

Individuelt

- Hensikten med oversikten over 1A-2A og 1F-2F-3F listen er å gi en oversikt over ferdigheter spillere bør beherske.
- På grunn av ulikhetene i typer fotballspillere, deres interesse og deres utvikling, er ikke disse tilknyttet spesifikke spillformer eller aldersgrupper
- Da disse ferdighetene kan øves i de fleste i øvelser og i spill er det ikke knyttet spesifikke øvelser til den enkelte ferdighet
- Individuelle ferdigheter øves best i spill eller spillike situasjoner der individuell ferdighet spesifikt henger sammen med medspill og motspill
- Hvilke ferdigheter den enkelte spiller øver på bestemmes gjerne i samråd mellom trener og spiller – denne listen kan derfor sees som et verktøy for 1) trenerteamet 2) møtet mellom trener og spiller på feltet

1. og 2. angriper

Forberedelsesfasen (2A) – styrende for den påfølgende 1A involvering – handling og valg

Ferdighet	Utdypende
Orienterer seg	-Mot prioriterte rom -På ballfører/ball, motstander, andre egne
Risikovurdering	-Vurdere muligheter i situasjonen -Vurdere risikobildet
Posisjonere seg mtp. forventet situasjon og valg - Ut i fra mulighet og risiko.	-Dybde og bredde -Avstand -Vinkel -Kroppstilling
Offensive bevegelser - For å få ball i gunstig posisjon - Skape rom for andre	-Stikke bak/gjennom -Strekke -Fra/mot bevegelse -Overlapp -Skjæring -Invitere – - Kommunisere – med stemme og bevegelse – hvor vil jeg ha ball?

Gjennomføringsfasen (1A)

Ferdighet	Utdypende
Blikk med ball	<ul style="list-style-type: none"> - Mot prioriterte rom - På motstander (nær/fjern) - På egne (nær/fjern)
Touch/tempo mtp hensikt/målsetting i situasjonen	<ul style="list-style-type: none"> - Tilpasse fart i føring: <ul style="list-style-type: none"> → Passere? Dra på press? Skaffe oversikt - Tilpasse kraft i pasning: <ul style="list-style-type: none"> → Signal om tempoøkning eller dårlig tid (Hard) → Signal om å senke tempo eller god tid (Rolig/vektet) Tilpasse touch til med og motspill: <ul style="list-style-type: none"> - Framover? Bakover? Stå på ball?
Ballkontroll	<ul style="list-style-type: none"> - Nærteknikk - I fart/føring - Vending
Skape og ta av press	<ul style="list-style-type: none"> - Engasjere motstander <ul style="list-style-type: none"> → Frigjøre rom - Komme seg vekk fra motstander <ul style="list-style-type: none"> → Avstand og vinkel til å passe - Beskytte ball i trange situasjoner
Beskytte ball	<ul style="list-style-type: none"> - Vern ball i trange situasjoner - Få kroppen mellom motstander og ball - Se etter ledig medspillere
Medtak og mottak	<ul style="list-style-type: none"> - Funksjonell 1touch <ul style="list-style-type: none"> → bort fra press → inn i ledig rom → klar for neste handling - Kroppsstilling – for neste handling - Riktig fot – lengst unna ball – åpne muligheter
Dribling	<ul style="list-style-type: none"> - Finteregister - Passere med ball <ul style="list-style-type: none"> → Finte med effekt → Temposkifte – tempo ut av driblinga → Orienterer på rom og sikring -Valg – drible når og hvor

Pasninger	<ul style="list-style-type: none"> -Kort/lang -Vektet – tilpasset fot, medløp, gjennombrudd - Innside, utside, vrist, hæl - Valg – passe hvor? Til hvem?
Innlegg	<ul style="list-style-type: none"> -Fra dømlinje/korridor/smalt - Bak forsvarer/45grader/ høyt mot feltet - Innside/utside/halvt liggende/oppheng - Valg – når legge inn og hvor? – orientere seg på 16m
Skudd	<ul style="list-style-type: none"> -Langt/kort -Innside/utside/vrist -Valg – når bør jeg skyte?
Heading	<ul style="list-style-type: none"> -På mål/til medspiller -Med og uten tilløp
Avslutninger	<ul style="list-style-type: none"> - Etter dribling → Beslutsomhet/valg – når avslutte? → Blikk – avslutte hvor? - Etter innlegg → Frigjøre seg i boks → Timing ift. innlegget → Vinne duellen - Etter gjennombrudd → Valg av teknikk? Lobb, innside, vrist, passere → Blikk – på keepere, mål, vinkel, forfølgere

1., 2. og 3.forsvarer**Forberedelsesfasen (2F og 3F)**

Ferdighet	Utdypende
Orienterer seg	Mot farlig og prioritert rom i: <ul style="list-style-type: none">- Boks- Eget/andre ledd- Kaossituasjoner- Eget lags balanse
Lese spillet	Forberedt på å: <ul style="list-style-type: none">- Presse- Falle av- Markere- Snappe ball
Vurdere risikobildet	I forhold til: <ul style="list-style-type: none">- Motstanderens- Eget lag- Kampsituasjon
Forflytning	<ul style="list-style-type: none">-Returløp-Sikring-Press Iht ledd, rolle og lagstruktur
Forberede aksjoner og tidspunkt for overgang 2F/3F til 1F.	<ul style="list-style-type: none">- Alltid være forberedt på å bli 1F- Se hvor ballen kan havne hen- Starte press mens ballen beveger seg

Gjennomføringsfasen (1F)

Ferdighet	Utdypende
Bruke blikket splittet og prioritert omkring 1A og klima rundt.	<ul style="list-style-type: none"> - Vurdere ut i fra situasjon → Vinne ball? → Forsinke? → Avstand og tempo i presset?
Eksplisiv i bevegelser og retningsendringer.	<ul style="list-style-type: none"> - Forberedt på at alle aksjoner fra 1A kan skje: - med maks tempo - i alle retning
Forsinke 1A	<ul style="list-style-type: none"> - Skråstille/lede → Bort fra mål → Mot sikring
Vinne ball	<ul style="list-style-type: none"> → Takle/duellere med intensjon om å vinne ballen → Kroppskontakt → Blikk på ball → Planlegge aksjon som 1A
Tilpasse tempo i press bevegelsen	<ul style="list-style-type: none"> → Overskudd/oversikt til å reagere på 1A sine nye aksjoner. → Utnytte 1A i ubalanse
Kommunisere	<ul style="list-style-type: none"> → Tydelig med kropp og stemme → Forberede omgivelsene på at du skal vinne ball/forsinke
Heading/luftduell	<ul style="list-style-type: none"> - Timing og Headeteknikk for å: → Vinne ball → Forstyrre motstander → Heade til medspillere → Klarere