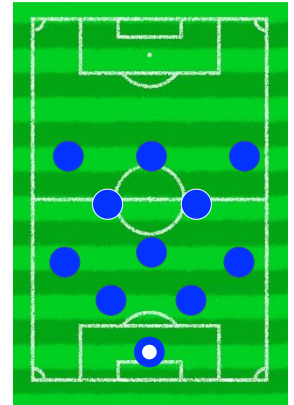


## 11er-spillet (14-16 år)

### Overordnet

- Laget spiller i systemet 1-4-3-3.
- Spillere som er 14-16 år skal lære:
- å variere ankomstfasen til fordel for totalgjennombruddet
- å koble på spiss- og ving rollen tydelig i totalgjennombruddet
- å beherske soneforsvar i høyt og lavt press, samt låsepress
- å kontre, samt vurdere å kontre vs. å beholde ball ut i fra motspill
- rollefokusene i sin primære og sekundære rolle i 11er-spillet
- Banestørrelsen er 64/68 x 100/105 m.



### LAGSTEMA

	Tema	Utdyping	Øves gjerne i:
14 år Vår	(T11.1) Soneforsvar II	- Forsvare seg i ledd og som lag → Presshøyde, samlet press og avstander – graden av dybde mellom ledd → Press og sikring- graden av konsentrering og dybde (1F og 2F) → Sideforskyving som ledd - verne rom som del av ledd	- Ballkontroll Tysker/Rondo (1F og 2F relasjon) - Spilløvelser Småmålsspill med 2-3 mål Føring over linje Spill inn i sone Forflytningsfirkant - Angreps- forsvarsøvelser Angrep mot et mål - Spill
	Rollefokus 11er	Se rollefokus	
14 år Høst	(T11.2) Ankomstfasen II	Når vi ankommer mellomrom: - Smal trekant - indreløper, indreløper, spiss → ball sentralt i banen når oppspill - Bred trekant - back, indreløper, kant → Ball bredt i banen når oppspill	- Spilløvelser Småmålsspill med 2-3 mål Føring over linje Spill inn i sone Forflytningsfirkant - Angreps- forsvarsøvelser Angrep mot et mål - Spill
	Rollefokus 11er	Se rollefokus	
15-16 år Vår	(T11.3) Frispilling 11er	- Utgangsposisjoner - Etablering av trekanter rundt motstander - Skape overtall ved å 1) gå på seg press 2) vende spill - Passere første ledd med pasning/føring	- Spilløvelser - Angreps- forsvarsøvelser - Spill (Velg fra øvelsesbanken ut i fra formål, eventuelt diskuter med trenerveiledere angående andre øvelser)
	(T11.4) Soneforsvar III	- Høyt press - Lavt press - Låsepress	

	Rollefokus 11er	Se rollefokus	
15-16 år Høst	(T11.5) Kontringer off/def	<p>Offensivt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikker pasning ved ballvinning</li> <li>- Tydeliggjøre kontringsspillere</li> <li>- Ball sentralt så lenge som mulig</li> <li>- Tempo, framdrift, medløp</li> </ul> <p>Defensivt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanse i eget lag</li> <li>- Gjenvinningspress</li> <li>- Forsinke og gjenopprette balanse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spilløvelser</li> <li>- Angreps- forsvarsøvelser</li> <li>- Spill (Velg fra øvelsesbanken ut i fra formål, eventuelt diskuter med trenerveiledere angående andre øvelser)</li> </ul>
	(T.11.6) Totalgjennombrudd II	<p>Bredt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indreløperbevegelse i rom 2</li> <li>- Kant gjennom når rettvendt indreløper</li> </ul> <p>Smalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiss gjennom når på rettvendt indreløper</li> <li>- Indreløper i bakrom smalt i kombinasjon med spiss og motsatt indreløper</li> </ul>	
	Rollefokus 11er	Se rollefokus	

## Spillmodellen

### Etablert angrep - når vi angriper mot en motstander i balanse

**Overordnet** - Målsettingen med angrepsspillet er å skape flest mulig sjanser for å score mål

- Vi ønsker å angripe framover når mulig - balansert med å ha ballen i laget for kontrollere kamper og eget angrepsspill

**Frispilling** - vi ønsker å spille av motstanders første pressledd for å få rettvendte spillere i framrom eller mellomrom

- Direkte i bakrom/korridor hvis ledig og framrom/mellomrom er stengt

**Skape ubalanse - inn i mellom eller bak**

- Vi ønsker å spille oss inn mellom motstanders midtbane og forsvar, for å komme oss inn bak motstanders forsvar
- Med rettvendt ballfører, så sentralt som mulig

**Ankomst i mellom** - herifra vil vi skape gjennombrudd bak motstanders forsvarsledd gjennom å:

- 1) komme til scoringsposisjon sentralt
- 2) komme til innlegg så smalt som mulig
- 3) avslutte fra distanse

**Totalgjennombrudd**

- Vi ønsker gode bevegelser i bakrom, mellomrom og korridor når ball er 1) rettvendt i mellomrom 2) i god innleggsposisjon så smalt som mulig - med prioritet på å angripe boksen
- Vi ønsker at spillerne ser etter og velger løsninger for at vi skal score mål
- Vi ønsker å balansere med fire spillere (med numerisk overtall og kontroll på farlige rom), for å slippe resten i angrep og forsøke å skape overtall i totalgjennombruddet

### Etablert forsvar - når vi forsvarer oss i balanse

**Overordnet** - Målsettinger med forsvarsspillet er å vinne ball og hindre mål (prioritering ut fra hvor på banen situasjoner oppstår)

- Vi forsvarer oss med gode balanse i eget lag gjennom forflytning – konsentrering/sideforskyving og dybde
- Vi forsvarer etter soneprinsipper

**Bryte ned motstanders frispilling**

- Vi etablerer forsvaret vårt så høyt som mulig i banen for å nekte motstander å spille
- Vi senker laget dypere hvis vi ikke klarer å bryte ned frispilling, eller vi vurderer det motstanders trussel som så stor at det er nødvendig

**Hindre tilgang på farlige rom** - når motstander lykkes med å spille seg fri

- Nekte motstander rom sentral - tvinge dem ut i banen
- Nekte motstander å spille mellom våre ledd
- Sideforskyve, presse ballfører og etablere gode sikringsforhold
- Forberedt på å løfte presset høyere hvis vi tvinger motstander ut av frispilt tilstand

**Hindre mål** - Når motstander kan true vårt bakre ledd eller boksen vår er pri 1 å hindre mål

- Alltid ha press på ballfører og sikring på ballside
- Lede motstander konsekvent ut i banen
- Etablere sentrale spillere (stopper/sentral) i egen boks

- Våken på trusler bak oss, løpe bakfra i banen og på blindside

### **Overgang fra forsvar til angrep - når vi vinner ball**

- Vi vurderer motstanders balanse og eget lags posisjon
- Dersom stor ubalanse hos motstander → kontre så hurtig som mulig å lengderetning for å score mål - første pasningen er avgjørende
- Dersom ubalanse ikke kan utnyttes/ikke er tilstede → ta vare på ball - spill kontrollert ut av farlig område - etablert angrep

### **Overgang fra angrep til forsvar - når vi mister ball**

- Vi ønsker å ha korte avstander og god balanse i eget lag når vi angriper
- Når vi mister ball høyt i banen med god balanse → kollektivt forsøk på gjenvinning
- Når vi mister ball høyt i banen uten god balanse → 1F presser 1A umiddelbart, nærmeste 2F stenger kortalternativer - laget etablerer forsvar

## Rollefokus i 11er-spillet

---

### Keeper:

A: Se, vurdere og sette i gang spillet presist bakfra.

A/F: Aktiv i spillet med posisjon ut i banen som 2.A, samt støtte ut som 1.F.

F: Aktivt komme ut vinne ball før motstander ved innlegg eller totalgjennombrudd

F: Aktivt dirigere medspiller i press, sikring og markering, ved å gi informasjon om motstandere, spesielt på vår blindside.

F: Stå høyt nok som 3.forsvarer for å nekte bakromspasning sentralt

### Stoppere:

A: Frispille stopper/vingback (vende spillet), sentral, ving og spiss når riktig

A: Vurdere spillsituasjonen og velge oppspill deretter – framrom, mellomrom, bakrom – bredt eller smalt

A: Utfordre ledd og ta på seg press for å skape 2:1 situasjoner i frispillinga

A: Alltid spillbar for keeper og motsatt stopper mot etablert forsvar

A: Alltid gjøre seg spillbar i støtte til indreløper og sentral.

A: Komme etter i angrep, slik at støtte blir mulig og laget holdes samlet.

F: Offensiv markering på motstanders potensielle trusler

F: Riktig avstand til motspiller for å bryte foran motspiller og kunne sikre bakrommet.

F: Ta ut sone foran keeper ved defensivt spill i boks og identifisere motstanders farligste trussel

F: Styre høyden i backrekka og avstander i laget i etablert forsvar

---

### Vingback :

A: Posisjonere seg bredt i frispilling med vinkel til å

Kunne spille fri indreløper, ving eller spiss

Vende hurtig via sentral, stopper og keeper

A: Utfordre ledd og ta på seg press bredt for å

vende spill og skape overtall

skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med indreløper og ving

A: Slå innlegg med kvalitet når god innleggsposisjon og folk i boks variasjon, tidspunkt og kraft er tilpasset å skape størst mulig sjanse

F: Offensiv markering på motstanders potensielle trusler

F: Nekte passering 1v1 defensivt og tvinge motstander ut i banen

F: Hindrer innlegg og vinne ball i samspill med ving og indreløper

F: Nekte passering 1v1 defensivt, hindrer innlegg og vinner ball.

F: Ta ut sone på bakre stolpe ved defensivt spill i boks

F: Årvåken posisjonsstyring defensivt mtp. lagets balanse

---

### Sentral:

- A: Være spillbar for stopperne i det øyeblikket de trenger det i frispillinga.
  - A: Skape rom ved oppspill ved å trekke med seg motspiller i motsatt retning.
  - A: Vende spill i frispillinga når feil/sidevendt i for å skape overtal motsatt
  - A: Rettvende med ball for å skape/utnytte overtallsituasjoner
  - A: På få touch utnytte ubalanse/spille medløp/vende spill; på back, indreløper, ving eller spiss
  - A: Understøtte alle offensive situasjoner og være klar som både 1A og 1F ved behov.
  - A: Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, skudd, dribling.
  - F: Overta ansvaret som stopper når denne er ute av posisjon defensivt.
  - F: Styre balanse og avstander i eget lag – ligge i riktig gjenvinningsposisjon
  - F: Kontrollere eget mellomrom i etablert forsvar
  - F: Være forberedt på å presse som en del av en midtbane 5er i etablert forsvar
  - F: Ta ut rommet på utsiden av stopperne ved defensivt spill i boks
- 

### Indreløper:

- A: Bidra i frispillinga sammen med eller i stedet for sentral ved behov
  - A: Posisjonere seg i frispillinga for å bli rettvendt med ball
  - Smalt når ball er bredt og bredt når ball er sentralt
  - Med rom foran seg og med kroppsstilling som tillater erobring av offensive rom
  - A: Være klar til å erobre rom i alle retninger på pasning fra stoppere og sentral.
  - A: Drive mot mostanders 4er når rettvendt med ball i mellomrom
  - A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med back og ving når bred
  - A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet med spiss og indreløper når smal
  - A: Flytte opp og inn på motsatt av ballsiden når stopper frispiller
  - A: Komme seg inn i boks ved innlegg fra motsatt side
  - A/F: Rask omstilling i breakdown, begge veier i banen, inn i def. og ut i off.
  - A: Hold bredde i overtallspill og vær orientert opp, inn og ned før 1.touch.
  - F: Initiere første press sentralt i etablert forsvar på ballside når spiss er spilt av med vinkel som stenger mellomrom
  - F: Opptre som 2F i midtbaneleddet når ikke 1F med hensikt om å stenge mellomrom
  - F: Forberedt på å støtte i egenboks ved overtall/løp fra midten hos mostander
  - F: Presse BF når 1F og stenge nærrum når laget forsøker å gjenvinne ball høyt i banen
-

### **Spiss:**

A: Strekke høyt i banen for å skape mellomrom ved frispilling

A: Bevegelige og klar til å true bakrom.

A: Klar til å motta oppspill med en bevisst 1.touch.

A: Klar til å kombinere med indreløper og ving ved oppspill

A: Komme seg fri foran mål ved innlegg/ når laget avslutter angrep.

A: Klar for å være et angrepspunkt i sentralt kontringspillet

F: Har ansvaret for å gjennomvinne egen tapt ball.

F: Presse BF når 1F og stenge nærrom når laget forsøker å gjenvinne ball høyt i banen

F: Første i presset når motstander starter bakfra - skal lede spillet ut i bredden.

---

### **Ving:**

A: Være posisjonert bredt i banen i frispilling for å

Være spillpunkt bredt

Dra motstander bredt i forsvar for å skape rom sentral og bak

A: Utfordre og ta seg forbi motstandere med ball når 1v1

A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med indreløper og ving

A: Starte mot bakrom når ballfører er rettvendt og bakrom kan utnyttes

A: Slå innlegg med kvalitet når god innleggsposisjon og folk i boks  
variasjon, tidspunkt og kraft er tilpasset å skape størst mulig sjanse

A: Angripe feltet ved innlegg fra motsatt - skjæring på 1.stolpe eller overlegg på bakre stolpe.

F: Ledet/hindre/nekter passering når motstander etablerer bredt i banen

F: Trekke inn i banen i mellomposisjon for å vanskeliggjøre vending når ball er motsatt

F: Presse BF når 1F og stenge nærrom når laget forsøker å gjenvinne ball høyt i banen

F: Hjelp back ved motstanders overtall/overlapp bredt i banen

## Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 11èr-spillet

### Øktstruktur – 90min økt

Hva	Hvordan	Viktige momenter
Oppvarming (20 min)	Skadefri + Ballkontroll	Kom raskt i gang Mye aktivitet Mange ballberøringer pr spiller
Deløvelse (30min)	Med og mot	Små grupper med mye involvering.  Så ofte som mulig: - øvelser med retning - motstand - roller - i tråd med spillestil  Begynn enkelt - Øk vanskelighetsgraden 1) flere medspillere 2) motspillere 3) mindre plass når spillerne mestrer godt  Husk korte intensive sekvenser
Spill (40min)	Smålagspill 1v1, 2v2, 3v3,4v4, 2v1, 3v2, 4v3  Mellomflate 5v5, 6v6,7v7  Storflate (3 ledd) 8v8,9v9,10v10,11v11	Korte kamper med korte pauser - fotball er en intensitetsidrett  Muligheter: - Alle spiller hele tiden - Trelagspill – 2 spiller, 1 hviler - rullering - Firelagspill – 2 spiller, 2 hviler – bytte  Tilpass organisering etter antall på trening for å få best mulig aktivitet

### Øvelser – se Øvelsesbank

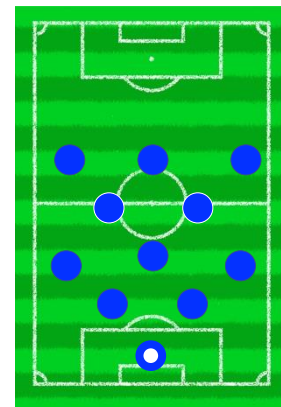
Ballkontroll	Overtallspill (Trollet) – 1v3, 1v4,1v5, 2v5, 2v6 Possession (Tysker/Rondo) Edderkoppen
Med og mot	Possession Scoringsøvelser Angreps- forsvarsøvelser Spilløvelser
Spill	Oppfordre spillerne til å prøve ting og være kreative Oppfordre spillerne til å løpe mye og involvere seg Varier mellom smålagsspill, mellomflate og storflate Jobb med spillerne i deres primær og sekundærrolle



## 11èr-spillet (17-19 år)

### Overordnet

- Laget spiller i systemet 4-3-3.
- Spillere fra 17 år skal lære
- å skape spillpunkter med balanse i overgang forsvar til angrep
- å skape balanse i gjenvinningsforsøk fra angrep til forsvar
- å koble på vingback og indreløper inn mot totalgjennombruddet
- Offensivt og defensivt bokspill
- flest mulig av rollefokusene i sin primære rolle i 11èr-spillet
- Banestørrelsen er inntil 68 x 105 m.



### LAGSTEMA

	Tema	Utdyping	Øvelser
17-19 år Vår	(T11.7) Etablert forsvar 11er	- Høyt/lavt press - Låsepress - Defensivt bokspill - Kommunikasjon i og mellom ledd og roller	- Spilløvelser - Angreps- forsvarsøvelser - Possession - Spill
	(T11.8) Frispilling 11er	- Etablere trekantene rundt motstander - Skape overtall ved å vende/utfordre - Passer ledd for å kunne sette opp gode bevegelser i mellomrom/bakrom	(Velg fra øvelsesbanken ut i fra formål, eventuelt diskuter med trenerveiledere angående andre øvelser)
	(T11.9) Ankomstfasen III	Samtidige bevegelser rundt: - Oppspill på spiss - Rettvendt indreløper m/ball - Høy back m/ball - Bred kant m/ball på fot  Bred trekant - kant, back, indre Smal trekant - spiss, indre, indre - Med fokus på totalgjennombrudd i rom 2	
	Rollefokus 11er	Se rollefokus	
17-19 år Høst	(T11.10) Overgang F->A	- Vurdere overgang vs beholde ut i fra klima - Beholde - etablere spillere rundt BF - starte frispilling - Kontre - trygg førstepasning, kontringspunkter og medløpsspill → tempo og kvalitet	- Spilløvelser - Angreps- forsvarsøvelser - Possession - Spill
	(T11.11) Overgang A->F	- Gjenvinningspress - Gjenopprette balanse - Balansespill	(Velg fra øvelsesbanken ut i fra formål, eventuelt diskuter med trenerveiledere)

	(T11.12) Totalgjennombruddet III	Bredt: - Indreløperbevegelse i rom 2 - Kant gjennom når rettvendt indreløper - Overlapp/vingback i rom 2 Smalt: - Spiss gjennom når på rettvendt indreløper - Indreløper i bakrom smalt i kombinasjon med spiss og motsatt indreløper Offensivt bokspill ved innlegg (smalt, bredt)	angående andre øvelser)
	Rollefokus 11er	Se rollefokus	

## Spilleprinsippmodellen

### Etablert angrep - når vi angriper mot en motstander i balanse

**Overordnet** - Målsettingen med angrepsspillet er å skape flest mulig sjanser for å score mål

- Vi ønsker å angripe framover når mulig - balansert med å ha ballen i laget for kontrollere kamper og eget angrepsspill

**Frispilling** - vi ønsker å spille av motstanders første pressledd for å få rettvendte spillere i framrom eller mellomrom

- Direkte i bakrom/korridor hvis ledig og framrom/mellomrom er stengt

**Skape ubalanse - inn i mellom eller bak**

- Vi ønsker å spille oss inn mellom motstanders midtbane og forsvar, for å komme oss inn bak motstanders forsvar
- Med rettvendt ballfører, så sentralt som mulig

**Ankomst i mellom** - herifra vil vi skape gjennombrudd bak motstanderes forsvarsledd gjennom å:

- 1) komme til scoringsposisjon sentralt
- 2) komme til innlegg så smalt som mulig
- 3) avslutte fra distanse

**Totalgjennombrudd**

- Vi ønsker gode bevegelser i bakrom, mellomrom og korridor når ball er 1) rettvendt i mellomrom 2) i god innleggsposisjon så smalt som mulig - med prioritet på å angripe boksen
- Vi ønsker at spillerne ser etter og velger løsninger for at vi skal score mål
- Vi ønsker å balansere med fire spillere (med numerisk overtall og kontroll på farlige rom), for å slippe resten i angrep og forsøke å skape overtall i totalgjennombruddet

### Etablert forsvar - når vi forsvarer oss i balanse

**Overordnet** - Målsettinger med forsvarsspillet er å vinne ball og hindre mål (prioritering ut fra hvor på banen situasjoner oppstår)

- Vi forsvarer oss med gode balanse i eget lag gjennom forflytning – konsentrering/sideforskyving og dybde
- Vi forsvarer etter soneprinsipper

**Bryte ned motstanders frispilling**

- Vi etablerer forsvaret vårt så høyt som mulig i banen for å nekte motstander å spille
- Vi senker laget dypere hvis vi ikke klarer å bryte ned frispilling, eller vi vurderer det motstanders trussel som så stor at det er nødvendig

**Hindre tilgang på farlige rom** - når motstander lykkes med å spille seg fri

- Nekte motstander rom sentral - tvinge dem ut i banen
- Nekte motstander å spille mellom våre ledd
- Sideforskyve, presse ballfører og etablere gode sikringsforhold
- Forberedt på å løfte presset høyere hvis vi tvinger motstander ut av frispilt tilstand

**Hindre mål** - Når motstander kan true vårt bakre ledd eller boksen vår er pri 1 å hindre mål

- Alltid ha press på ballfører og sikring på ballside
- Lede motstander konsekvent ut i banen

- Etablere sentrale spillere (stopper/sentral) i egen boks
- Våken på trusler bak oss, løpe bakfra i banen og på blindside

### **Overgang fra forsvar til angrep - når vi vinner ball**

- Vi vurderer motstanders balanse og eget lags posisjon
- Dersom stor ubalanse hos motstander → kontre så hurtig som mulig å lengderetning for å score mål - første pasningen er avgjørende
- Dersom ubalanse ikke kan utnyttes/ikke er tilstede → ta vare på ball - spill kontrollert ut av farlig område - etablert angrep

### **Overgang fra angrep til forsvar - når vi mister ball**

- Vi ønsker å ha korte avstander og god balanse i eget lag når vi angriper
- Når vi mister ball høyt i banen med god balanse → kollektivt forsøk på gjenvinning
- Når vi mister ball høyt i banen uten god balanse → 1F presser 1A umiddelbart, nærmeste 2F stenger kortalternativer - laget etablerer forsvar

## Rollefokus i 11èr-spillet

---

### Keeper:

A: Se, vurdere og sette i gang spillet presist bakfra.

A/F: Aktiv i spillet med posisjon ut i banen som 2.A, samt støte ut som 1.F.

F: Aktivt komme ut vinne ball før motstander ved innlegg eller totalgjennombrudd

F: Aktivt dirigere medspiller i press, sikring og markering, ved å gi informasjon om motstandere, spesielt på vår blindside.

F: Stå høyt nok som 3.forsvarer for å nekte bakromspasning sentralt

### Stoppere:

A: Frispille stopper/vingback (vende spillet), sentral, ving og spiss når riktig

A: Vurdere spillsituasjonen og velge oppspill deretter – framrom, mellomrom, bakrom – bredt eller smalt

A: Utfordre ledd og ta på seg press for å skape 2:1 situasjoner i frispillinga

A: Alltid spillbar for keeper og motsatt stopper mot etablert forsvar

A: Alltid gjøre seg spillbar i støtte til indreløper og sentral.

A: Komme etter i angrep, slik at støtte blir mulig og laget holdes samlet.

F: Offensiv markering på motstanders potensielle trusler

F: Riktig avstand til motspiller for å bryte foran motspiller og kunne sikre bakrommet.

F: Ta ut sone foran keeper ved defensivt spill i boks og identifisere motstanders farligste trussel

F: Styre høyden i backrekka og avstander i laget i etablert forsvar

---

### Vingback :

A: Posisjonere seg bredt i frispilling med vinkel til å

Kunne spille fri indreløper, ving eller spiss

Vende hurtig via sentral, stopper og keeper

A: Utfordre ledd og ta på seg press bredt for å

vende spill og skape overtall

skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med indreløper og ving

A: Slå innlegg med kvalitet når god innleggsposisjon og folk i boks variasjon, tidspunkt og kraft er tilpasset å skape størst mulig sjanse

F: Offensiv markering på motstanders potensielle trusler

F: Nekte passering 1v1 defensivt og tvinge motstander ut i banen

F: Hindrer innlegg og vinne ball i samspill med ving og indreløper

F: Nekte passering 1v1 defensivt, hindrer innlegg og vinner ball.

F: Ta ut sone på bakre stolpe ved defensivt spill i boks

F: Årvåken posisjonsstyring defensivt mtp. lagets balanse

---

**Sentral:**

- A: Være spillbar for stopperne i det øyeblikket de trenger det i frispillinga.
  - A: Skape rom ved oppspill ved å trekke med seg motspiller i motsatt retning.
  - A: Vende spill i frispillinga når feil/sidevendt i for å skape overtal motsatt
  - A: Rettvende med ball for å skape/utnytte overtallsituasjoner
  - A: På få touch utnytte ubalanse/spille medløp/vende spill; på back, indreløper, ving eller spiss
  - A: Understøtte alle offensive situasjoner og være klar som både 1A og 1F ved behov.
  - A: Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, skudd, dribling.
  - F: Overta ansvaret som stopper når denne er ute av posisjon defensivt.
  - F: Styre balanse og avstander i eget lag – ligge i riktig gjenvinningsposisjon
  - F: Kontrollere eget mellomrom i etablert forsvar
  - F: Være forberedt på å presse som en del av en midtbane 5er i etablert forsvar
  - F: Ta ut rommet på utsiden av stopperne ved defensivt spill i boks
- 

**Indreløper:**

- A: Bidra i frispillinga sammen med eller i stedet for sentral ved behov
  - A: Posisjonere seg i frispillinga for å bli rettvendt med ball
  - Smalt når ball er bredt og bredt når ball er sentralt
  - Med rom foran seg og med kroppsstilling som tillater erobring av offensive rom
  - A: Være klar til å erobre rom i alle retninger på pasning fra stoppere og sentral.
  - A: Drive mot mostanders 4er når rettvendt med ball i mellomrom
  - A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med back og ving når bred
  - A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet med spiss og indreløper når smal
  - A: Flytte opp og inn på motsatt av ballsiden når stopper frispiller
  - A: Komme seg inn i boks ved innlegg fra motsatt side
  - A/F: Rask omstilling i breakdown, begge veier i banen, inn i def. og ut i off.
  - A: Hold bredde i overtallspill og vær orientert opp, inn og ned før 1.touch.
  - F: Initiere første press sentralt i etablert forsvar på ballside når spiss er spilt av med vinkel som stenger mellomrom
  - F: Opptre som 2F i midtbaneleddet når ikke 1F med hensikt om å stenge mellomrom
  - F: Forberedt på å støtte i egenboks ved overtall/løp fra midten hos mostander
  - F: Presse BF når 1F og stenge nærrum når laget forsøker å gjenvinne ball høyt i banen
-

### Spiss:

- A: Strekke høyt i banen for å skape mellomrom ved frispilling
  - A: Bevegelige og klar til å true bakrom.
  - A: Klar til å motta oppspill med en bevisst 1.touch.
  - A: Klar til å kombinere med indreløper og ving ved oppspill
  - A: Komme seg fri foran mål ved innlegg/ når laget avslutter angrep.
  - A: Klar for å være et angrepspunkt i sentralt kontringsspillet
  - F: Har ansvaret for å gjenvinne egen tapt ball.
  - F: Presse BF når 1F og stenge nærrom når laget forsøker å gjenvinne ball høyt i banen
  - F: Første i presset når motstander starter bakfra - skal lede spillet ut i bredden.
- 

### Ving:

- A: Være posisjonert bredt i banen i frispilling for å
- Være spillpunkt bredt
- Dra motstander bredt i forsvar for å skape rom sentral og bak
- A: Utfordre og ta seg forbi motstandere med ball når 1v1
- A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med indreløper og ving
- A: Starte mot bakrom når ballfører er rettvendt og bakrom kan utnyttes
- A: Slå innlegg med kvalitet når god innleggsposisjon og folk i boks
- variasjon, tidspunkt og kraft er tilpasset å skape størst mulig sjanse
- A: Angripe feltet ved innlegg fra motsatt - skjæring på 1.stolpe eller overlegg på bakre stolpe.
- F: Lede/hindre/nekke passering når motstander etablerer bredt i banen
- F: Trekke inn i banen i mellomposisjon for å vanskeliggjøre vending når ball er motsatt
- F: Presse BF når 1F og stenge nærrom når laget forsøker å gjenvinne ball høyt i banen
- F: Hjelp back ved motstanders overtall/overlapp bredt i banen

## Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 11èr-spillet

### Øktstruktur – 75min økt

Hva	Hvordan	Viktige momenter
Oppvarming (20 min)	Skadefri + Ballkontroll	Kom raskt i gang Mye aktivitet Mange ballberøringer pr spiller
Deløvelse (30min)	Med og mot	Små grupper med mye involvering.  Så ofte som mulig: - øvelser med retning - motstand - roller - i tråd med spillestil  Begynn enkelt - Øk vanskelighetsgraden 1) flere medspillere 2) motspillere 3) mindre plass når spillerne mestrer godt  Husk korte intensive sekvenser
Spill (40min)	Smålagspill 1v1, 2v2, 3v3,4v4, 2v1, 3v2, 4v3  Mellomflate 5v5, 6v6,7v7  Storflate (3 ledd) 8v8,9v9,10v10,11v11	Korte kamper med korte pauser - fotball er en intensitetsidrett  Muligheter: - Alle spiller hele tiden - Trelagspill – 2 spiller, 1 hviler - rullering - Firelagspill – 2 spiller, 2 hviler – bytte  Tilpass organisering etter antall på trening for å få best mulig aktivitet

### Øvelser – se øvelsesbank

Ballkontroll	Overtallspill (Trollet) – 1v3, 1v4,1v5, 2v5, 2v6 Possession (tysker/rondo) – 3v1, 4v1, 5v1, 6v1, 3v2, 4v2,5v2, 6v2, 7v3, 8v3, 9v3 Edderkoppen
Med og mot	Possession Scoringsøvelser Angreps- forsvarsøvelser Spilløvelser
Spill	Oppfordre spillerne til å prøve ting og være kreative Oppfordre spillerne til å løpe mye og involvere seg Varier mellom smålagsspill, mellomflate og storflate Jobb med spillerne i deres primær og sekundærrolle