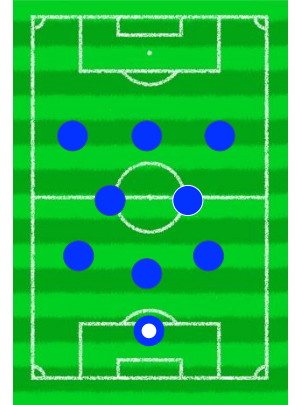


9èr-spillet (12-13 år)

Overordnet

- Laget spiller primært i systemet 1-3-2-3.
- Spillere 13-14 år skal lære:
- å angripe mellomrom via kant, indreløper og spiss
- oppspill mot mellomrom, bakrom og korridor fra back, stopper og sentral midtbane
- totalgjennombrudd fra mellomrom mot spiss, kant og indreløper
- grunnprinsippene for sonedeforsvar
- rollefokusene i sin primære og sekundære rolle i 9èr-spillet
- Banestørrelsen er 60/70 x 50 m.



LAGSTEMA

	Tema	Utdyping	Øves gjerne i:
12 år Vår	(T9.1) Sonedeforsvar I	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Ballkontroll Tysker/Rondo (1F og 2F relasjon) - Spilløvelser Småmålspill med 2-3 mål Føring over linje Spill inn i sone Forflytningsfirkant - Angreps- forsvarsøvelser Angrep mot et mål - Spill
12 år Høst	(T9.2) Ankomstfasen I - romprioriteringer	<p>Ankomst i mellomrom:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oppspill på møtende spiss m/bevegelser rundt - Oppspill på rettventd indreløper m/bevegelser rundt - Oppspill på bred kant med m/bevegelser rundt <p>Oppspill fra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stopper på vei fram i banen - Back på vei fram i banen - Rettventd Sentral midtbane 	<ul style="list-style-type: none"> - Spilløvelser Småmålspill med 2-3 mål Føring over linje Spill inn i sone - Angreps- forsvarsøvelser Angrep mot et mål - Spill
13 år Vår	(T9.3) Rollefokus 9er	Se rollefokus	- Spill
13 år Høst	(T9.4) Totalgjennombruddet I	<ul style="list-style-type: none"> - Ving- og spissbevegelser mot bakrom når rettventd mellomrom - Gjennombruddspasning fra mellomrom - Veggspill på siste 1/3del mellom spiss, ving og indreløper 	<ul style="list-style-type: none"> - Spilløvelser Småmålspill med 2-3 mål Føring over linje Spill inn i sone - Angreps- forsvarsøvelser Angrep mot et mål - 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

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 forsvarledd 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
- Lede motstander konsekvent ut i banen
- Våken på trusler bak oss, løpe bakfra i banen og på blindside

Rollefokus i 9èr-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 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 mot etablert forsvar

A: Alltid gjøre seg spillbar i støtte til indreløper/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

F: Offensiv markering på motstanders potensielle trusler

F: Hindrer innlegg og vinne ball i samspill med ving

F: Nekte passering 1v1 defensivt, hindre innlegg og vinne ball.

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

Sentral:

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

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, dribbling.

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

F: Styre balanse og avstander i eget lag – ligge i riktig gjenvinningsposisjon

Indreløper:

A: Bidra i frispillinga sammen med eller i stedet for sentral ved behov

A: Posisjonere seg 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 motstanders forsvar når rettvendt med ball i mellomrom

A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med back og ving

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.

F: 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 motstander

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 sentralt i kontringspillet

F: Har ansvaret for å gjennomvinne egen tapt ball.

F: Presse BF og stenge nærrum 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

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: Presse og stenge nærrum når laget forsøker å gjenvinne ball høyt i banen

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

Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 9er-spillet

Øktstruktur – 75 min økt

Hva	Hvordan	Viktige momenter
Oppvarming (10 min)	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 Øk vanskelighetsgraden med 1) flere medspillere 2) motspillere 3) mindre plass når spillerne mestrer godt Tilstrebe retning og motstand så ofte som mulig
Spill (45min)	Smålagspill 3v3,4v4, Mellomflate 5v5, 6v6 Storflate(3 ledd) 7v7, 8v8,9v9	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 Edderkoppen Possession (tysker/rondo) – 3v1, 4v1, 5v1, 6v1, 3v2, 4v2,5v2, 6v2, 7v3, 8v3, 9v3
Med og mot	Possessionøvelser Scoringsøvelser Spilløvelser Angreps- forsvarsøvelser
Spill	Oppfordre spillerne til å prøve ting og være kreative Oppfordre spillerne til å løpe mye og involvere seg Varier mellom smålag, mellomflate og storflate spill - de gir ulik læring Jobb med spillerne i rollene, og la de få veksle mellom 2-3 ulike roller