



## Spelestil og øktstruktur Eid Fotball

Spelestilen kan bli forstått som den ønskelige åtferda laga våre skal ha på bana i det totale 11v11 spelet. Måten vi ønsker å framstå på i spel.

I Eid Fotball ønsker vi å spele ein angreporientert fotball som har ei underholdande tilnærming. Dette betyr ikkje at vi nedprioritera forsvarsspelet. Spesielt blir 1 og 2.forsvarerjobben i ei slik tilnærming viktig.

### **Slik øver vi eit definert spel:**

- Vi skal være kjenneteikna av at vi ønsker å spele ut bakfrå. Vi prøver på dette gjennom riktig bruk av posisjonering og rom utifrå situasjonen vi er i.
  - o Er situasjonen i kampen slik at motstandar gir oss bakrom – er det ingenting i veien for at vi også slår direkte dit.
- Vi forsøker å bruke størst mulig plass av arealet vi har tilgjengelig gjennom bruk av bredde og dybde. Gjennom god timing i bevegelsane våre vil dette kunne være med på skape oss offensive rom og gode mulegheiter.

### **Keeper:**

Vi prøver å implementere keeperen vår i spelet som ein ekstra midtstopper når vi har ballen. Keeperen vil som oftast være ein ledig spelar som vi kan bruke i frispelninga vår.

### **Stopper:**

Våre stopparar skal også kunne kome med offensive bidrag. Vi må øve på evnene til å ta med seg ballen framover i bana og gjerne passere eit ledd. Klarer vi dette vil vi kunne skape ein



overtalsituasjon enten sentral på midtbana eller breiare i bana. Er det gunstigare å spele ballen direkte framover gjer vi også dette.

### **Midtbane:**

Alle våre spelarar bør få ei innføring og forståing av midtbanerolla. Denne rolla stille store krav til spelaren og alle bør få prøve den i løpet av barne og ungdomsåra. Her må spelarane forhalde seg til mykje informasjon i form av med-og-motspel. Spelarane må her forhalde seg til spel både foran og bak seg. Rolla krev å kunne gjere seg spelbar, transportere/spele ballen høgare i bana, kome i scoringsposisjon, sette opp andre i scoringsposisjon.

### **Spiss:**

Våre spissar må være klare til å få gjennombrotspasningar. Dette kan skje frå alle andre posisjonar på bana. Vi ønsker spissar som både kan kome i mot og ta vare på ballen, samt stikke inn i bakrom og sette ballen i mål. Spissane våre må være bevegelige for å gjere seg spelbare og involvere seg i spelet.



## Slik spelar vi 3'er fotball

- Vi prøvar så godt det lar seg gjere å bruke 3 ledd.
- Stort fokus på tryggleik, meistring og trivsel
- Spelarane skal lære:
- Å kontrollere ballen er det viktigaste – fotballhandlingar med ball er sentralt
  - La borna leike litt med ballen og score mål. Målet er at borna skal kunne klare å føre ballen, stimuler dette gjennom morosame aktivitetar.
  - Hovudsakleg fri utfolding utan for mykje instruksjon.
  - Begynn gjerne med å spele 1 mot 1 då borna vil ha problem med å rette oppmerksomheita bort frå seg sjølv og ballen. Hovudvekt på føring av ball og vendingar. Som forsvarsspelar – prøv å vinn ballen.
  - Når nivået blir betre kan ein prøve å spele 2v2 og 3v3.
- Ferdigheter:
  - Pasning med begge bein (prøve)
  - Mottak/medtak – kontrollere ballen og spele den vidare
  - Avslutning – øve på å skyte etter føring, gjerne også på direkten
  - Prøve å lære ei finte gjennom leik og fri utfolding
  - Lære å kontrollere ballen, vende vekk motstandar, holde kroppen mellom ball og motspelar.
- I spelet:
  - Drible når situasjonane krev at borne gjer det (mangel på spelpunkt)
  - Prøve å skape seg rom gjennom å bruke bana for å kunne få ballen
  - Øve på å spele ballen og ta en ny bevegelse for å få den tilbake
  - Prøve å vinne ballen fortast mogleg tilbake når ballen er tapt

## Prioriteringar i 3ér fotball

- Angrep:
  - Score mål, skape målsjansar
- Forsvar
  - Hindre mål og vinne ballen



## Slik skal økta sjå ut for våre 3ér lag

Kva	Korleis	Viktige moment
Oppvarming (10 min ca)	Ballkontroll	Komme kjapt i gang Mykje aktivitet Mange ballberøringar pr. Spelar
Deløving (10 min ca)	Med og motspel	Små gruppe med mykje involvering Auke vanskelegheitsgrad (1. fleire med og motspelarar) (2. Mindre plass).
Spel (40 min ca)	Smålagsspel (1v1, 2v2, 3v3, 2v1, 3v2)	Små gruppe med mykje involvering  Fokus på intensitet og ballbehandling  3 lagsspel (2 lag spelar, 1 pause)  4 lagsspel (alle spelar på to baner)

### Øvingar – sjå øvelsesbank

**Ballkontroll** – Sjef over ballen. Borna er så små at dei vil ha problem med å forhalde seg til så mange andre enn seg sjølve og ballen.

Øvingar: Sjef over ballen, Pasningar i firkant, Teknikk i sirkelen, Teknikklinja

**Med og motspel** – Ulike posessionvariantar/leikar

Øvingar: Firkanten – pasningar, Posession – Rektangelet, Målskårerøving - Goalgetteren

**Spel** – La borna få prøve ting og utfolde seg (Kreativitet)

Oppfordre borna til å involvere seg å være mykje i aktivitet

Varier kva posisjon dei spelar i.

Øvingar: Speløving – føring over linje, vanlig spel



## Slik spelar vi 5'er fotball

- Her må vi spele i 3-ledd. Forsvar, midtbane, spiss
- Stort fokus på tryggleik, meistring og trivsel
- Spelarane skal lære:
- Ei vidareutvikling av grunnleggande teknikk og deldugleik
- Ferdigheter:
  - Pasning – kunne slå korte pasningar med begge beina
  - Mottak/medtak – øve på å kontrollere ballen med ei berøring og spele med neste
  - Avslutning: Kanne skyte på mål etter føring, øve på direkte avslutning
  - Lære seg fleire finter
  - Vending/skjerming – Vende og legge til rette med ei berøring, holde kroppen mellom ball og motspelar
  - Beherske og kontrollere ballen
  - Samspel og pasningsspel – øve på å spele til medspelar
- I spelet:
  - Ulike spelvariantar med vektlegging på 3v3, ikkje nødvendigvis med keeper og 5v5 med keeper. Aldri meir enn 5v5.
  - Introduksjon speleforståing/løyse situasjonar
  - Forstå bruken av breidde, dybde og gjennombrot
  - Fokus på 1f og 2f
  - Spel i riktig format og kamplengde (sjå øvelsesbank)

### Prioriteringar i 5ér spelet:

- Angrep:
  - Skape flest mogleg sjansar og score mål
    - Gjennom bruken av angrepsspel og samspel spelarane seg i mellom
    - Prøve å komme oss inn motstandar sitt bakre ledd
- Forsvar:
  - Hindre mål og vinne ball
    - Prøve å få mange spelarar bak ballen

- Komprimere spelet (gjere det trongt for motstandar)
- Nekte motstandar og spele gjennom og bak oss
- Press!



## Slik skal økta sjå ut for våre 5ér lag

Kva	Korleis	Viktige moment
Oppvarming (10 min ca)	Ballkontroll	Komme kjapt i gang Mykje aktivitet Mange ballberøringar pr. Spelar
Deløving (15-20 min ca)	Med og motspel	Små gruppe med mykje involvering Auke vanskelighetsgrad (1. fleire med og motspelarar) (2. Mindre plass).
Spel (40-45 min ca)	Smålagsspel (1v1, 2v2, 3v3, 2v1, 3v2)  Storspel (5v5)	Små gruppe med mykje involvering  Fokus på intensitet og ballbehandling  3 lagsspel (2 lag spelar, 1 pause)  4 lagsspel (alle spelar på to baner)

**Ballkontroll** – Sjef over ballen. Borna er så små at dei vil ha problem med å forhalde seg til så mange andre enn seg sjølve og ballen.

**Øvingar:** Sjef over ballen, Pasningar i firkant, Teknikk i sirkelen, Teknikklinja

**Med og motspel** – Ulike posessionvariantar/leikar

**Øvingar:** Firkanten – pasningar, Posession – Rektangelet, Posession – overtallet, Posession – liketalet, Posession – veggspellet, Posession – Kaoset, målskårerøving – direkten, målskorerøving – goalgetteren, angreps og forsvarsøvingar – småmålsavslutninga,

**Spel** – La borna få prøve ting og utfolde seg (Kreativitet)

Oppfordre borna til å involvere seg å være mykje i aktivitet

Varier kva posisjon dei spelar i.

**Øvingar:** Speløving – Touchdown, Speløving – føring over linje, vanlig spel, speløving-målsnittet, speløving – organiseringspelet,





## Slik spelar vi 7ér fotball

- Framleis fokus på tryggleik, meistring og trivsel
- Spelarane skal lære:
- Ei vidareutvikling av grunnleggande teknikk og deldugleik
- Utvikle samspel
- Holdningar er svært sentralt her + lagånd. Ein må møte på trening og fullføre.
- Ferdigheter:
  - Terping av teknikk og delferdigheter – i spel
  - Mottak/medtak – øve på å kontrollere ballen med ei berøring og spele med neste
  - Samspel og pasningsspel – øve på å spele til medspelar
  - Veggspel, spelvending
  - Opp-tilbake-gjennom/vri—kombinasjonar
  - 1F og 2F
- I spelet:
  - Treningar med variert motstand
  - Vidareføring av speleforståing
  - Fokus på relasjonsarbeid
  - Gjenkjenne overtal og undertal.
  - Høg intensitet på alt ein gjer
  - Maks 7v7 i spel

## Prioriteringar i 7ér spelet:

- Spel av press
- Å forstå og anvende begrepa balanse, mellomrom og bakrom
- Å kunne presse kollektivt som lag og i ulike ledd
- Implementere rollefokus og rollekrav



## Slik skal økta sjå ut for våre 7ér lag

Kva	Korleis	Viktige moment
Oppvarming (10 min ca)	Ballkontroll	Komme kjapt i gang Mykje aktivitet Mange ballberøringar pr. Spelar
Deløving (20-30 min ca)	Med og motspel	Små gruppe med mykje involvering Auke vanskelighetsgrad (1. fleire med og motspelarar) (2. Mindre plass).  Mest mogleg motstand og motspel på trening
Spel (45-50min ca)	Smålagsspel (3v3, 4v4)  Storspel (7v7) Bruk 3 ledd i spelet	Små gruppe med mykje involvering  Fokus på intensitet og ballbehandling. Korte kampar og pausar  3 lagsspel (2 lag spelar, 1 pause)  4 lagsspel (alle spelar på to baner)

**Ballkontroll** – Sjef over ballen.

Øvingar: Sjef over ballen, Pasningar i firkant, Teknikk i sirkelen, Teknikklinja, Last man standing,

**Med og motspel** – Ulike posessionvariantar/leikar

**Øvingar:** Firkanten – pasningar, Posession – Rektangelet, Posession-overtalet, målskårerøving – direkten, målskorerøving – goalgetteren, angreps og forsvarsøvingar – småmålsavslutninga, Angreps og forsvarsøvingar – Champions League, Angreps og forsvarsøvinga – overtalsangrepet, Angreps og forsvarsøvinga – Rushet, Angreps og forsvarsøvinga – småmålsøvertallet.



**Spel** – La borna få prøve ting og utfolde seg (Kreativitet)

Oppfordre borna til å involvere seg å være mykje i aktivitet

Varier kva posisjon dei spelar i.

**Øvingar:** Speløving – Touchdown, Speløving – føring over linje, vanlig spel, speløving-målsnittet, speløving – organiseringsspelet.



### **Slik spelar vi 9ér fotball:**

- Vidareutvikle samspelet med hurtige pasningar på direkten eller etter få berøringar
- Utvikle delferdighetane: Finte, avslutning mot mål og 1f og 1a
- Spele utifrå medspelar sitt initiativ
- Holdningar og lagånd spesielt viktig. Støtt laget og still opp for lagkameratane dine.
- Ferdighet:
  - Initiativ og bevegelse utan ball
  - Hurtig og presist pasningsspel
  - Gjenkjenne undertal og overtal offensivt og defensivt. Bevisstgjere spelarar på val i forhold til dette
  - Ulike pasningskombinasjonar som startar med initiativ foran ballfører (kor?, Når?, korleis?)
  - Veggspel og spelvending
  - Forsvarsferdighet
  - Lagdelar
- I spelet:
  - Mange berøringar i speløving
  - Utvikle taktisk forståing
  - Aktiv bruk av spel med motstand
  - Tempo i spel og nøyaktighet
  - Høg intensitet
  - Veiledande coaching med problemløysingar (val)
  - Keepertrening

### **Prioriteringar i 9ér spelet:**

- Å angripe mellomrom via kant, indreløpar og spiss
- Tre ballar inn i mellomrom og bakrom både frå backar, stopparar og midtbane
- Skape totale gjennombrøt (mål!)
- Rolleoppgåver
- Forsvarsfokus → Hindre mål, vinne ball gjennom gode 1f, 2f og 3f handlingar



## Slik skal økta sjå ut for våre 9ér lag

Kva	Korleis	Viktige moment
Oppvarming (10 min ca)	Ballkontroll	Komme kjapt i gang Mykje aktivitet Mange ballberøringar pr. Spelar
Deløving (20-30 min ca)	Med og motspel	Små gruppe med mykje involvering Auke vanskelighetsgrad (1. fleire med og motspelarar) (2. Mindre plass).  Mest mogleg motstand og motspel på trening
Spel (45-50min ca)	Smålagsspel (3v3, 4v4)  Storspel (7v7, 8v8, 9v9) Bruk 3 ledd i spelet	Små gruppe med mykje involvering  Fokus på intensitet og ballbehandling. Korte kampar og pausar  3 lagsspel (2 lag spelar, 1 pause)  4 lagsspel (alle spelar på to baner)

**Ballkontroll** – Sjef over ballen.

Øvingar: Sjef over ballen, Pasningar i firkant, Teknikk i sirkelen, Teknikklinja, Last man standing,

**Med og motspel** – Ulike posessionvariantar/leikar, scoringsøvelsar, speløvingar, angreps og forsvarsøvingar

**Øvingar:** Firkanten – pasningar, Posession – Rektangelet, Posession – liketalet, Posession – veggspellet, Posession-kaoset, målskårerøving – direkten, målskorerøving – goalgetteren, angreps og forsvarsøvingar – småmålsavslutninga, Angreps og forsvarsøvingar – Champions



League, Angreps og forsvarsøvinga – overtalsangrepet, Angreps og forsvarsøvinga – Rushet, Angreps og forsvarsøvinga – småmålovertallet.

**Spel** – La borna få prøve ting og utfolde seg (Kreativitet)

Oppfordre borna til å involvere seg å være mykje i aktivitet

Varier kva posisjon dei spelar i.

**Øvingar:** Speløving – Touchdown, Speløving – føring over linje, vanlig spel, speløving-målsnittet, speløving – organiseringsspelet.



## Slik spelar vi 11ér fotball

- Øve mykje på gjenkjenning og val i spel-like situasjonar. Spelarane må kjenne igjen overtal vs. Undertal, både i forsvar og angrep og ta val basert på dette
- Vidareutvikle eit raskt pasningsspel
- Lære å kjøre kontring når gunstig og ta vare på ballen når ein må det
- Stort fokus på lags-samhandling og rollefordeling
- Haldning og lagånd svært sentralt
- Ferdigheter
  - o Alt i spel
  - o Tempo og nøyaktighet i alt ein gjer
  - o Taktiske gjennomgangar med høg intensitet
  - o Den totale kampen må trenast på, men brytast ned til ulike delar – eksempelvis etablert angrep, etablert forsvar etc.
- I spelet:
  - o Meir spesifikk rolletrening
  - o Intensitet og kvalitet
  - o Større krav til spelarane
  - o Pasningsspel med tempo langs bakken
  - o Gode bevegelser og initiativ foran og ved ballfører

## Prioriteringar i 11ér spelet:

- Ulike tilnærmingar for å skape totalgjennombrotet (mål!)
- Aktivt implementere spiss og ving rollen for å oppnå mål
- Beherske kampen – både offensivt og defensivt
- Kunne å kontre og bearbeide ball
- Rollefokus
- Samhandling med alle lagdelar



## Slik skal økta sjå ut for våre 11ér lag

Kva	Korleis	Viktige moment
Oppvarming (10-20 min ca)	Ballkontroll	Komme kjapt i gang Mykje aktivitet Mange ballberøringar pr. Spelar
Deløving (30 min ca)	Med og motspel	Små gruppe med mykje involvering Auke vanskelighetsgrad (1. fleire med og motspelarar) (2. Mindre plass).  Mest mogleg motstand og motspel på trening
Spel (40-50min ca)	Smålagsspel (1v1,2v2,3v3,4v4,2v1,3v2 etc)  Storspel (8v8, 9v9, 10v10,11v11) Bruk 3 ledd i spelet	Små gruppe med mykje involvering  Fokus på intensitet og ballbehandling. Korte kampar og pausar  3 lagsspel (2 lag spelar, 1 pause)  4 lagsspel (alle spelar på to baner)

**Ballkontroll** – Sjef over ballen.

**Øvingar:** Sjef over ballen, Pasningar i firkant, Teknikk i sirkelen, Teknikklinja, Last man standing,

**Med og motspel** – Ulike posessionvariantar/leikar, scoringsøvelsar, speløvingar, angreps og forsvarsøvingar

**Øvingar:** Firkanten – pasningar, Posession – Rektangelet, Posession – liketalet, Posession – veggspelet, Posession-kaoset, målskårerøving – direkten, målskorerøving – goalgetteren,





angreps og forsvarsøvingar – småmålsavslutninga, Angreps og forsvarsøvingar – Champions League, Angreps og forsvarsøvinga – overtalsangrepet, Angreps og forsvarsøvinga – Rushet, Angreps og forsvarsøvinga – småmålsøvertallet.

**Spel** – La borna få prøve ting og utfolde seg (Kreativitet)

Oppfordre borna til å involvere seg å være mykje i aktivitet

Variere mellom smålagsspel og storflatespel. Jobb med spelarane i roller.

**Øvingar:** Speløving – Touchdown, Speløving – føring over linje, vanlig spel, speløving-målsnittet, speløving – organiseringsspelet.



## Rollekrav Eid Fotball

### SIDEBACKENS ROLLE

- **DEFENSIVE FERDIGHETER**
  - - Plasseringssikker, forhalde seg riktig til linja, sjå fara tidlig, våken
  - - Dyktig 1.Forsvarer; presse lede, opphalde, takle og bryte foran
  - - Aggressiv og sterk i duellspill langs bakken og i lufta
- **FYSISKE FERDIGHETER**
  - - Hurtighet: korte og lange løp
  - - Stor løpskapasitet og løpsvilje
- **MENTALE/OFFENSIVE FERDIGHETER**
  - - Mot: våge å utfordre 1 mot 1 i angrepssone
  - - Konsentrasjon: initiativ, gjøre seg tidlig spillbar, skape overtal på kanten
  - - Evna til å komme seg rundt på kant og slå presise innlegg.
  - - Evna til å slå korte/lange presise pasningar.

### MIDTSTOPPARENS ROLLE

- **DEFENSIVE FERDIGHETER:**
  - Evna til å sette linja, når stå/når falle i det bakre ledd.
  - Vurdere 1.Forsvarers arbeidsbetingelsar og handle deretter
  - Situasjonsbestemt kunne bryte ut av firaren og markere ut spiller i mellomrommet.
- **FYSISKE FERDIGHETER:**
  - God spenst og god timing i opp hopp for å vinne dueller i lufta.
  - Hurtighet. Rask 1vs1 så du vinne løpsduellane med angriper.
  - Styrke. Sterk i duellspillet 1vs1 i kroppsdueller.
- **MENTALE/OFFENSIVE FERDIGHETER:**
  - Autoritet: skape trygghet og sikkerhet, risikovurdering – spille på store marginar
  - God kortpasningspelar. Men også ha evna til å slå lengre oppspel.
  - Kommunikasjon: dirigere det bakre ledd og leddet foran – hindre at mellomrommet blir for stort
  - Sjef: ta ansvar i forhold til å motivere/dirigere/oppmuntre spelarane rundt seg



## MIDTBANEROLLA

- **DEFENSIVE FERDIGHETER:**
- Balansere laget, flink til å posisjonere seg sentralt i banene. «hjertet av laget»
- Gode 1.forsvarer ferdigheter i forhold til å takle, opphalde, lede – rette taktiske val
- Sterk i nærkampspillet i lufta og på bakken – vinne dueller foran det bakre ledd
- **FYSISKE FERDIGHETER:**
- Stor løps-/arbeidskapasitet: Raske korte bevegelser med vendingar.
- Styrke. Jobbe med lavt tyngdepunkt og sterk i kjernemuskulatur (bein, mage og rygg)
- **OFFENSIVE/TEKNISKE FERDIGHETER:**
- Kunne ta hurtige og fornuftige valg
- Hurtig og presis teknikk: mottak, medtak, vendingar, pasningar
- Flink til å sette opp medspelarar, ta spelarar med utgangsposisjoner bredt i banen.
- Flink til å frigjøre seg, gjøre seg spillbar – romskaping i forkant av oppspel.
- Avsluttareigenskapar: frå returrom (distanseskot) eller etter gjennomløp.

## VING/KANT ROLLA

- **DEFENSIVE FERDIGHETER:**
- Plasseringssikker, forhalde seg til linja (resten av midtbane leddet), sjå fare tidlig.
- Gode 1.F-ferdigheter: presse, lede, opphalde, takle, bryte pasningar og VINNE ballen.
- Aggressiv og sterk i dueller/nærkampspill på bakken og i lufta.
- **FYSISKE FERDIGHETER:**
- Hurtighet (start/stopp og over større distanser)
- Stor løpskapasitet (uthaldenheit) og løpsvilje.
- Styrke: Sterk i nærkampar mot motspelar.
- **OFFENSIVE/TEKNISKE FERDIGHETER:**
- "Ballsikker": god i mottak/medtak( myk, avslappa og hurtig i mottak/medtak- 1.berøring!)
- God avsluttar: Målfarlig!
- Dyktig pasningsspelar: val av løysningar (orientere seg) og stort repertoar av teknikkar: korte/langpasningar
- Kunne føre ballen i stor fart i opne rom (utfordre med ballen i stor fart)
- Gode dribleferdigheter



## SPISS-ROLLA

- **DEFENSIVE FERDIGHETER:**
- Finne hurtig posisjon, rask omstilling frå angrep til forsvar, gjøre en skikkelig jobb i første pressledd.
- God 1.forsvarer. Vilje og evne til å vinne tilbake ballen.
- **FYSISKE FERDIGHETER:**
- Styrke: Sterk i nærkampar feilvendt og rettvendt. (1vs 1)
- Hurtighet: Rykk, tempovekslingar, hurtighet over distanse.
- Smidighet, bevegeligheit.
- **OFFENSIVE/TEKNISKE FERDIGHETER**
- Evne til å frigjøre seg, gjøre seg spillbar for oppspel – romskaping i forkant
- Kvalitet i løp: Når/korleis møte i mellomrom? Når/korleis stikke i bakrom?
- Ryddig mottak: lavt tyngdepunkt, holde av press, kvalitet i 1.berøring
- Kunne motta/kontrollere ballen under press – både holde av og ta av presset i mottaket feilvendt, sidevendt og rettvendt – komme seg til avslutningar
- Stort repertoar i avslutningsteknikkar, kombinert med god balanse.
- Flink til å sette opp medspelarar på løp bakfrå inn i mellomrom/bakrom med gode pasningar – gjerne på 1.berøring



## KEEPER-ROLLA

- **DEFENSIVE FERDIGHETER:**
  - Dirigering/kommunikasjon
  - Fotballforståing, forutsjå farlige situasjonar
  - Sweepereigenskaper: lese spillet.
  - God i 1-vs-1 situasjonar: Skotstoppar!
- **FYSISKE FERDIGHETER:**
  - Spenst: Kunne plukke ned ballen i lufta med/mot spelarar.
  - Styrke: Sterk i nærkampar med motspelar(mest i lufta)
  - Hurtighet, reaksjonshurtighet og løpshurtigheit
  - Smidighet, bevegelse
- **OFFENSIVE FERDIGHETER**
  - Val av angrepstype: hurtig igangsetting eller roe ned, lange utspark/utkast eller korte, speleforståing og risikovurdering
  - Ferdigheter i mottak, sparkteknikkar, kastteknikkar – keeperen som pasningsspelar. God med beina.