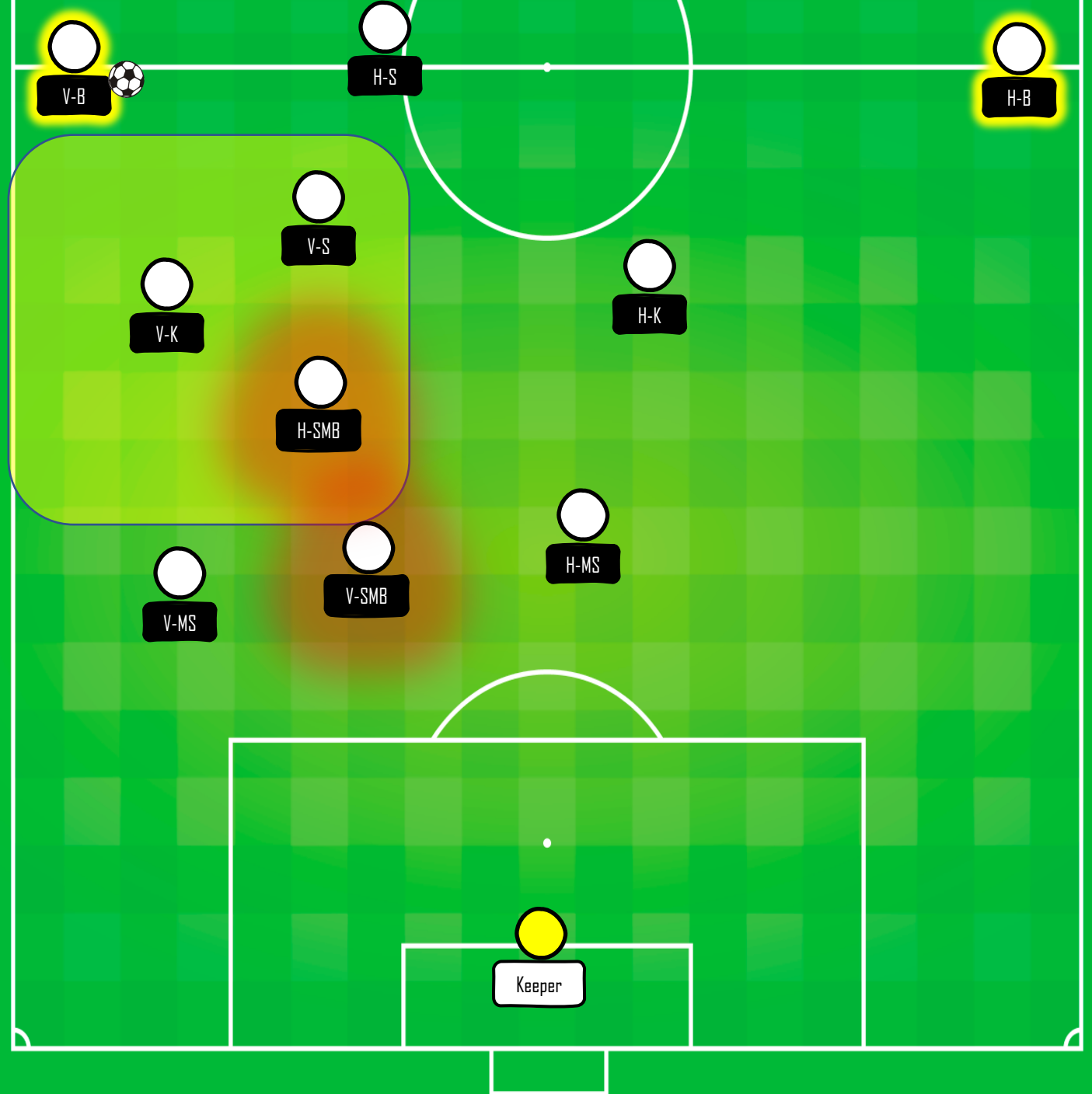
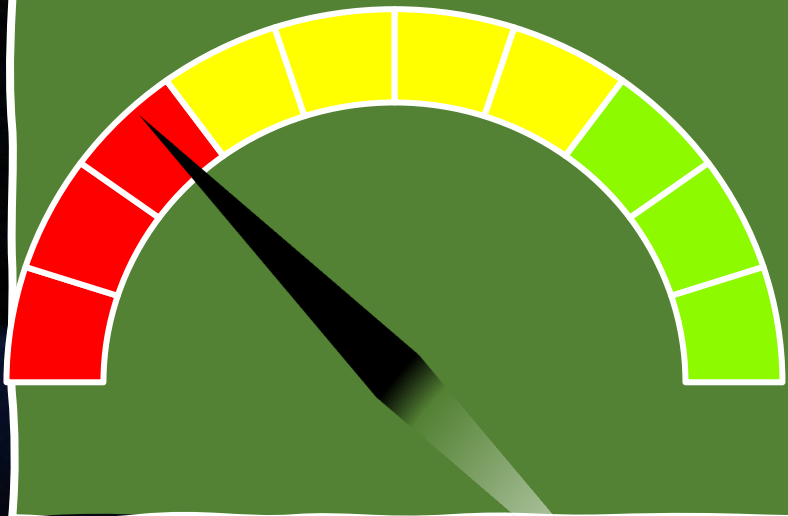
# • «VENTIL»



# 5 meter/igangsetting

## • «VENTIL»

- Komme ut med ball
- Flytte opp nok folk
- Tøffe i duellane

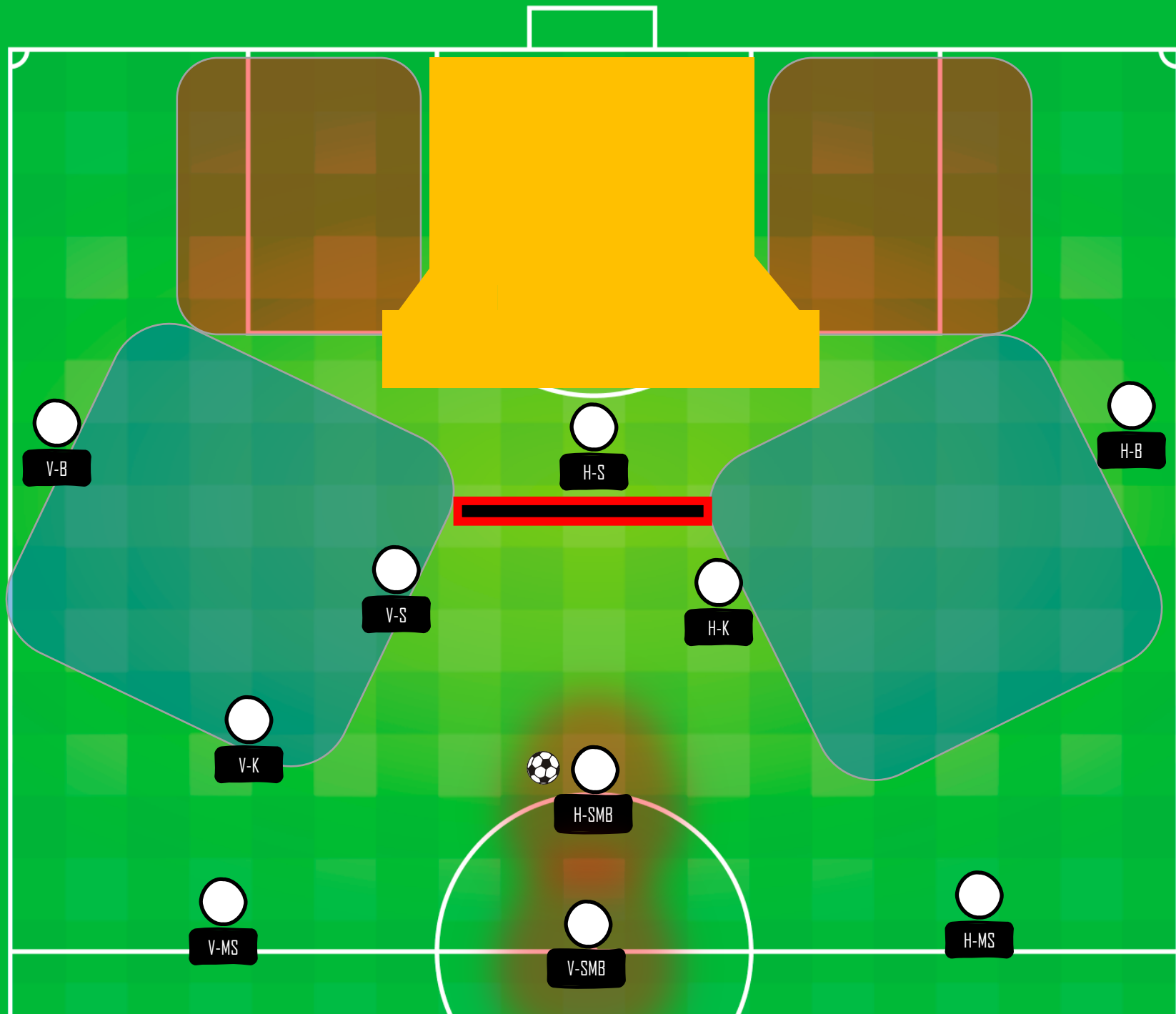






# Spel siste 3-del

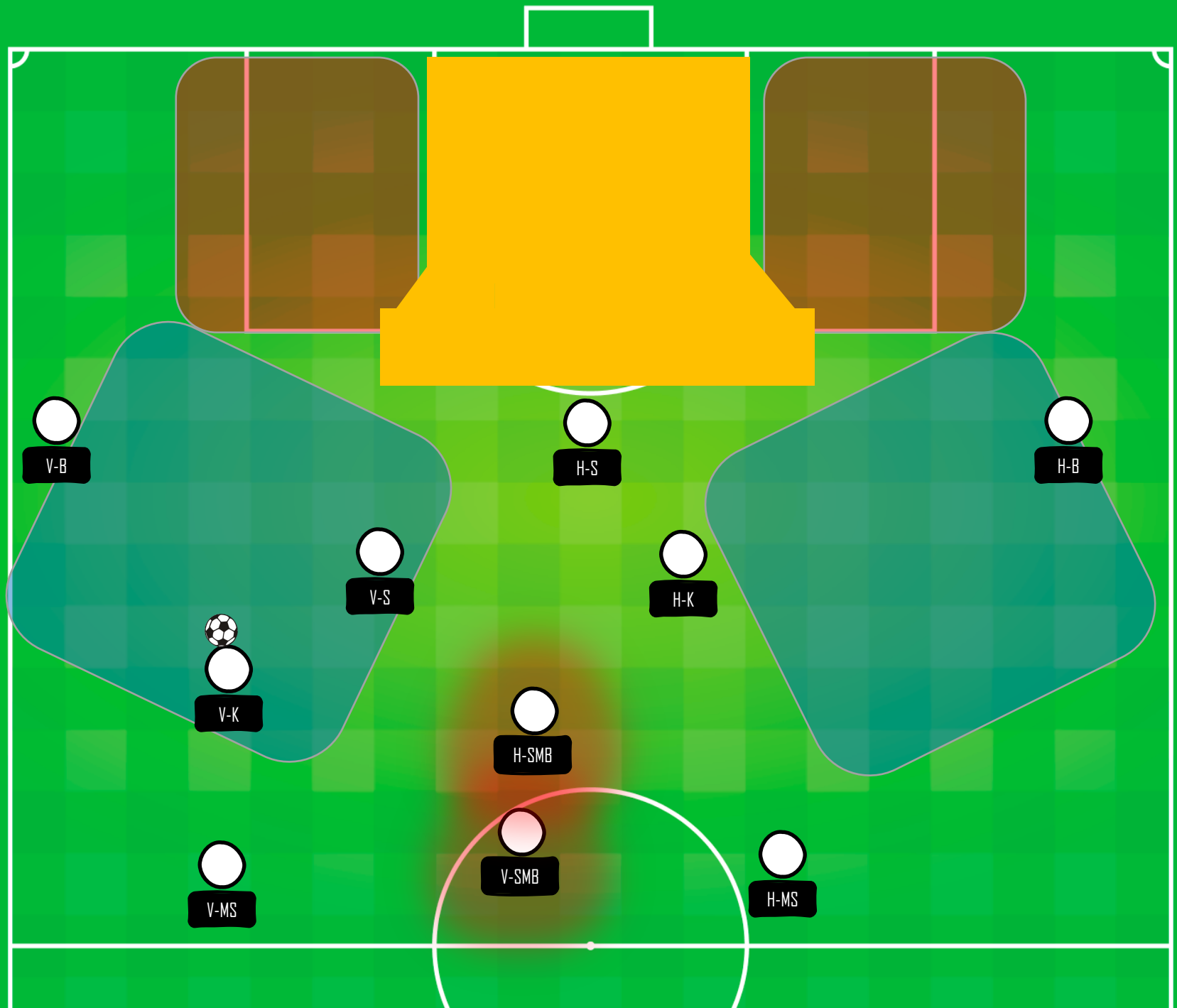
- ✓ Ro-åpne-true
- ✓ Korte avstandar
- ✓ Omstilling
- ✓ Framoverretta
- ✓ Ta RISIKO
- ✓ Gjenvinning





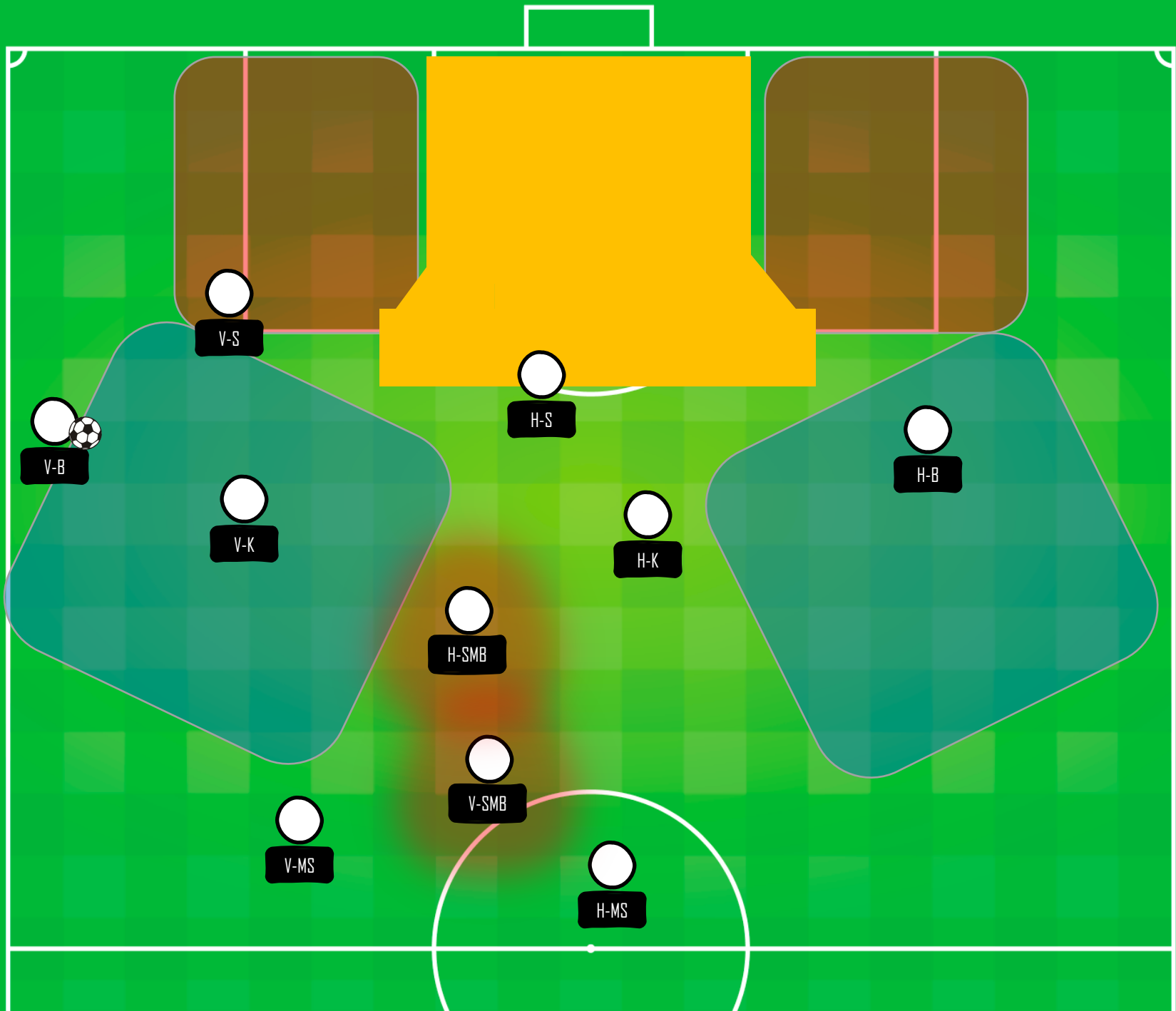
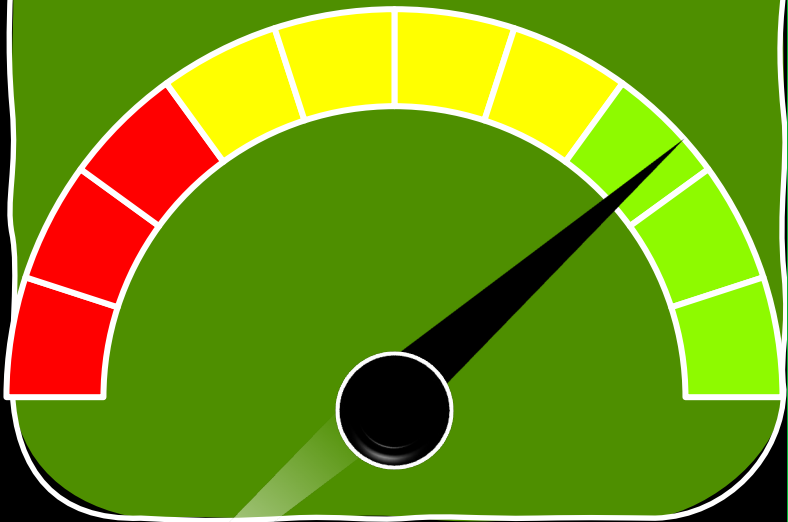
# Kontroll Zone

- Etablere angrepet
- Bygge angrepet
- Spelpunkt
- Korte avstandar
- Vurdere same side eller motsatt



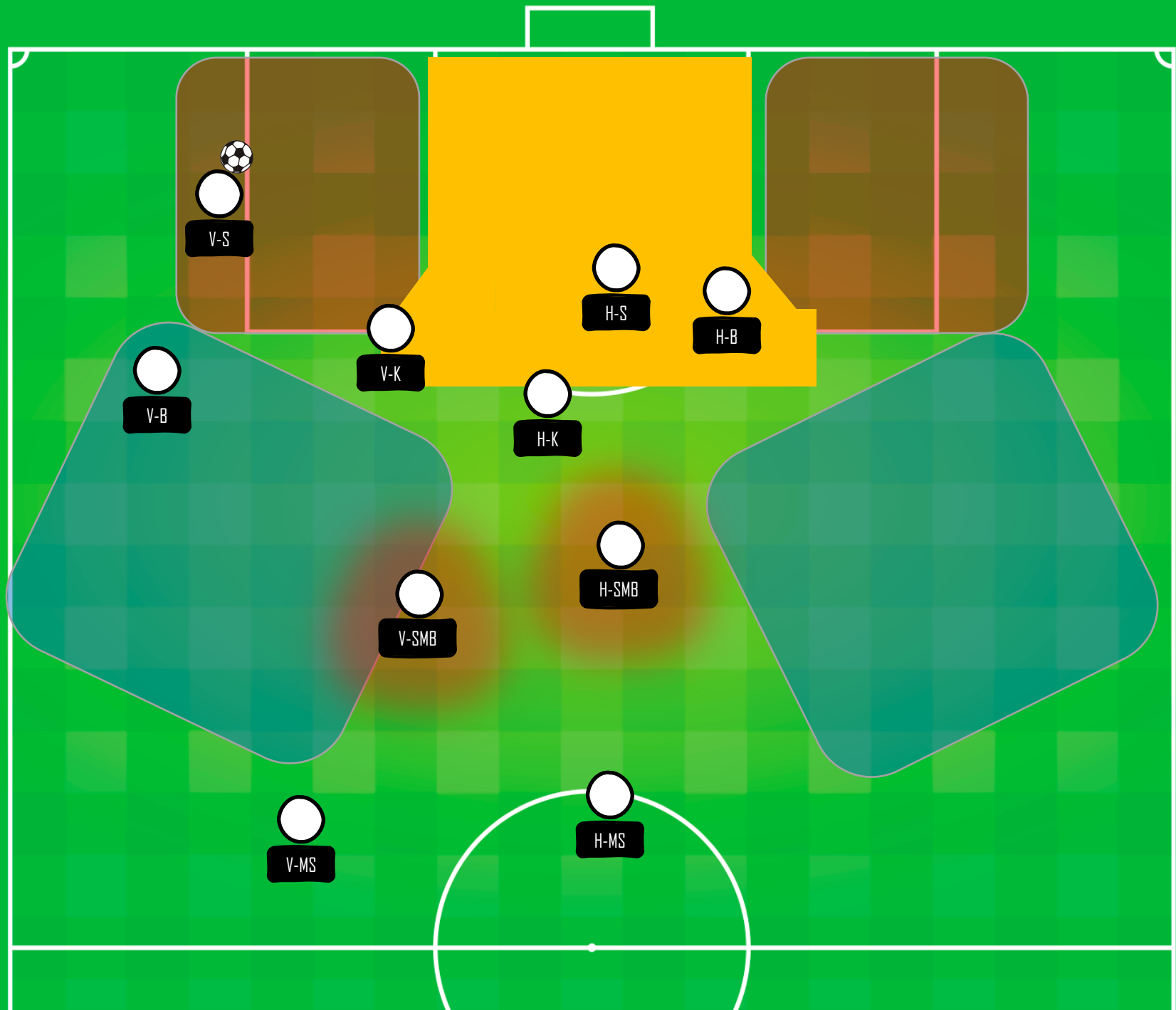
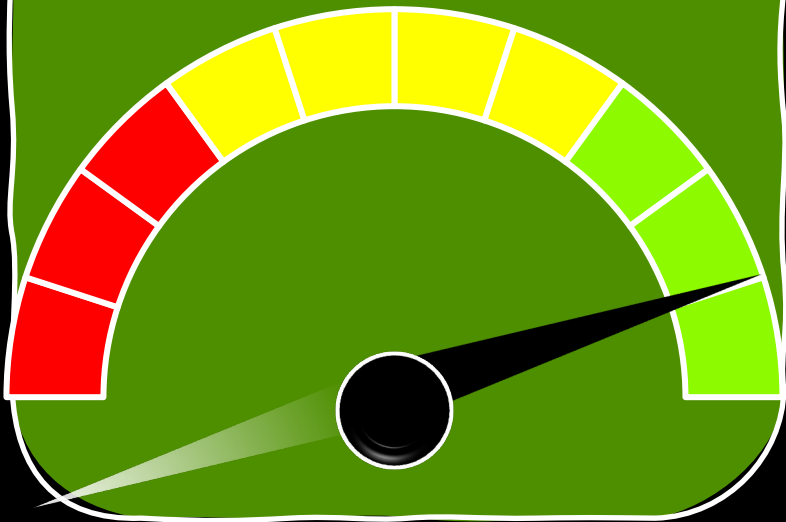
# Kontroll Zone

- Gå for Ass Zone?
- Korte avstandar
- Trussel inn i Ass Zone
- Vurder m/RISIKO



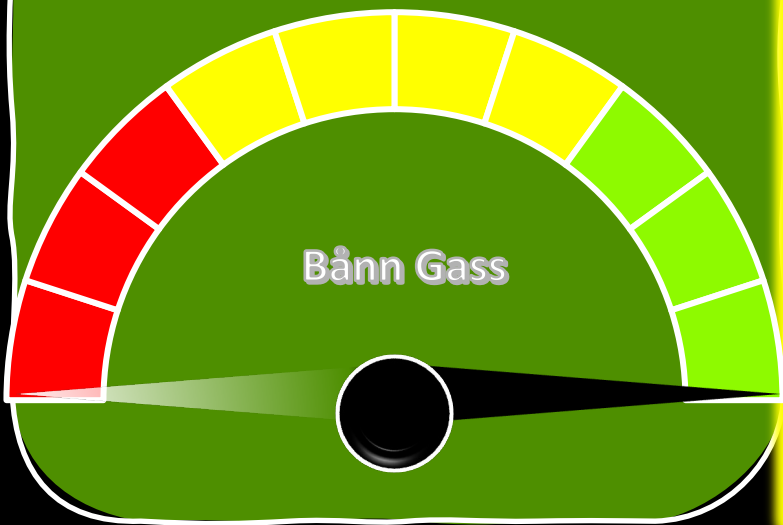
# ASS ZONE

- ✓TA RISIKO
- ✓Fylle opp Goal Zone på ein lur måte
- ✓Ettertrykk



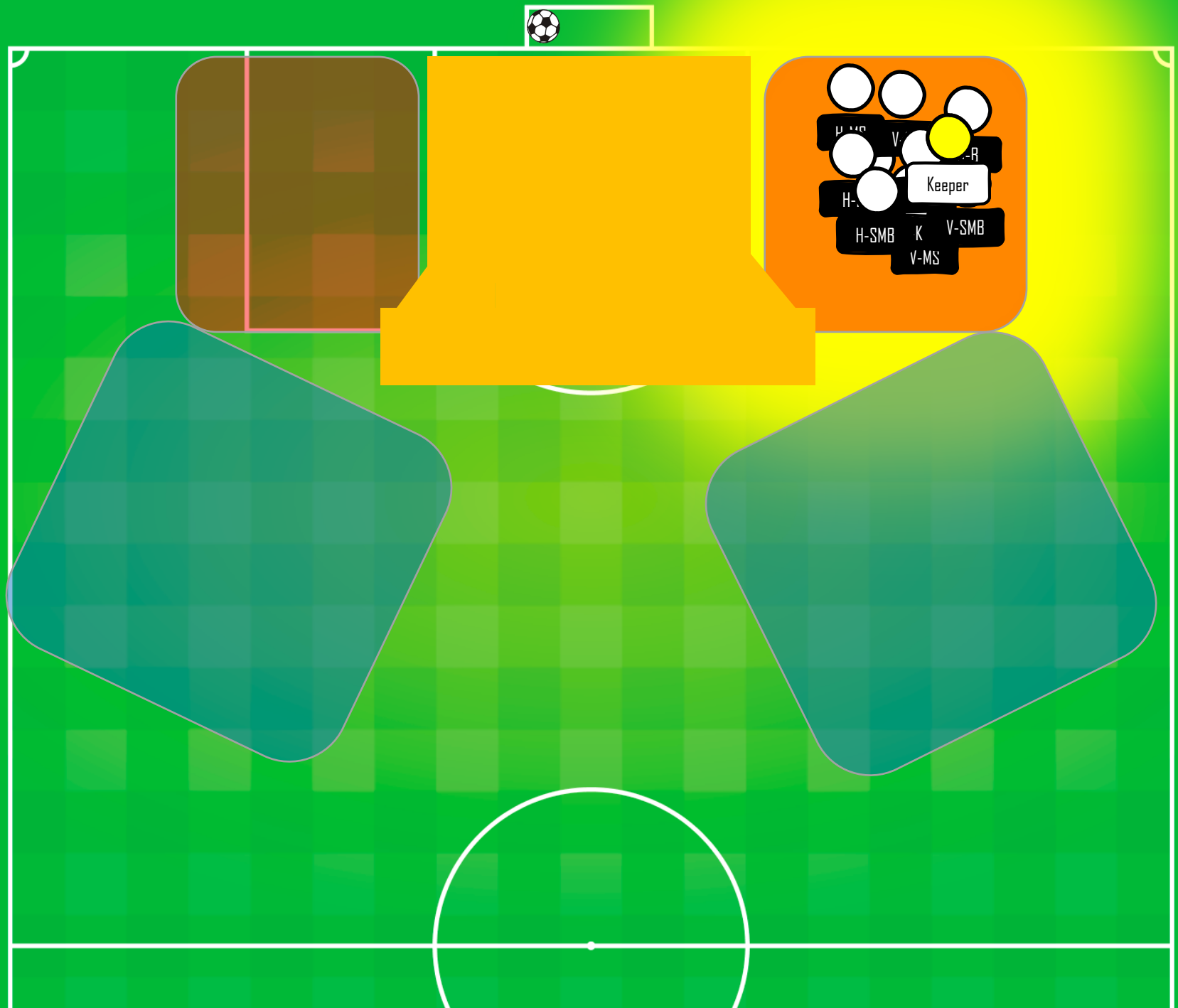
# Goal Zone

- ✓ Trøkk
- ✓ Råskap
- ✓ Offre seg
- ✓ Balanse



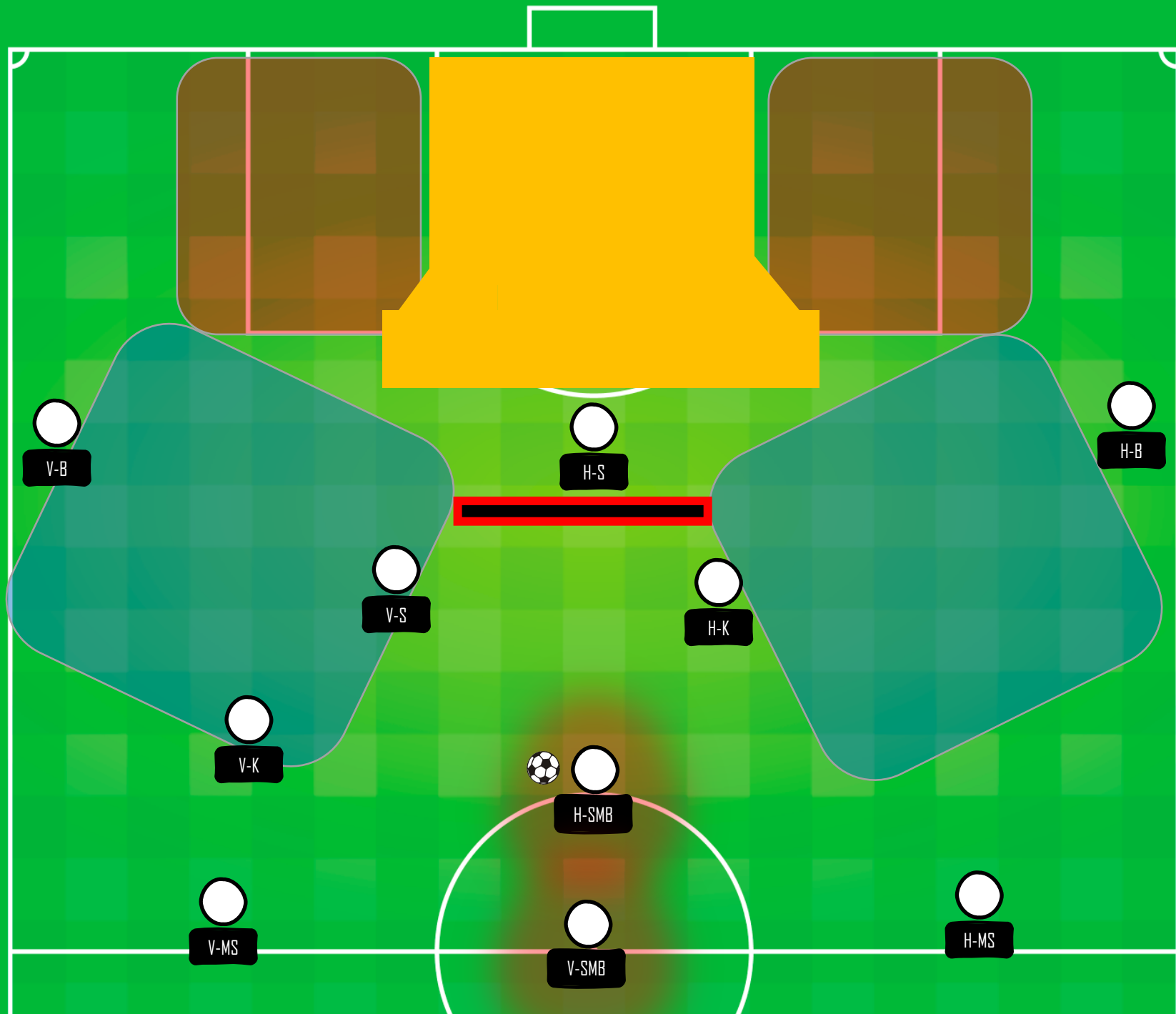
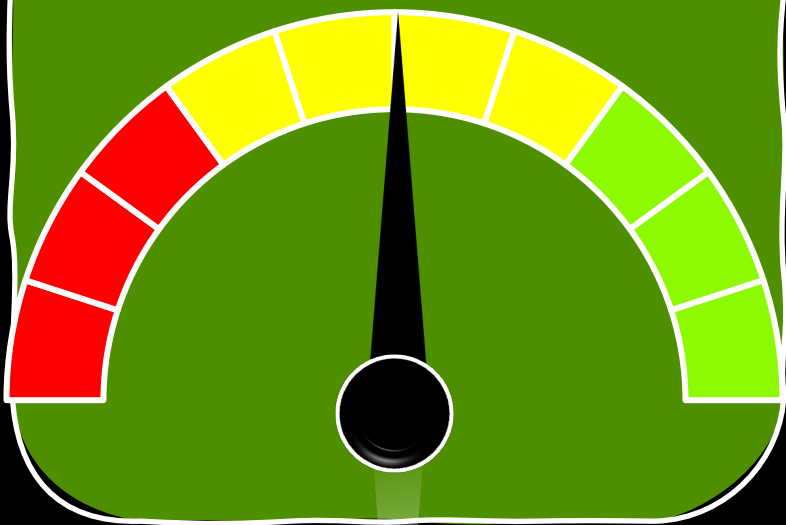
# Scoring

Full Jubel



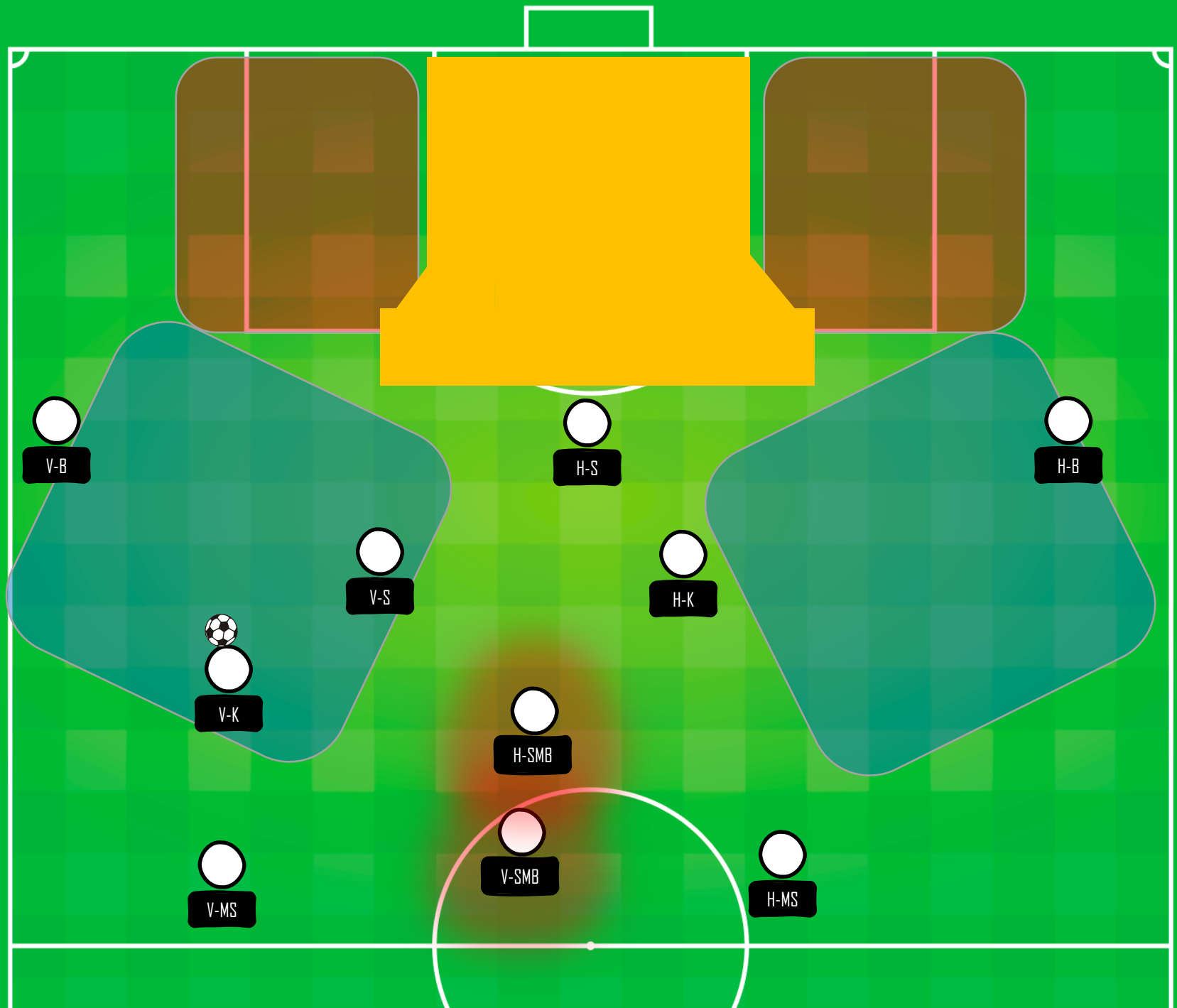
# Spel siste 3-del

- ✓ Ro-åpne-true
- ✓ Korte avstandar
- ✓ Omstilling
- ✓ Framoverretta
- ✓ Ta RISIKO
- ✓ Gjenvinning



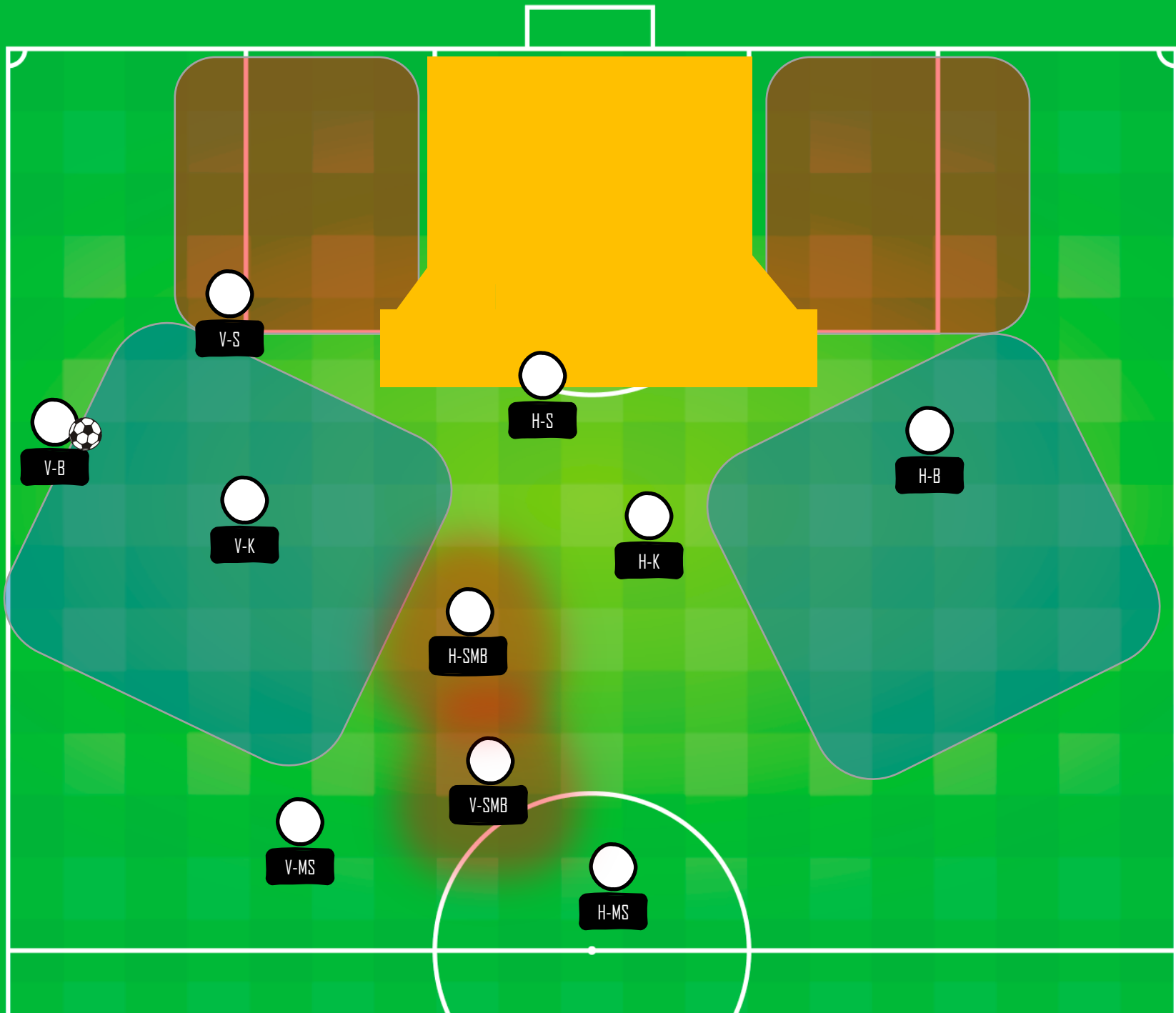
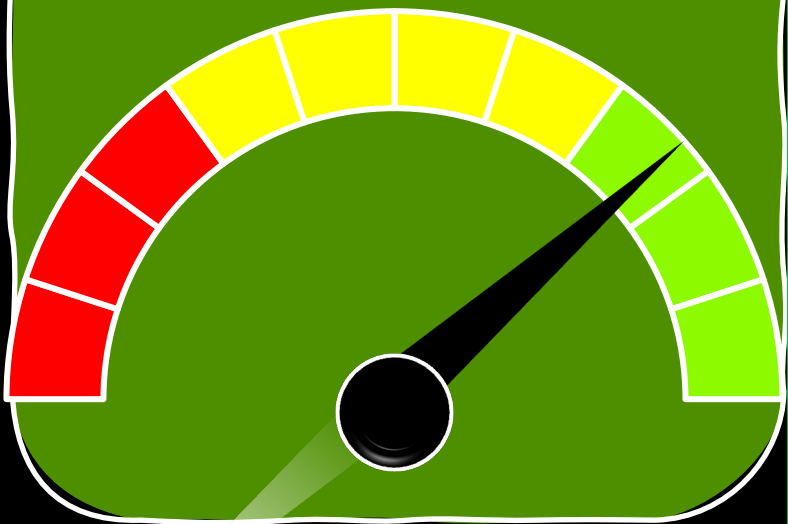
# Kontroll Zone

- Etablere angrepet
- Bygge angrepet
- Spelpunkt
- Korte avstandar
- Vurdere same side eller motsatt



# Kontroll Zone

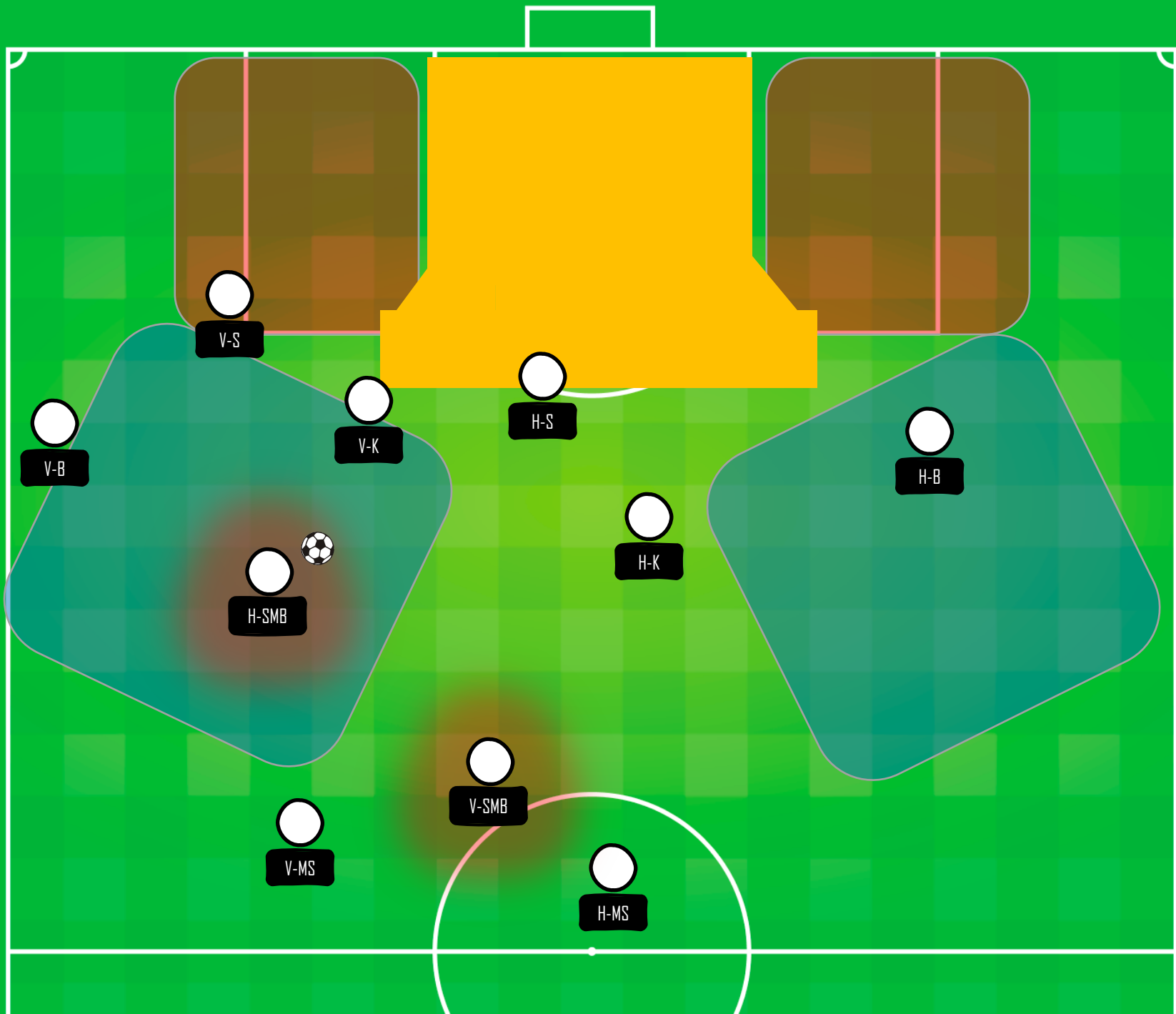
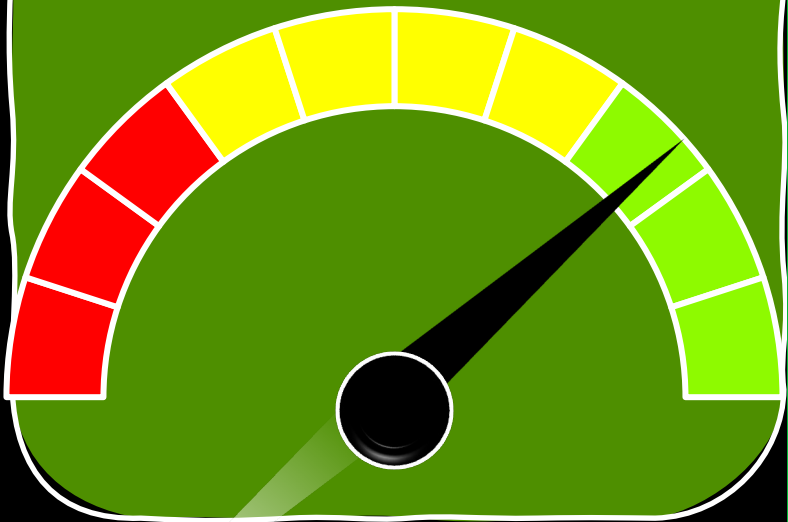
- Gå for Ass Zone?
- Korte avstandar
- Trussel inn i Ass Zone
- Vurder m/RISIKO





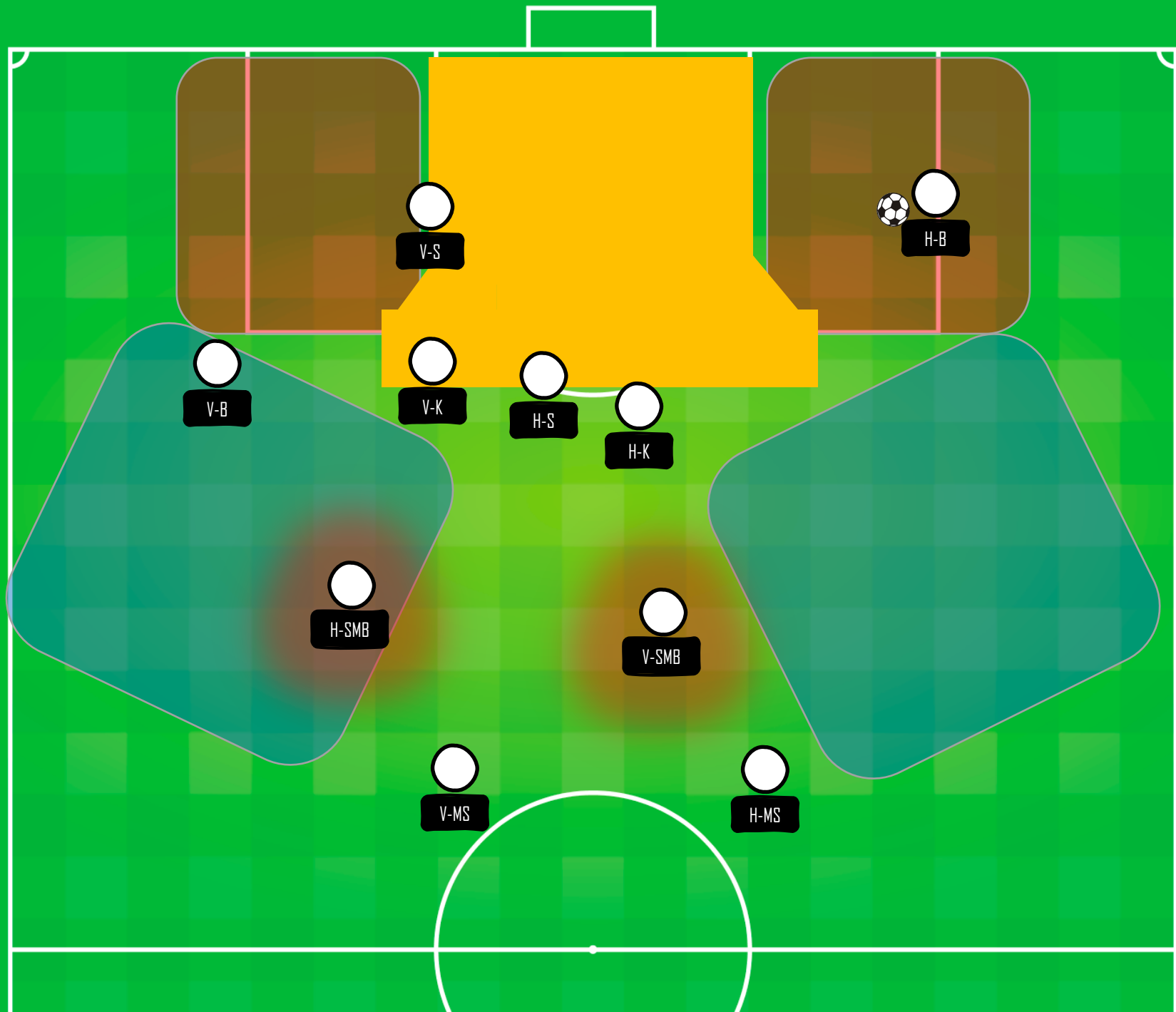
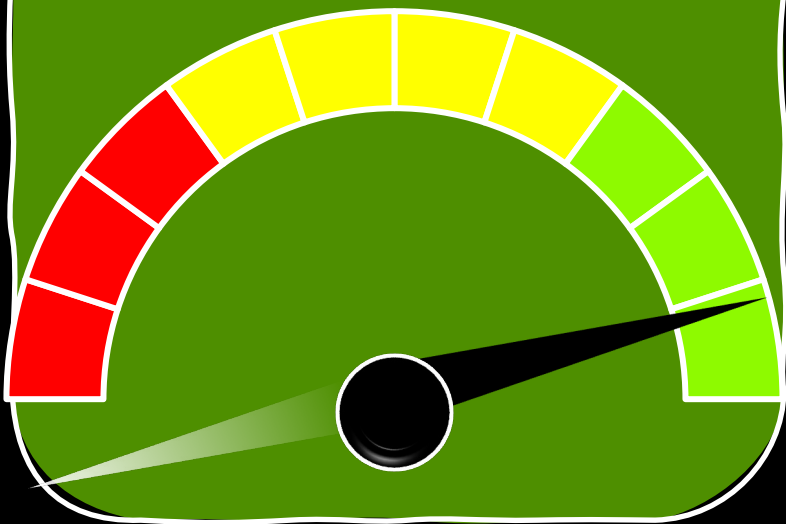
# Kontroll Zone

- Få SMB på ball
- Korte avstandar
- Trussel inn i Ass Zone på begge sider
- Vurder m/RISIKO



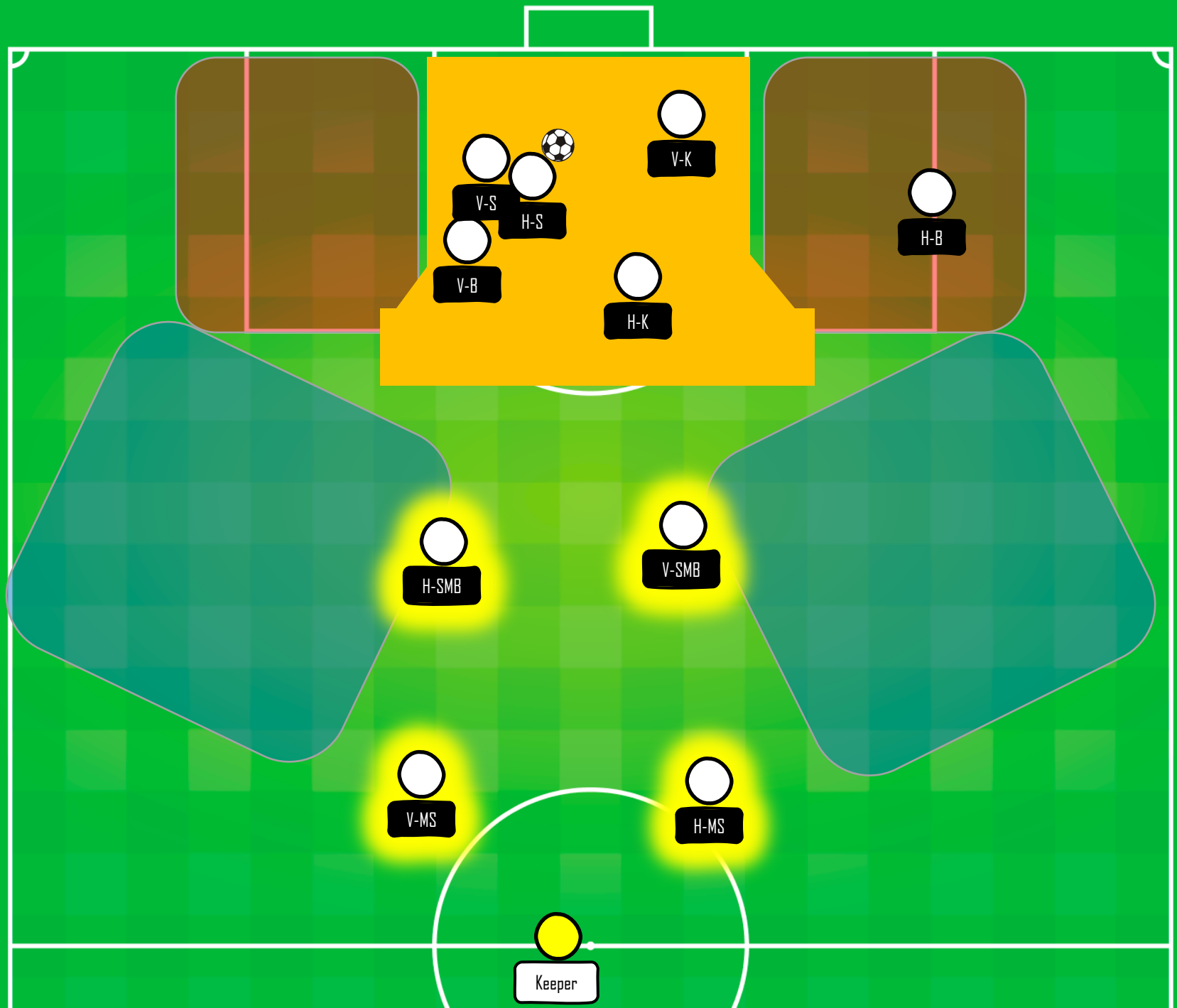
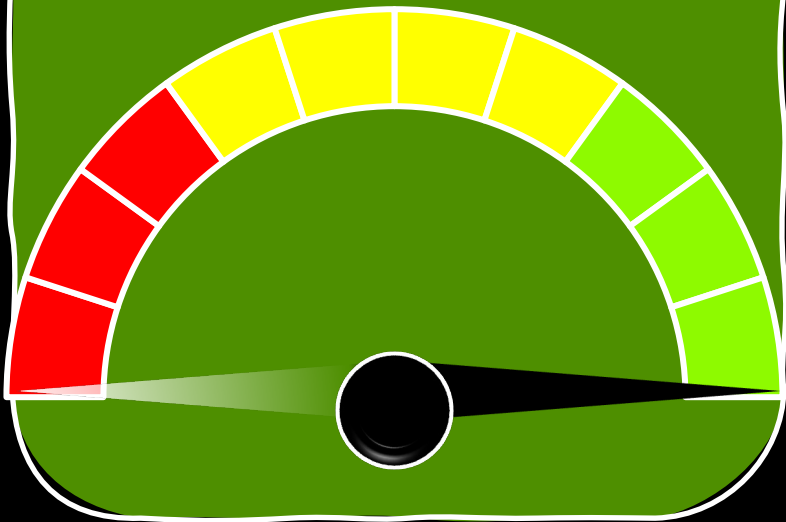
# Ass Zone

- Gå for Ass Zone motsatt
- Trussel inn i goal Zone
- Ta RISIKO



# Goal Zone

- ✓ Trøkk
- ✓ Råskap
- ✓ Offre seg
- ✓ Balanse



# Scoring

Full Jubel



# Kven er me i gjenvinningen?

## Gjenvinning

1. Umiddelbar reaksjon, fram
2. Rett i «strupen» på motstandar
3. Opp og fram på ballsida - ned og inn frå motsatt

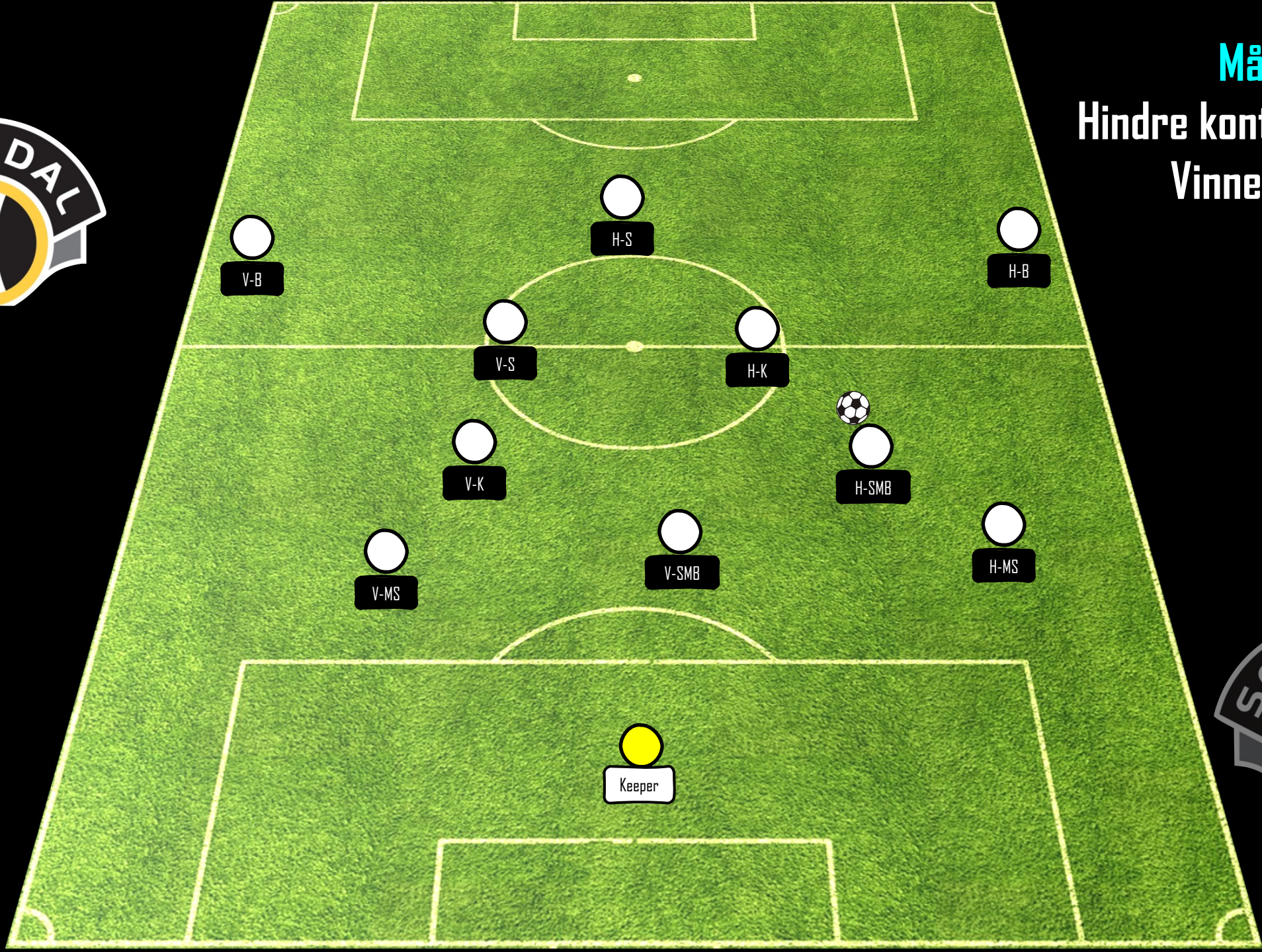


# Kven er me i gjenvinningen?

**Mål:**

Hindre kontring imot  
Vinne ball

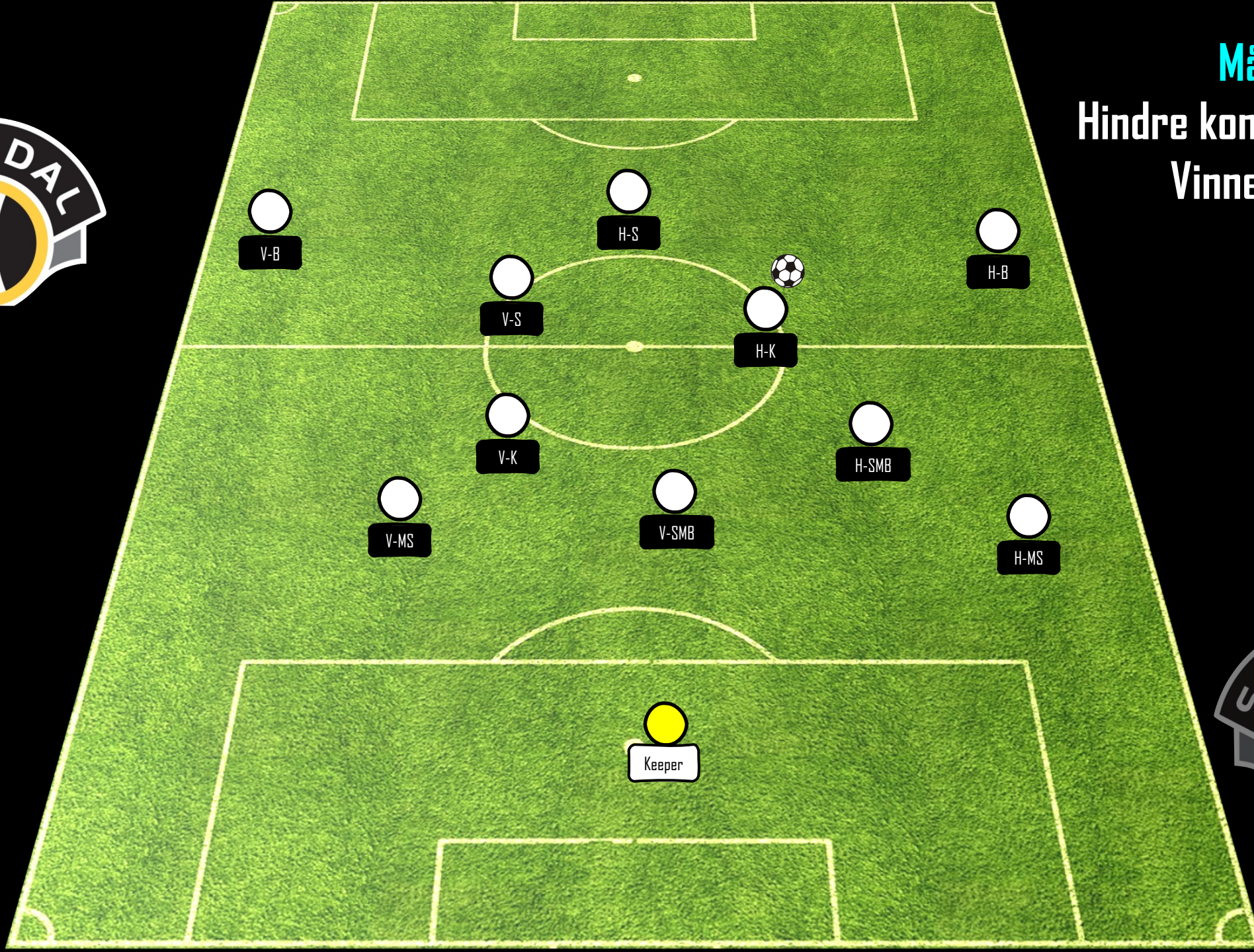




**Mål:**

**Hindre kontrung imot Vinne ball**





**Mål:**

**Hindre kontring imot  
Vinne ball**





# Balltap!!!!

Mål:

Hindre kontring imot  
Vinne ball



# Gjenvinning

**Mål:**

Hindre kontring imot  
Vinne ball



**Opp og fram på ballsida, ned og inn frå motsatt**



# Dette er oss!



## Kva?

«Ingen skal jobbe hardare enn oss»

Ynskjer spelarar og eit lag som er ekstremt gode i omstillingane begge veger

Utvikle å bli betre/klokare med ball når me har den

## Kvifor?

Det er det me ynskjer å vere = **IDENTITET**

Skal vere eit h..... Å spele mot oss, alle skal få kjenne det på kroppen

## Korleis?

«Train as we play»

Bånn gass