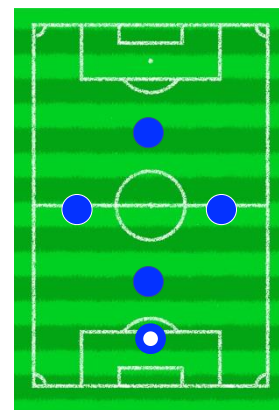


## 5er-spillet (8-9 år)

### Overordnet

- Laget spiller primært i systemet 1-1-2-1.
- Spillere 8-9 år skal lære:
- Å forstå og anvende begrepene bredde, dybde og gjennombrudd
- Rollene 1F og 2F
- Rollefokus i 5er fotballen
- Banestørrelsen er 20 x 30 m.



### LAGSTEMA

	Tema	Utdyping	Øves gjerne i:
8 år Vår	(T5.1) Skape og gjenskape bredde og dybde	Ut i angrep - Skape b/d ved å skape vinkel til BF → Spiss strekker → Brede spillere trekker ut → Dype spillere tar ut dybde → Untytte b/d til å komme inn i åpne rom for å få ball - Untytte b/d til å få god tid ved mottak - Untytte b/d til å trekke på seg press - Untytte b/d til å angripe off rom	- Possession Tysker (trollet) - Spilløvelser Kongespill - Spill
8 år Høst	(T5.2) Rollefokus i 5er-spillet	Se rollefokus	- Spill
9 år Vår	(T5.3) Press og sikring	Inn i forsvar - Hvem er 1F og 2F? - Avstander og oppgaver 1F og 2F - Når er man 1F og 2F - Rollebytte 1F og 2F	- Possession Tysker (bier) - Spilløvelser Smålagsspill - Angreps- forsvarsøvelser 1 mot 1 i korridor 1 mot 1 i korridor m/ keeper Angrep i liketall Angrep i overtall - Spill
9 år Høst	(T5.4) Untytte bredde og dybde for å skape gjennombrudd	- Identifisere mellomrom/bakrom - Bevege seg inn i mellomrom/bakrom for å få ball - Spill på bevegelse inn i mellomrom/bakrom	- Spilløvelser Småmålsspill med 2-3 mål Føring over linje - Angreps- forsvarsøvelser Angrep i liketall Angrep i overtall - Spill

## **Spillmodellen (se 11erspillet for hele)**

### **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

### **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

### **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

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

- Nekte motstander å spille mellom oss
- Sideforskyve, presse ballfører og etablere gode sikringsforhold

## Rollefokus 5èr-spillet

---

### Keeper:

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

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

F: Aktivt komme ut å vinne ball før motstander ved totalgjennombrudd

---

### Stoppere:

A: Frispille stopper (vende spillet), sentral, ving og spiss.

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

---

### Sentral:

A: Være spillbar for stopperne i det øyeblikket de trenger det i frispillinga.

A: Rettvende med ball for å skape/utnytte overtallsituasjoner

A: Understøtte alle situasjoner, og være klar som 1.F. og 1.A ved behov.

A: Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, skudd, dribling.

F: Overtar ansvaret som stopper når denne er ute av posisjon defensivt.

---

### Indreløper:

A: Være klar til å erobre rom i alle retninger på pasning fra stoppere og sentral.

A: Hold bredde i overtallspill og vær orientert opp, inn og ned før 1.touch.

A: Flytte opp og inn på motsatt av ballsiden når stopper frispiller.

A/F: Rask omstilling i breakdown, begge veier i banen, inn i def. og ut i off.

---

### Spiss:

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

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

A: Klar til å true bakrom.

F: Har ansvaret for å gjenvinne egen tapt ball.

A: 1.F når motstander starter bakfra - skal lede spillet ut i bredden.

## Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 5èr-spillet

### Øktstruktur – 75min økt

Hva	Hvordan	Viktige momenter
Oppvarming (10min)	Ballkontroll	Kom raskt i gang Mye aktivitet Mange ballberøringer pr spiller
Deløvelse (20min)	Med og mot	Små grupper med mye involvering.  Begynn enkelt med god plass og lite/ingen motspill  Øk vanskelighetsgraden med 1) flere medspillere 2) motspillere 3) mindre plass når spillerne mestrer godt
Spill (45min)	Smålagspill 1v1, 2v2, 3v3,4v4,5v5 3v2, 2v1	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      Sjef over ball  
Teknikksirkel  
Pasningsfirkant

Med og mot      Possession (Trollet/bier) – 3v1, 4v1, 5v1, 6v1, 3v2, 4v2,5v2, 6v2  
Spilløvelser  
Angreps- forsvarsøvelser  
Scoringsøvelser

Spill              Oppfordre spillerne til å prøve ting og være kreative  
Oppfordre spillerne til å løpe mye og involvere seg  
Introduser de etter hvert for rollene, og la de få prøvd dem alle over tid.