






Oversiktsdokumenter

Lagstema

År	Spill	Vår	Høst
17-19 år	11ér	(T11.7) Etablert forsvar 11er (T11.8) Frispilling 11er (T11.9) Ankomstfasen III Rollefokus i 11er	(T11.10) Overgang F->A (T11.11) Overgang A->F (T11.12) Totalgjennombruddet III Rollefokus i 11er
15-16 år	11ér	(T11.3) Frispilling 11er (T11.4) Soneforsvar 11er II Rollefokus i 11er	(T11.5) Kontringer off/def (T.11.6) Totalgjennombrudd II Rollefokus i 11er
14 år	11ér	(T11.1) Soneforsvar 11er Rollefokus i 11er	(T11.2) Ankomstfasen II Rollefokus i 11er
13 år	9ér	(T9.3) Rollefokus i 9er	(T9.4) Totalgjennombruddet
12 år	9ér	(T9.1) Soneforsvar 9er	(T9.2) Ankomstfasen I
11 år	7ér	(T7.3) Skape ubalanse hos motstander - på vei inn mellom	(T7.4) Presse kollektivt
10 år	7ér	(T7.1) Spille av press	(T7.2) Rollefokus i 7er
9 år	5ér	(T5.3) Press og sikring	(T5.4) Utnytte bredde og dybde for å skape gjennombrudd
8 år	5ér	(T5.1) Skape og gjenskape bredde og dybde	(T5.2) Rollefokus i 5er
7 år	3ér	(T3.2) Gjenvinning	(T3.3) Rollefokus i 3er
6 år	3ér		(T3.1) Offensive utgangsposisjoner

Spillsystemer

Dette er en oversikt over spillsystemene våre i Ranheim Fotball, samt banestørrelser og rollene vi har i vårt spill. Disse spillformene skal benyttes av alle lag for å skape en blå tråd i spillerutviklingen og forståelsen av vårt spill fra 6-åringen til A-lag spilleren. Avvik fra dette avstemmes med klubb ved spesielle hensyn.

Spillform	3er	5er	7er	9er	11er
Alder	6-7 år	8-9 år	10-11 år	13-14 år	15 år->
System	1-1-1	1-1-2-1	1-2-3-1	1-3-2-3	1-4-3-3
Roller	Sentral Indreløper Spiss	Keeper Sentral Indreløper Spiss	Keeper Stoppere Sentral Indreløper Spiss	Keeper Stopper Vingback Sentral Indreløper Spiss Vinger	Keeper Stoppere Vingback Sentral Indreløper Spiss Vinger
					
Banestørrelse	10 x 15 m	20 x 30 m	30 x 50 m	50 x 68 m	64 x 100 m
Kvm pr. spiller	25	60	110	190	290
Relasjoner	3	10	21	36	55