



# SKULERINGSPLAN



12-13 ÅR







## Visjon og kjerneverdier

**Visjon: Utviklingsarena for toppfotball**

**Kjerneverdier: Ambisiøs, utviklende, inkluderende og ærleg**

### **Ambisiøs**

Me skal søke kontinuerlege forbetringar. Det me gjer i dag, kan utviklast i morgon. Me skal vera resultatorientert og ha mot til å prioritere. Me skal sette krav til kvarandre, og ha ambisiøse mål.

### **Utviklende**

Me skal vere utviklende og tenke langsiktig. Me skal søke utvikling og kompetansebygging i lag med våre samarbeidspartnarar. Me skal stimulere utvikling gjennom gode rammevilkår, god tilrettelegging og god oppfølging. Me skal utvikle heile mennesket og heile organisasjonen.

### **Inkluderende**

Me skal ha ein inkluderende holdning der alle skal kunne kjenne tilhøyricheit. Me skal vera audmjuk og opptre med gjensidig respekt for kvarandre.

### **Ærleg**

Me skal ha eit realistisk sjølvbilete, vere ærlege, snakke til og ikkje om kvarandre. Me skal skape samhald, tillit og respekt gjennom god og løysingsorientert dialog.







«INGEN SKAL JOBBE HÅRDARE ENN OSS»



# TRENARROLLA

## SOM TRENAR I SOGNDAL FOTBALL ER DU

LÆRING OG UTVIKLINGSORIENTERT

ENGASJERT OG STILLER KRAV

GODT FORBEREDT TIL TRENING OG KAMP

POSITIV

FORBILDE

MOTIVERANDE

INKLUDERANDE

LAGSPELAR

NYSJERRIG



*Kva var bra med treninga i dag?*

*Kva var bra med kampen i dag?*

all it takes is  
all you've got.





«INGEN SKAL JOBBE HARDARE ENN OSS»



# SPELAREN I SOGNDAL

## SOGNDALKULTUREN

MØTER TIL RETT TID

BIDREG

HELD ORDEN

OPPFØRSEL

LAGKAMERAT

DOMMARAR OG MOTSTANDARAR

KLUBBLOGOEN

BRYR SEG



# HEIL VED

all it takes is  
all you've got.





# TRENINGSMODELL



ÅR	FASE	TAKTISK	TEKNISK	FYSISK	MENTALT	SPEL	IDE	LAG
6	FORMINGSFASE	Meg og ballen Scora mål, Vinna ball	Kjent med ball, føre ball i fart, tilslag og stoppe ball	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	3v3	Oppdaga spelet Skape gode fotballopplevingar	BREIDDELAG AKADEMI
7		Meg og ballen Ivl angrep/forsvar Scora mål, Vinna ball	Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
8		Spele saman-Forsvare saman Scora mål-Hindre mål	Pasning,Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
9		Spele saman-spelbarhet/oversikt Forsvare saman,vinna ball Scora mål-Hindre mål	Pasning, Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
10		Spele saman-spelbarhet/oversikt Forsvare saman-vinna ball Scora mål-Hindre mål	Pasning,Føring, vending, fintar, tilslag, hodestøt	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	7v7		
11		Ivsl-7vs7/ kor og når? Spelbarheit/oversikt Angrep og forsvar med 7 spelarar Posisjonar og roller	Føring, vending, fintar, berøring, pasningar kort og lang+ innlegg og avslutningar	Fotball-Agilitet (introduksjon av frekvens) Fotball-koordinasjon Basisøvingar med Eigenvekt	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	7v7		
12	UTVIKLING	Ångripe som eit lag Forsvare oss som eit lag Posisjonar og roller	Føring, vending, fintar, berøring, pasningar kort og lang+ innlegg og avslutningar	Fotball-Agilitet (introduksjon av frekvens) Fotball-koordinasjon Basisøvingar med Eigenvekt	Læring og utviklingsorientering	9v9	Utvikling	BREIDDELAG LANDSLAGSSKULEN NG14
13		Ångripe som eit lag Forsvare oss som eit lag	Vidareutvikling Fullføring	Fotball agilitet. Introduksjon til individuell prepp. Kontroll på overkropp. Basisøvingar med eigenvekt	Sjølvrulering -Planlegging-monitorering-evaulering	9v9		
14		Spelmodell Sogndal Fotball. Grunnleggande prinsipp for spel i angrep og forsvar. Periodisering	Introduksjon rolle og rollekrav	Fotball agilitet. Introduksjon til individuell prepp. Kontroll på overkropp. Basisøvingar med eigenvekt	Sjølvrulering -Planlegging-monitorering-evaulering	11v11		
15		Spelmodell Sogndal Fotball. Grunnleggande prinsipp for spel i angrep og forsvar. Periodisering	Vidareutvikling	Driv individuell prepp. Fotball- agilitet. Basisøvingar med eigenvekt. Introduksjon til sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid	Sjølvrulering -Planlegging-monitorering-evaulering	11v11		
16	SATSING/PROFF	Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling	Driv individuell prepp. Fotball- agilitet. Basisøvingar med eigenvekt. Introduksjon til sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11	Læra å konkurrera Læra å vinna	A LAG SIL2 NG18/NG16
17		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11		
18		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11		
19		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebyggjande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11		

Grunnleggande teknikkar

Koordinative eigenskepar

Intruduksjon- Læring

Spesifikk koordinasjon/ Fotballkondisjon

Læring og utvikling

Spesialisering



INDIVIDUELLE FERDIGEHEITAR GRUNNLEGGANDE TEKNIKKAR	SPELFORSTÅELSE	MENTALITET	FOTBALLFYSILOGI	TRENINGSMETODE
Skal trene og vidareutvikle : <ul style="list-style-type: none"> <li>Føring &amp; vending</li> <li>Fintar &amp; driblingar</li> <li>Touch og effektivt spel</li> <li>Pasningar + innlegg</li> <li>Avslutning</li> </ul>	Bevist forhold til angrep og forsvar <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasningsspel og spelbarheit</li> <li>Grunnleggande prinsipp for spel angrep og forsvar.</li> <li>Truande</li> <li>Soneprinsipp – romkontroll - offside</li> </ul>	Personlege og sosiale ferdigheitar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sjølvbilde og sjølvtilitt</li> <li>Verdiar og haldningar</li> <li><b>Ros til den som rosar</b></li> <li>«Sogndalkulturen»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fotball- Agilitet (Introduksjon av «Frekvens»)</li> <li>Fotball- Koordinasjon (Balanse,rytme og auge/fot koordinative ferdigheitar m/u ball)</li> <li>Basisøvingar med eigenvekt</li> </ul>	5min Fellestid 10min Frekvens  20-30min Temadel -Teknisk/Taktisk 5-10min Fysiologi 30-35min Spel
Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Legg til rette for treningar med mykje ballkontakt</li> <li>Vel tema for kvar økt og bruk to eller tre øvingar til å trene på økta's tema.</li> <li>Still krav til konsentrasjon under øvingar</li> <li>1. touch - Medtak mottak, opne i touch</li> <li>Gi spelarane positive tilbakemeldingar når dei lykkast under øvingar og i spel</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Skape pasnings 3 kantar gjennom speløvingar</li> <li>FORSVAR vs Angrep</li> <li>ANGREP vs Forsvar</li> <li>Omstillingsfasar Korleis opptre ved balltap Korleis opptre ved ballvinn</li> <li>Intensitet – tempo i handlingar</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Tydeleggjera krav til adferd på trening</li> <li>Jobb med disiplin og gruppedynamikk</li> <li>Stimuler spelarane til mykje eigenaktivitet</li> <li>Gi gode og konkrete tips til eigenaktivitet</li> <li>Gi fortent ros når spelarane viser framgang</li> <li>Gi positive tilbakemeldingar under økta</li> <li>Skap positive mestringsopplevingar</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Små korte spurtar med retningsforandringar med og utan ball( stafett, leikpreg)</li> <li>Kjegløløyper med ball</li> <li>Ball i luft og ulike mottak( fot,kne,bryst, hovud)</li> <li>Basisøvingar med eigenvekt               <ul style="list-style-type: none"> <li>Grunnleggande styrke med kroppsvekt</li> </ul> </li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Felles oppvarming (Leikprega Frekvens)</li> <li>Temadel               <ul style="list-style-type: none"> <li>Tekniske øvingar</li> <li>Taktiske øvingar</li> <li>2 spelfasar</li> </ul> </li> <li>Fysiologi               <ul style="list-style-type: none"> <li>Eksplisiv Styrke/Løp</li> </ul> </li> <li>Spelprega aktivitet skal vere hovudtyngda på trening.</li> <li>«Bånn gass»</li> </ul>

## MÅL FOR TRENINGSARBEIDET MED ALDERSGRUPPA

- Vidareutvikla spelarane sine basisferdigheitar og kroppsbeherskelse**
- Skap ein trygg og god sosial arena for spelarane
- Skap faste rammar for gjennomføring av treningsøkta
- Skap elementære samværsreglar- Høflegheit/Disiplin
- Stimuler til eigenaktivitet

## FAKTA

- Gunstig alder for påverking av haldningar
- Er lette og leia og påverka
- Jamn og harmonisk vekst
- God utvikling av finmotorikken
- Motivasjon til læring aukar
- Mottakeleg for verbal instruksjon
- Ein del spelarar utviklar sjølvkritikk

## KONSEKVENSN FOR TRENNAR

- Lag adferdsreglar, still krav og følg opp
- Tren mykje med ball
- Forklar hensikta med treninga
- Vis gode øvingsbilder ved nye øvingar
- Gi positive tilbakemeldingar









# TRENINGSMETODIKK

## 3 Hovudpårter

**Fotballferdigheit**  
**Fotballferdigheit**

100%

**Speed**  
**Fart, akserlasjon**  
**Fotballferdigheit**

100%

**Kampbelastning**  
**Banestørrelse**  
**Fart, akserlasjon**  
**Fotballferdigheit**

100%



### Løp

Ved løpsøvingar, skil vi mellom sprint og høytensive løpsøvingar. Ved sprint øvelser, vil ein få 6-8 x arbeidstida i pause (avhengig av antall repetisjonar). Ved høytensive løpsøvingar får spelaren 2-4 x arbeidstida i pause (avhengig av antall repetisjonar).

"The player and coach must understand each other.»

Diego Simeone



### Banestørrelse

	Ordinær	Tid og rom 1	Tid og rom 2	Tid og rom 3	Tid og rom 4	Tid og rom 5
<b>Formel</b>	10,5 x 6,8m	9 x 5,9m	8,5 x 5,5m	8 x 5,2m	7,5 x 4,9m	6,8 x 4,4m
<b>10vs10</b>	Full bane	90 x 59m	85 x 55m	80 x 52m	75 x 49m	68 x 44m
<b>9vs9</b>	95 x 61m	81 x 53m	77 x 50m	72 x 47m	68 x 44m	61 x 40m
<b>8vs8</b>	84 x 54m	72 x 47m	68 x 44m	64 x 42m	60 x 39m	54 x 35m
<b>7vs7</b>	74 x 48m	63 x 41m	60 x 39m	56 x 36m	53 x 34m	48 x 31m
<b>6vs6</b>	63 x 41m	54 x 35m	51 x 33m	48 x 31m	45 x 29m	41 x 26m
<b>5vs5</b>	53 x 34m	45 x 30m	43 x 28m	40 x 26m	38 x 25m	34 x 22m
<b>4vs4</b>	42 x 27m	36 x 24m	34 x 22m	32 x 21m	30 x 20m	27 x 18m
<b>3vs3</b>	32 x 20m	27 x 18m	26 x 17m	24 x 16m	23 x 15m	20 x 13m





# TRENINGSMETODIKK

## Fotballferdigheit

Fotballferdigheit er ei fotballøkt, der handlingane er på det tekniske.  
For 12 åringen betyr det kvalitet i gjennomføring av utførelse og valg med ball.

- Leik prega (men kvalitet i gjennomføring)
- Touch og teknikk
- Pausar etter behov

## ØVELSEBANK RØD ØKT

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart	5	5
Koordinasjon	8	10
Teknisk drill	20	25
Speløving	18	20
Spel	20	25
Avslutning	5	5
Tid	76	90

<b>OPPVARMING</b>	<b>DELØVELSE</b>	<b>SPELØVING</b>	<b>SPEL</b>
<b>KOORDINASJON</b>	<b>TEKNISK DRILL</b>	<b>SITUASJONSØVING</b>	<b>3v3-7v7</b>







# TRENINGSMETODIKK

## FART

Den gule økta skal innehalde fart. For 12 åringen betyr dette fart med og utan ball.  
Dette kan gjennomførast både i leikøvingar og i speløvingar

- Start/stopp bevegelser
- Retningsforandringar

## ØVELSEBANK GUL ØKT

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart	5	5
Koordinasjon	8	10
Teknisk drill	18	20
Speløving	18	20
Spel	25	30
Avslutning	5	5
Tid	79	90

<b>OPPVARMING</b>	<b>DELØVELSE</b>	<b>SPELØVING</b>	<b>SPEL</b>
<b>KOORDINASJON</b>	<b>TEKNISK DRILL</b>	<b>SITUASJONSØVING</b>	<b>3v3-7v7</b>







# TRENINGSMETODIKK

## KAMPEN

I kampøkta skal barna være sjef, det betyr at 12 åringen skal tenke og utøve handlingane sjølv. Treninga skal være så lik kampen som mogleg.

- Kamplik økt
- Rettningsforandringar

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart	5	5
Koordinasjon	8	10
Teknisk drill	8	10
Speløving	13	15
Spel	40	45
Avslutning	5	5
Tid	79	90

## ØVELSEBANK GRØN ØKT

OPPVARMING	DELØVELSE	SPELØVING	SPEL
KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONS-ØVING	KAMPEN





# Definisjon av «uttrykka våre»



ORD/UTTRYKK:	DEFINISJON:	
Bånn gass	Ein skal alltid gi bånn gass på trening. Alt me gjere skal skje i full fart, begrensingane som er er det trenarteamet som evt legg inn i form av diverse «hjelpemiddel... Spelaren sin misjon er å GI BÅNN GASS. Det er det som er fotball.	6år →
Spel med minimum 2 spelfasar	Me ynskjer mest mogeleg kamppesifikke treningar. Ved å øve 2 spelarfassar samtidig så får eun automatisert omstillingar, samtidig vil det gi ein gevinst for alle. Etablert angrep – gjenvining og etablert forsvar - kontring	6år →
Spel med retning	Me ynskjer å spele mest med retning, det vil seie at dersom ein spelar på trening må det vere eit eller anna mål ved å spele seg til eit punkt/område/mål o.l. i bana og at ein forsvarar eit punkt/område/mål o.l. (angrep-forsvar)	6år →
1vs1/2vs2	1vs1 og 2vs2 er eit spel i spelet det er viktig å beherske. Å kunne dribble eller stoppe ein motstandar/ 1vs1 eller 2vs2 er noko som stadig går igjen i kampar. Dette bør ein trene isolert for så å flytte det inn i spelsituasjonar (lagdel/heilheit)	6år →
Prepp/Felles tid	Dette er skadeforebygging/klargjering for dagens økt og det som vil kreves i framtida. Prepp er eit ind program som er tilpassa kvart individ etter ein screening (satsingsspelarar). Felles tid er på kvar fotballtrening.	6år →
Tid og rom	Dette er det beste styringsverktøyet me som trenarar har til å styre belastningen på spelarane. Dersom ein ynskjer lav belastning så strypeer ein tid og rom, og motsatt dersom ein ynskjer høg belastning. NB! Sjå «banekalkulator»	6år →
Frekvens	Frekvens er fart i beina. Alle treningar startar med ein form for frekvens. Samtidig blir frekvens brukt om ferdigheiten/evnen ein har til å flytte beina i kamp/treningssamenheng.	8år →
Ulike angrepsstartar	Ynskjer å beherske ulike angrepsstartar som t.d. Innkast, lange utspel o.l. Dersom ein er bedre enn motstandaren i desse situasjonane så vinner ein retten til å angripe meir. Dette må implementerast i treningsarbeidet.	8år →
«Tette luker»	»Tette luker« er eit begrep me brukar på at me ikkje skal bli spelt gjennom som lag og ledd. Me ynskjer å få motstandar til å spele i U, for så å skvise dei i sidekorridor.	10år →
Rollespesifikke øvingar	Lage rollespesifikke øvingar med ulike dimensjonar/krav til spelarane. Ein må tørre å vere kreativ når det kjem til kompleksitet, samt at ein er nøyen på tid og rom. <i>Nøkkelpunkt i utviklingsløpet.</i>	10år →
Rolleforståing	Har rollekrav som er tilpassa kvar rolle på laget. Ynskjer at flest mogelege veit noko om kva som kreves i dei forskjellige rollane, samt at ein er ekspert på den/ dei rollane ein spelar i sjølv. Tolkar og utviklar sin eigen rolle.	10år →
Omstilling	Omstillingar er tida ein brukar på å switche mellom spelfasane ( etablert angrep til gjenvinning), eller etter ein har lykkest eller misslykkest med noko (når er ein klar til neste?) Dette ynskjer me inn i ryggmargen. <i>Nøkkelpunkt</i>	10år →
Ingen kontroll inn i oss	Dersom motstandar klarar å spele «inn i oss» så skal me vere så aggressive og strukturerte i dei situasjonane at motstandar ikkje skal få ballkontroll rettvendt.	12år →
Struktur i laget, lagdel	Korleis angriper me som lag og korleis forsvarar me oss som lag? Korleis skal kvart ledd opptre i angrepsspelet og forsvarsspelet? Korleis skal ein opptre i sin rolle når ein angriper og når ein forsvarar seg? <i>Nøkkelpunkt</i>	12år →
Sonespel	Me forsvarar oss etter soneprinsippa. Viktig at alle kan det. Untaket kan vere pådødball og når det handlar om å hindre mål i eigen boks. Eller så spelar me sone der me forhold oss til ball og kvarandre.	12år →



## ØKTSTRUKTUR

**Planlegging er nøkkelen for ei god fotballøkt!**

1. Oppvarming  
- Leikbetont

2. Deløvingar  
- Øvingar med fokus på tema

3. Speløvingar  
- Spele med og mot

*TOTALTID: 60-90.MIN*

## ØKTMAL 12-13 ÅR

Spele saman-Forsvare saman  
Skape gode fotballopplevingar

ØKT	OPPMØTE	OPPVARMING	DELØVELSE	SPELØVINGAR	SPEL	AVSLUTNING
<b>RØD</b>	Slik opptrer me i Sogndal Fotball Øktgjennomgang	AKTIVERING KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONS- ØVINGAR	4v4-9v9	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?
<b>GUL</b>	Slik opptrer me i Sogndal Fotball Øktgjennomgang	AKTIVERING KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONS- ØVINGAR	4v4-9v9	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?
<b>GRØN</b>	Slik opptrer me i Sogndal Fotball Øktgjennomgang	AKTIVERING KOORDINASJON	TEKNISK DRILL	SITUASJONS- ØVINGAR	4v4-9v9	- FELLES AVSLUTNING - - Kva var bra i dag?

I SOGNDAL FOTBALL BRUKAR ME TRAFIKKLYSMODELLEN TIL GJENNOMFØRING AV FOTBALL ØKTER.  
DET BETYR AT EIN RULERAR MELLOM **RØD**, **GUL** OG **GRØN** ØKT.

EKSEMPEL: JANUAR: ØKT 1= **RØD**, ØKT 2= **GUL**, ØKT 3= **GRØN**, ØKT 4= **RØD**





# ØVELSEBANK

Her er eit lite utval av øvingar som er knytta til vårt konsept. Utviklingsavdelinga nyttar XPS for planlegging, gjennomføring og evaluering av økter. Treinarveildar i klubb vil bistå deg som trenar i korleis du kan planlegge, gjennomføre og evaluere dine økter.

Når ein gjennomfører økter og øvingar skal ein **ALLTID** jobbe mot å få spelarane til å prestere på 100%. Det er viktig at du som trenar justerar avstandar, tid og pause ift belastning. **ALDRI** juster kvaliteten i økta, den bør alltid være på topp, 100 %

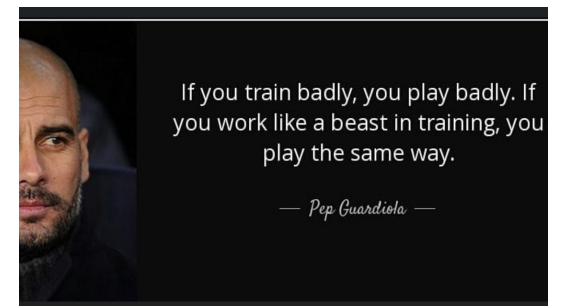
OPPVARMING

KOORDINASJON

TEKNISK DRILL

SPELØVING

SPEL



# AKTIVERING

Generell aktivering av musklane før ein kjem i gang.

5-10.min



Gjennomførast før kvar økt. Styrkeøvingane (øvelse 5-7) gjev rom for progresjon (tilpass øvingane til gruppa).



## 1. Ankel/Legg

Stå foroverbøyd med vekten på ett ben og strake armer. Jobb annakvar hæl opp og ned frå bakken. Juster sete høgda for å få hælen heilt til bakken. Jobb i 30 sek.

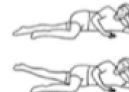
**Varighet: 30 sek, Sett: 1**



## 2. Baksida lår og legg 6

Sitt med det ene kneet på bakken og strekk det andre benet framfor deg. Ha rett rygg og plasser hendene like over kneet. Drag deg fram, og skyv deg bak, med baksidelår på foten som er framme. Jobb i 30 sek. og bytt ben.

**Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 1**



## 3. Sideliggende løft av underste ben (Hölmich øvelse)

Ligg på siden. Bøy det øverste benet og støtt kneet i gulvet. Løft det underste benet rett opp og ned med en rolig kontrollert bevegelse. Prøv å holde hælen som høyeste punkt under løftene.

**Sett: 1, Reps: 10-15**



## 4. Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.

**Sett: 1, Reps: 10**



## 5. Utfall fram, til sida og bak

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Gjer det same til sida, og bak, før du begynner på fram igjen.

Kontroll på overkropp i gjennomføringa samt Knekontroll.

**Sett: 1, Reps: 5**



## 6. Push up 2

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

**Sett: 1, Reps: 10**



## 7. Sit up 1

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

**Sett: 1, Reps: 10**

TIL ØVELSEBANK



# KOORDINASJON

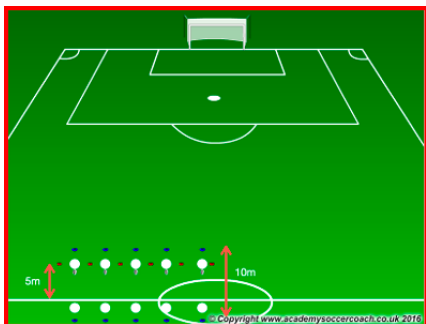
## RØD

### INN BALLING 10.MIN

1. Ball på bakken, små hurtige pasningar, 1 touch.
2. Ball i hand, kastar til makker, 1 touch tilbake.
3. Ball i hand, kastar til makker, 2 touch tilbake.
4. Ball på bakken, åpne i touch (180°), vend tilbake pasning. Makker gjer det same.
5. Stå bak blå, åpne i touch h/v pasning.
6. Halvtliggjande

#### FOKUS:

- ✓ Korte avstandar
- ✓ Kvalitet på touch og treffpunkt på ball



## GUL

### FREKVENS 10.MIN

1. QF på plassen (h/v ledande fot)
2. Jobbe i V
3. Jobbe i movendt V
4. QF på gul, reagere på fargar (h/v - f/b)
5. QF på gul, reagere på fargar (h/v - f/b) - løp ut på signal

2-4 repetisjonar pr punkt.

#### FOKUS:

Kontroll på overkroppen.  
Raske bein, raskt



## GRØN

### FREKVENS 10.MIN

1. Frå kjegla på midtstrekk til gul, reager på signal (blå/gul) x 3, etter tredje, bak til rød, og ut. 2-3 rep. Avslutt med 2 løp x 15m

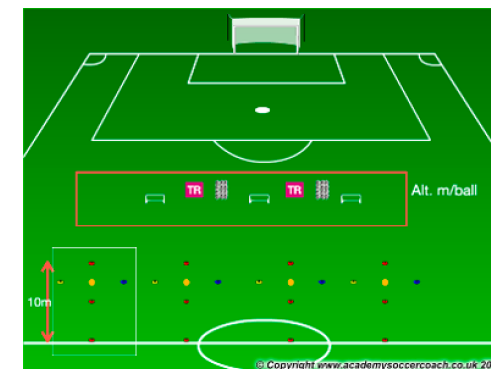
#### Alternativ

2. Bruk lydsignal på dei to raude (fram/bak) (feks 1 og 2) som eit tillegg til gul/blå (visuelt signal, hald opp kjegle i fargen du ynskjer spelaren skal gå til). 2-3rep + 2x15m løp

Avslutt alltid med 2 x 15m løp slik at dei får "dratt ut" litt. Gjerne med ei konkurranse/leik prega tilnærming. Feks at dei spring to og to.

#### FOKUS:

Kontroll på overkroppen.  
Raske bein, raskt



TIL ØVELSEBANK

# TEKNISK DRILL

RØD

GUL

GRØN

Desse øvingane kan brukast på alle typer økter. Det som er viktig er å justere avstandar, repetisjonar, tid og pause.

## Ballkontroll

- [Teknikksirkel](#)
- [Ballmanipulation](#)
- [Ballløype](#)
- [Konkurransen med speed](#)

## Pasning/mottak

- [Pass move play](#)
- [Kombinasjonsøvelse](#)
- [Diamant pasning](#)
- [NM i fart](#)
- [Pasnings 4kant](#)
- [Pass trough](#)

## Avslutningsdrill

- [Avslutningsdrill 1](#)
- [Avslutningsdrill 2](#)
- [Avslutningsdrill 3](#)
- [Avslutningsdrill 4](#)

\* Dette er eit lite utval av øvingar, ønskjer du som trenar å få påfyll av øvingar og tips til gjennomføring av øvingar, ta kontakt med utviklingsavdelinga til Sogndal Fotball.



TIL ØVELSEBANK



# TEKNIKSIRKEL

Øving med todelt eller tredelt gruppe som gjennomfører diverse tekniske moment.

- Grappa som er ute har ball og spelar inn til grappa som er inni sirkelen.  
Utfører diverse tekniske moment før ein spelar ball tilbake eller finn ein ny.  
Storleik kan ein variere etter belastning.

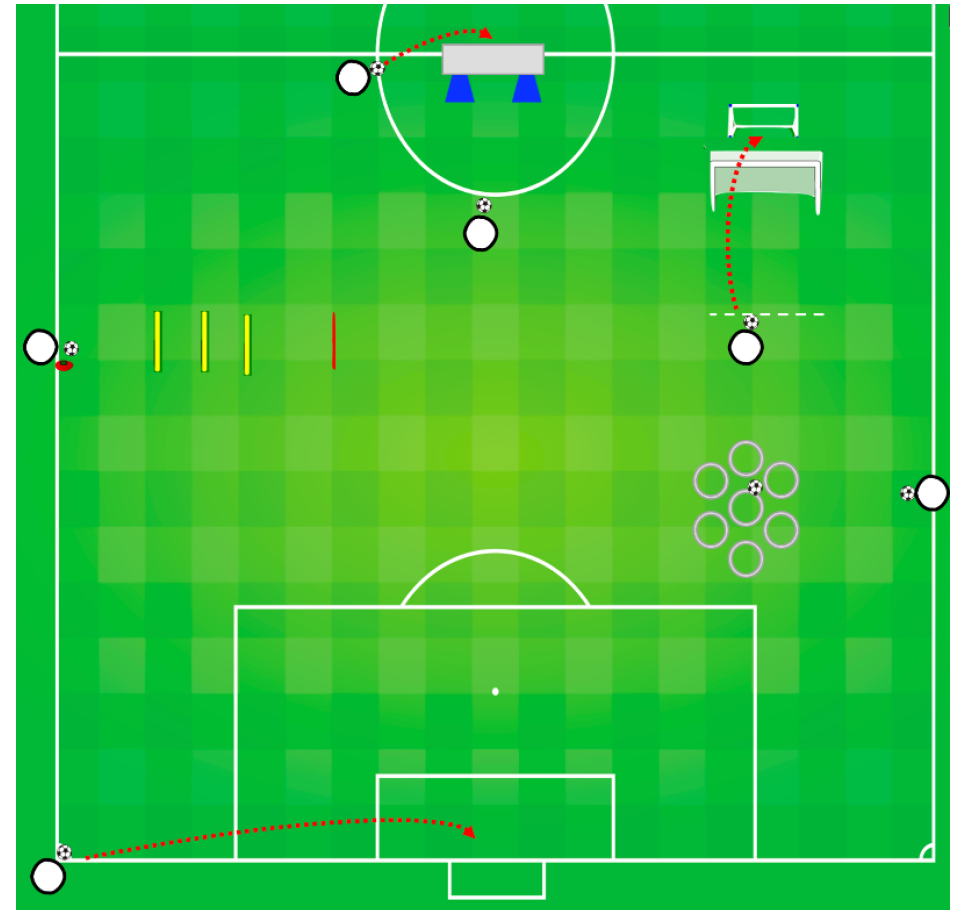
## FOKUS:

- Presisjon i pasning
- Konsentrasjon i gjennomføring
- Kvalitet kvar repetisjon

TID: Trener styrer tid



## TEKNISK DRILL



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# BALL MANIPULATION

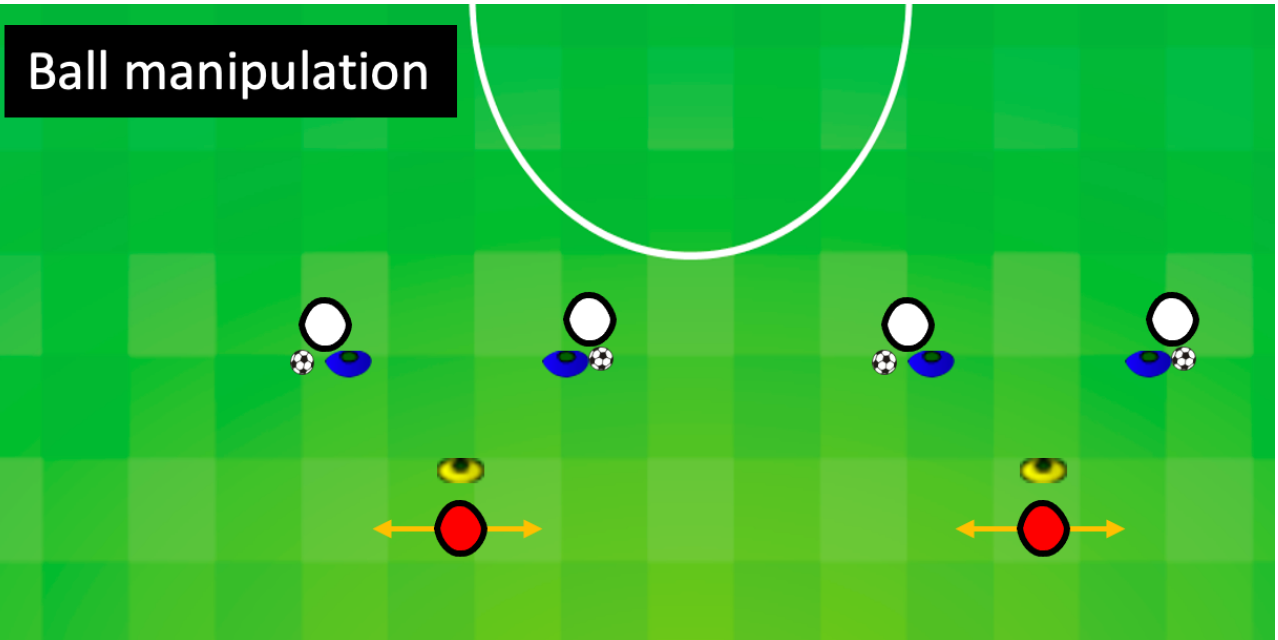
Rød spelar jobbar flatt, frå side til side. Kvit kastar ball på utsida av blå kjegle.  
Rød skal spele tilbake (i hand) med ulike touch variantar.

Her kan ein ha ulike variantar, ball i luft, langs bakken, 1-2-3 touch etc.

## FOKUS:

Treffpunkt på ball  
Kvalitet i gjennomføring

TID: 30 sekund arbeidsperiodar før rullering.  
Totaltid: ca 10.min



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK



# BALL LØYPE

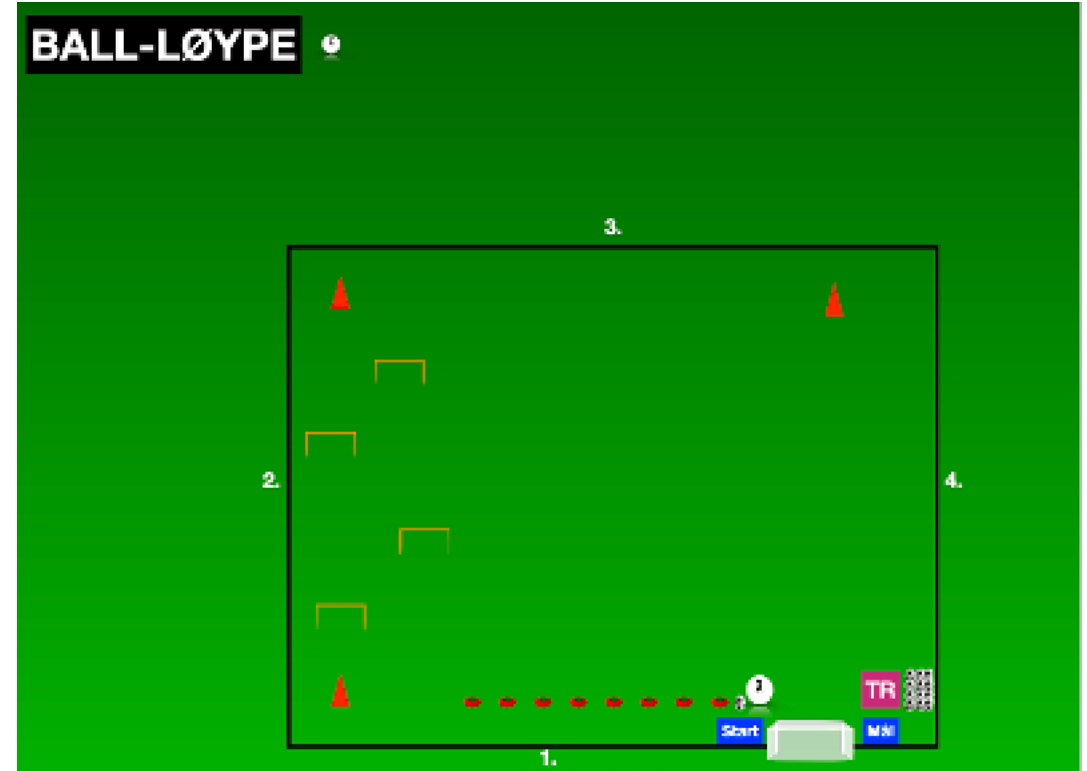
Skal transportere ballen rundt i ball-løypa og score i målet.

1. Føre ballen kontrollert mellom dei raude kjeglene, bruk begge bein.
2. Føre ballen kontrollert, der ein skal spele «tunnel» på hekkane.
3. Føre ballen over, øve på diverse fintar på cegen over
4. Spele vegg med trenaren og score mål på ein touch.

FOKUS:

Kvalitet på utførelse med ball (føring, vending, retningsforandringar, fintar)

Kan variere lengda på periodane x X-antall repetisjonar.



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK



# KONKURRANSE MED SPEED

Spelarane chippar / pasningar over mål til lagkamerat

Første lag til:

- 1) 5 mål på 1 touch
- 2) 5 mål på to touch utan ball i bakken
- 3) 10 mål etter pasning på utsiden av mål som blir tatt med i touch og scora på (to touch)

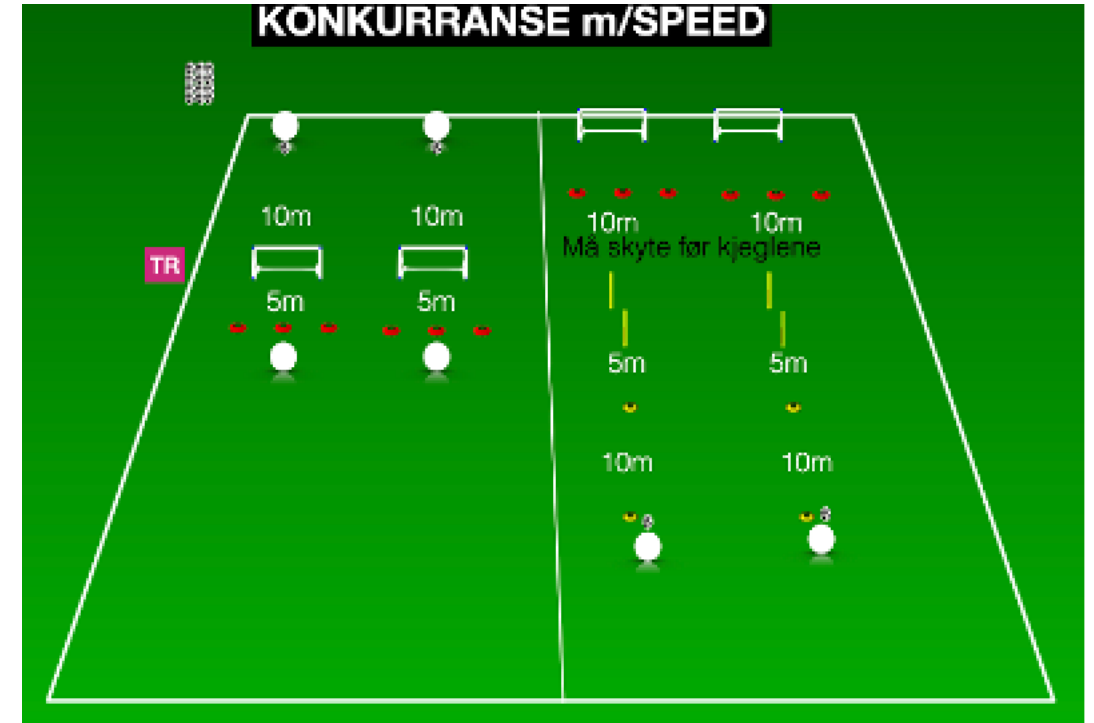
Spelarane roterer fortløpande på posisjonar.

Kan variere på konkurransane.

**FOKUS:**

Kvalitet i gjennomføring av pasning og mottak

Kan variere lengda på periodane x X-antall repetisjonar.



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK



# PASS-MOVE-PLAY

Spelar ballen til den som inviterar.  
Etter ballen er mottat skal ein: opne i touch-true framover-«ta ballen tilbake»  
Deretter spelar me motsatt veg.

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

- Pasning på rett fot
- Opne touch
- Vekting av pasning

TID: 5 x 75 sek  
Totaltid: 10.min



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# KOMBINASJONSØVELSE

Pasningsøvelse med ulike kombinasjoner. Kan køyrast med både 1 og 2 ballar (startar diagonalt)

## FOKUS:

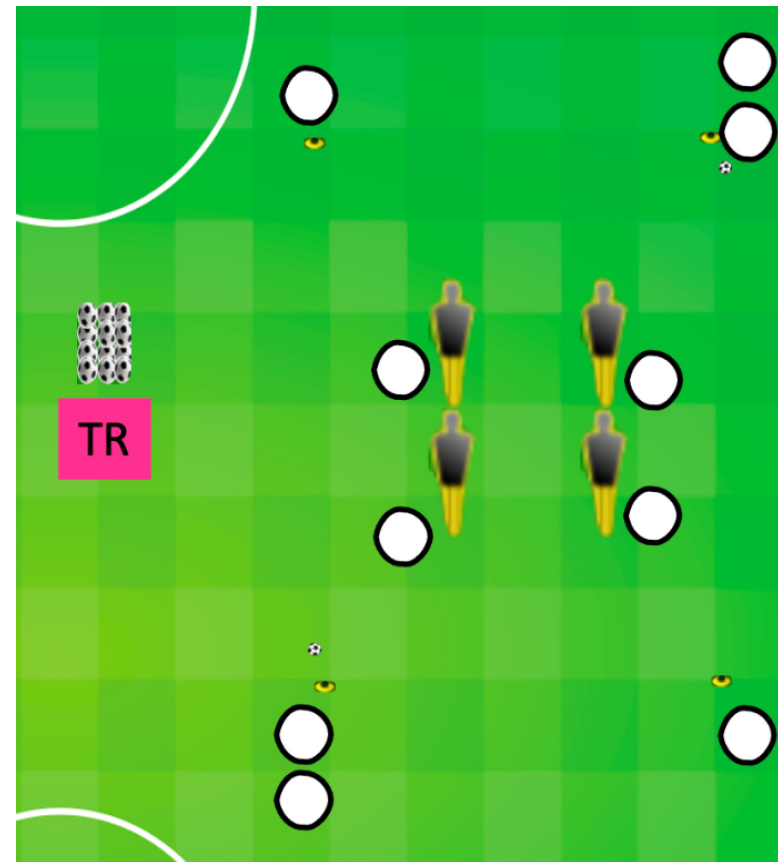
Kvalitet i gjennomføring.

- Pasning på rett fot
- Opne touch
- Vekting av pasning

TID: 1 til 2 min intervallar  
Totaltid: 10.min



PASNING/MOTTAK



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# DIAMANTEN

Pasningsøving der ein kan legge inn ulike variantar.

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

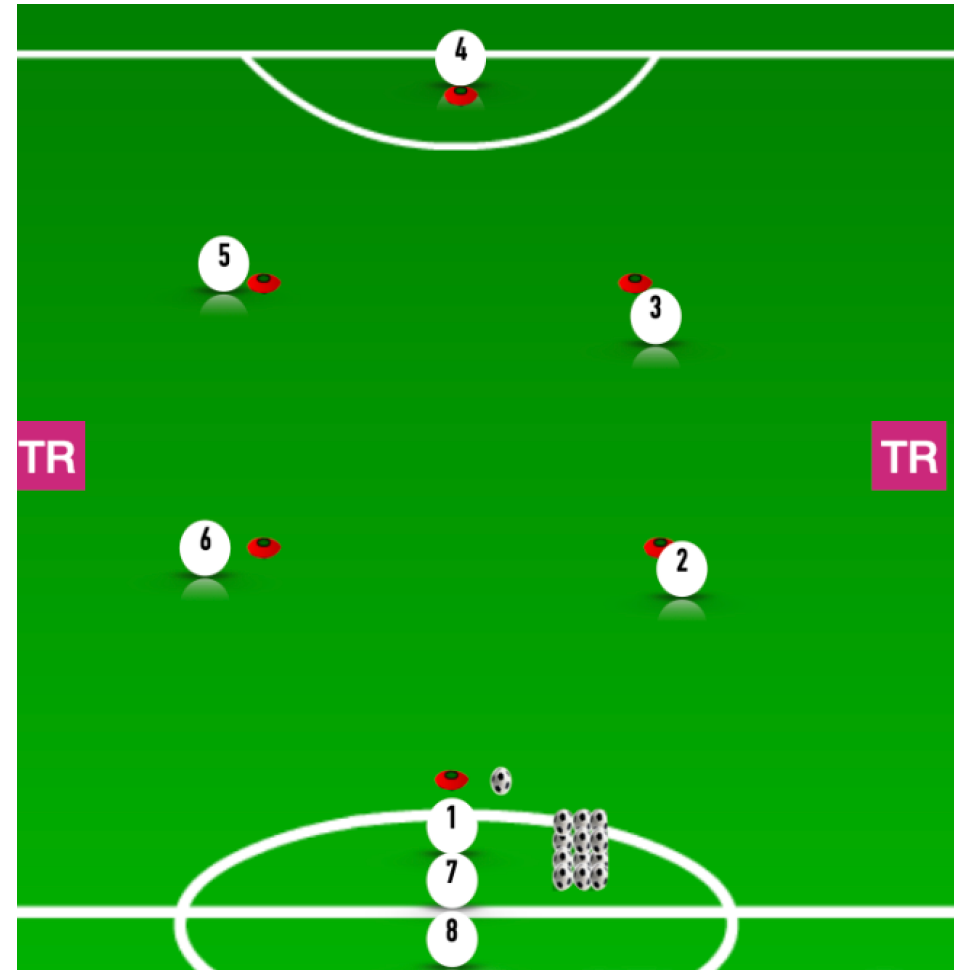
- Pasning på rett fot
- Opne touch
- Vekting av pasning

TID: 1 til 2 min intervallar

Totaltid: 10.min



PASNING/MOTTAK



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK



# NM I FART

Spelarane med ball startar med pasning til nærmaste, får tilbake, for så å slå på lengste. Dei spelar opp tilbake og til lengste igjen. Alle startar på likt, så måler ein kor mange lengder ein kjem før tida er ute. Ikkje lov å skifte ball undervegs om det er konkurranse.

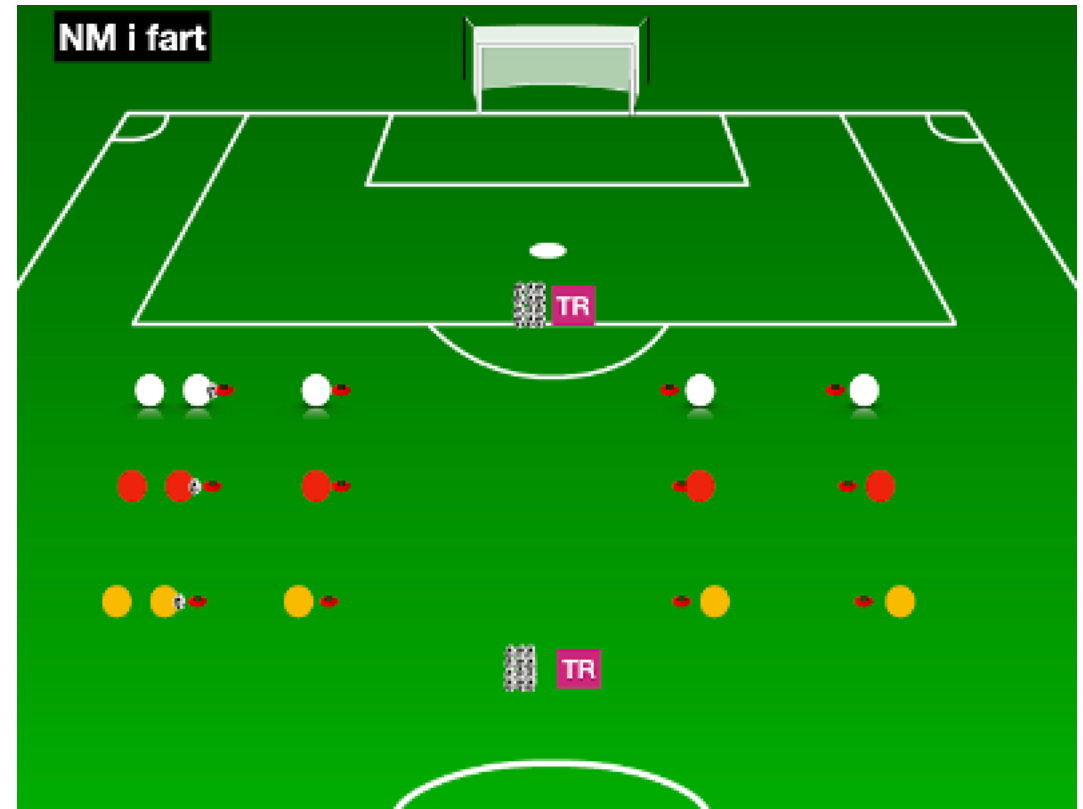
## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

- Pasning på rett fot
- Vekting av pasning
- Fart i bevegelsane

TID: 60-90 sek intervallar

Totaltid: 5-10.min



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# PASNING 4 KANT

Spelar ballen:

Spelar fram-tilbake-diagonal-tilbake-diagonal o.s.v

Bevegar oss etter ball.

-Køyrer øvelsen begge vegar-

-Bruk gjerne andre varianter og...-

FOKUS:

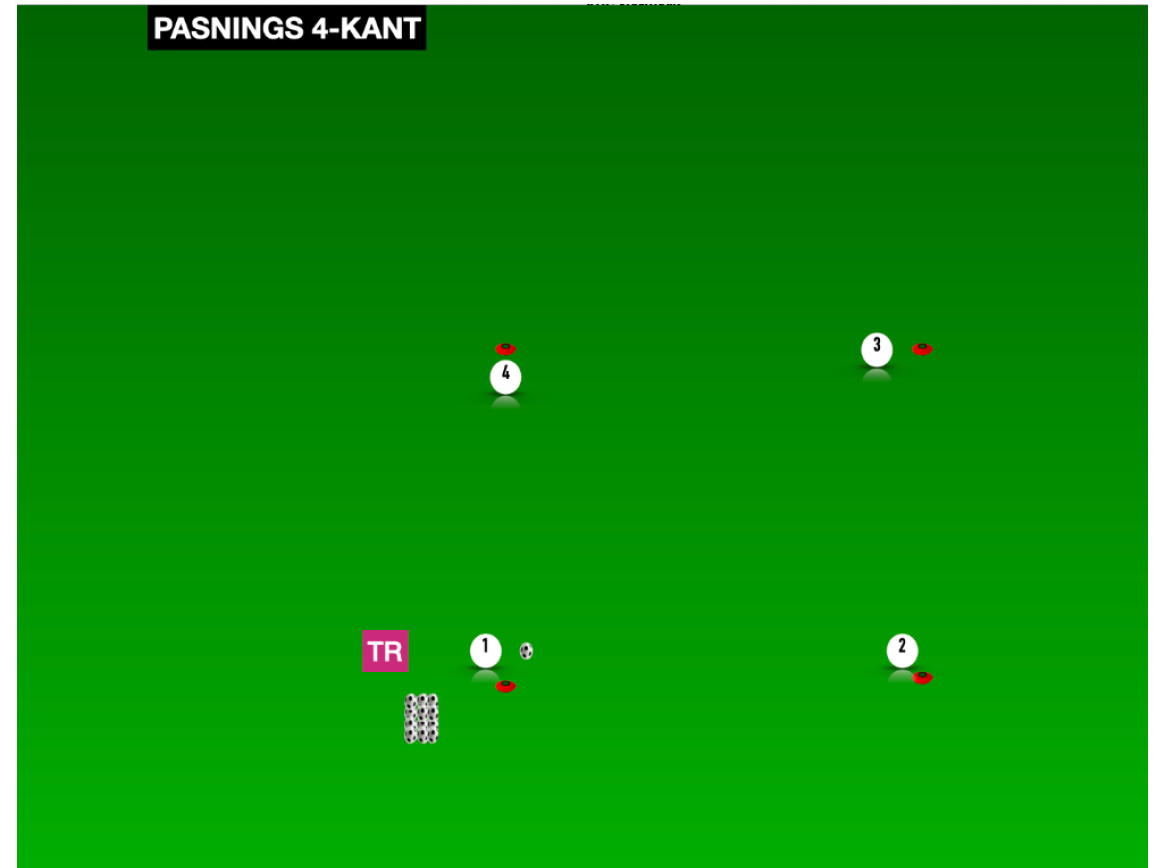
Kvalitet i gjennomføring.

- Pasning på rett fot
- Vekting av pasning
- Mottak
- Fart i bevegelsane

TID:

Oppretthald fart og kvalitet i gjennomføringa. Når nivået fell, ta pause.

## PASNING 4-KANT



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# PASS TROUGH

Pasninger innan i firkanten. Slå igjennom kjeglene når dei skal «over», og pushe pasning  
Med å slå skikkeleg igjennom. Missar motstandar i mot-/medtak straffas dei med sprint ut til pinnar.

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

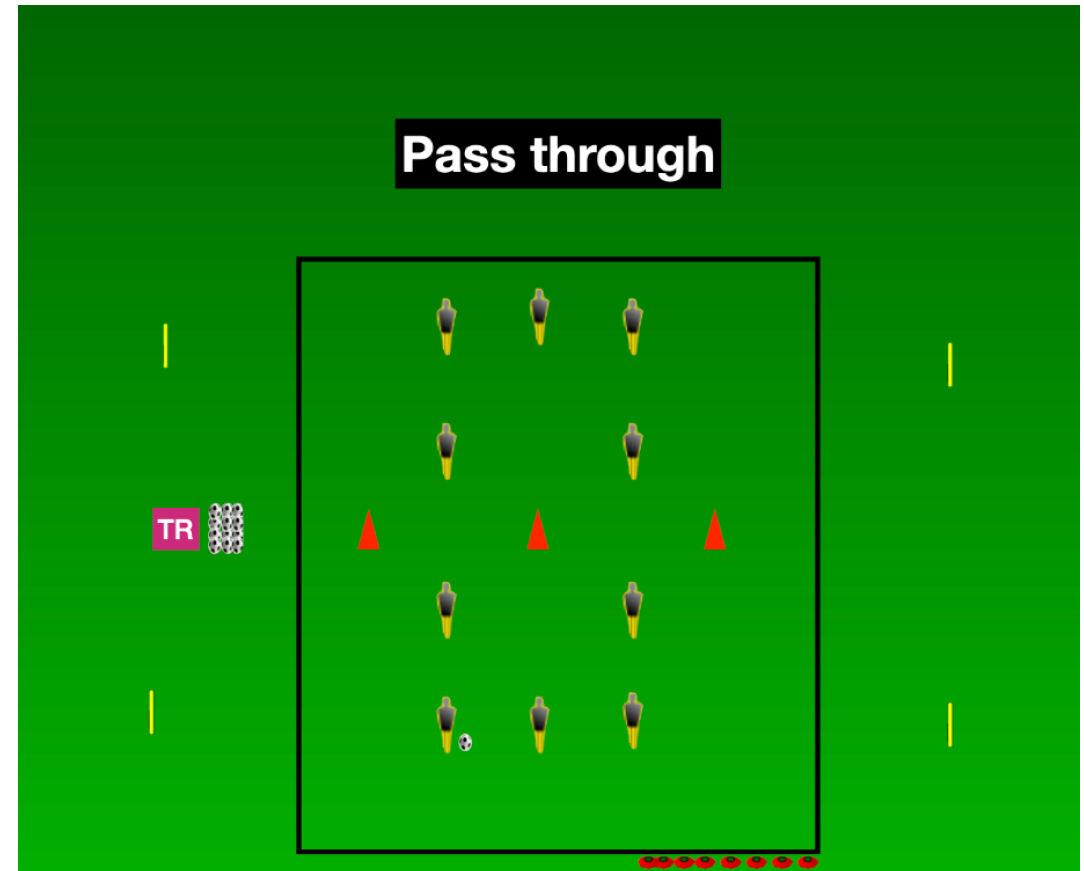
- Pasning på rett fot
- Vekting av pasning
- Mottak

## TID:

4 minutt x 3 seriar. 1 minutt pause mellom seriane..



PASNING/MOTTAK



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK



# AVSLUTNINGSDRILL 1

Ballen startar frå der dei står dobbelt, og skal innom alle kvite med ulike variantar av passningsløysingar/mønster. Siste mann som mottok ballen skal utfordre mannkengane (finte seg forbi) og avslutte. Skårar spelaren, går han tilbake i køa. Om han ikkje skårar, skal han sprinte via rød kjegle og tilbake i køa.

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

- Pasning
- Mottak
- Avslutning
- Kommunikasjon

## TID:

Trenar styrer antall seriar og repetisjonar



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# AVSLUTNINGSDRILL 2

Avslutningsøvelse med mannekeng. Spelar A pasning til spelar B som spelar gjennom til A som avslutter. Forskjellig type varianter

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

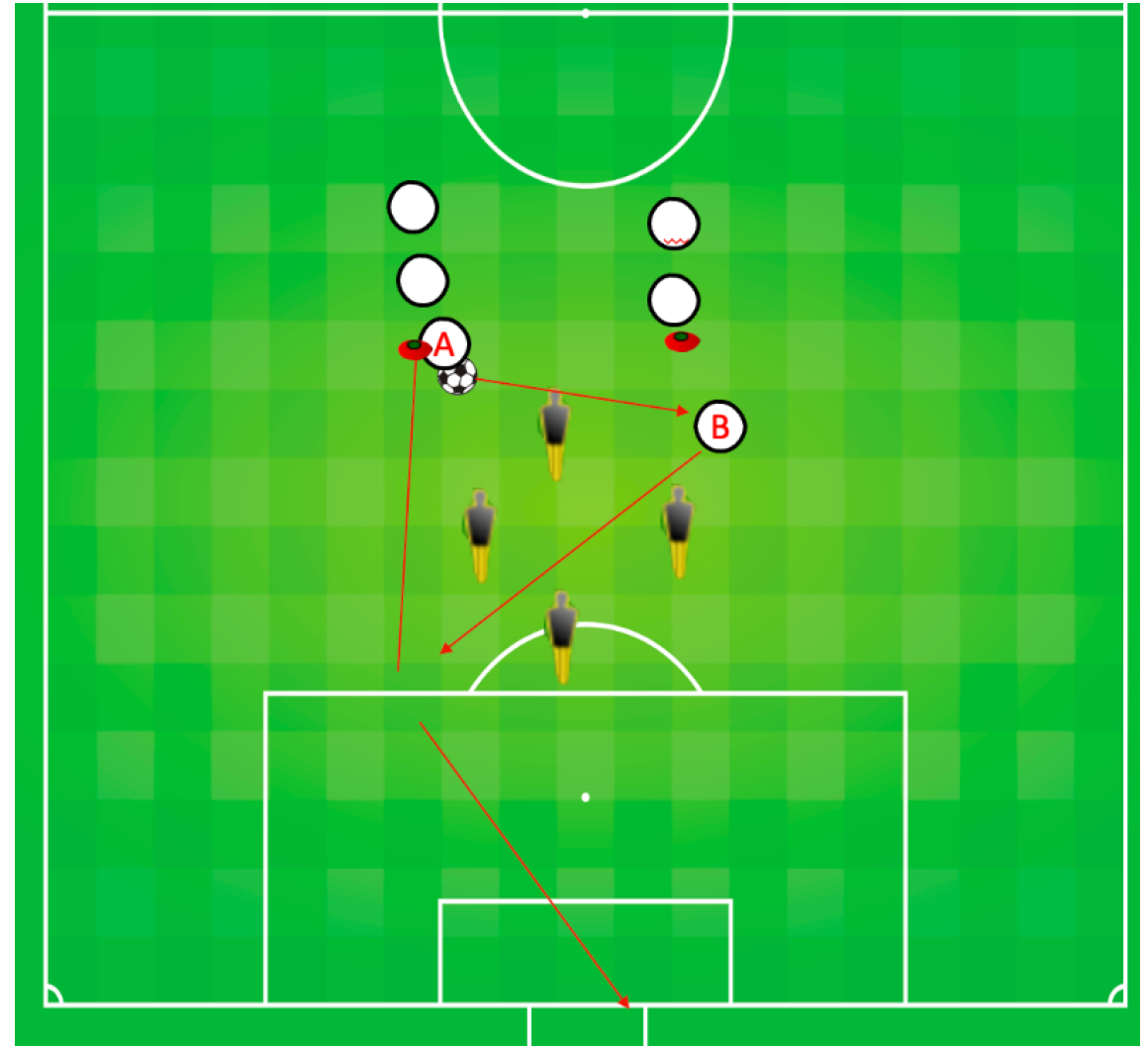
- Pasning
- Mottak
- Avslutning
- Kommunikasjon

## TID:

Trenar styrer antall seriar og repetisjonar



## AVSLUTNINGDRILL



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# AVSLUTNINGSDRILL 3

Det skal gjennomføres 3 avslutninger.

1: Mannen med ball spelar opp på spiss, som skal ta seg forbi manikken og avslutte raskt og effektivt på 1-2 touch.

2: Mannen med ball spelar via makker som spelar ut på sida, der back og kant skal kombinere for så å legge inn. I boks er spiss og midtbane spelaren som spelte ut.

3: Mannen som står igjen får ball frå trenar bak mål - mottak - avsluttning.

Om ein spelar med forsvarsspelarar så kan desse klarere ballen 3 gonger.

1: Spelar ut til ei av sidene som kombinerar og legg inn. Under kombinasjonen skal stopparane springe heim og klarere når ballen blir slått inn.

2: Før nr 2 kjem, skal stopparane ut å ta på kvar sin manikeng, for så og forsvare legg frå motsatt side.

3: Før nr 3 skal dei utatt og ta på manikeng, før trenar utpå bana spelar ein lang ball som dei må rygge etter for å klarere.

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

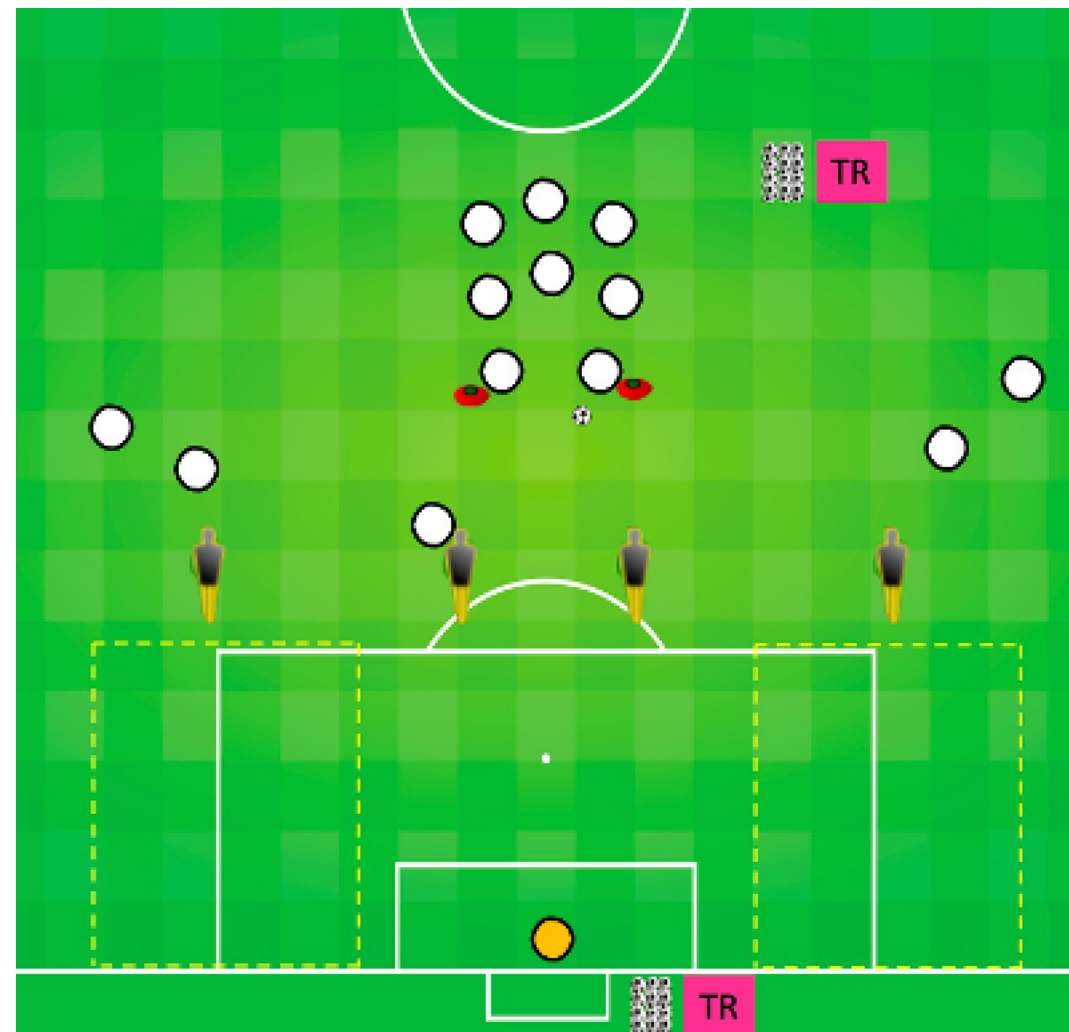
- Pasning
- Mottak
- Avslutning
- Kommunikasjon



## TID:

Trenar styrer antall seriar og repetisjonar

## AVSLUTNINGDRILL



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK



# AVSLUTNINGSDRILL 4

3 avslutninger, der personane fremst i køa er aktive.

Bilde 1: Nr 1 startar ved å utfordre manikeng, og avsluttar på mål.

Bilde 2: Nr jobbar seg tilbake og kombinerar med nr 2, som får att ballen frå nr 1 og legg tilbake 45 grader til nr 3 som avsluttar.

Bilde 3: Nr 1 fortsett løpe sitt etter at han har kombinert med nr 2, han fortsett rundt den raude kjegla der han mottok ein trillball frå Trenar og kippar ballen i box, der 2 og 3 skal prøve avslutte effektivt.

## FOKUS:

Kvalitet i gjennomføring.

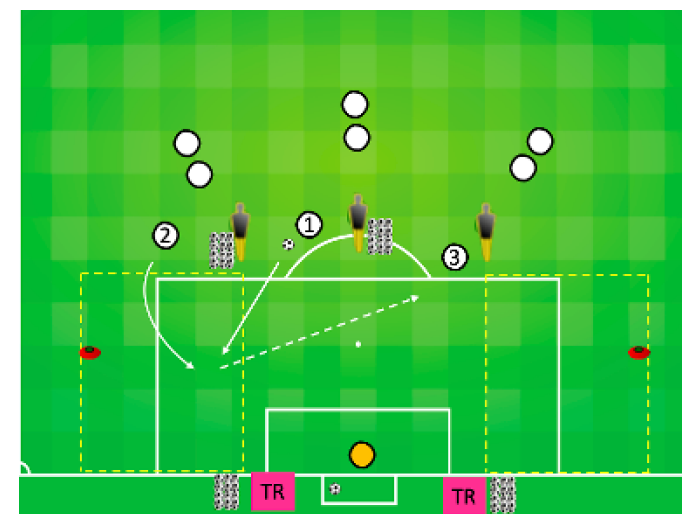
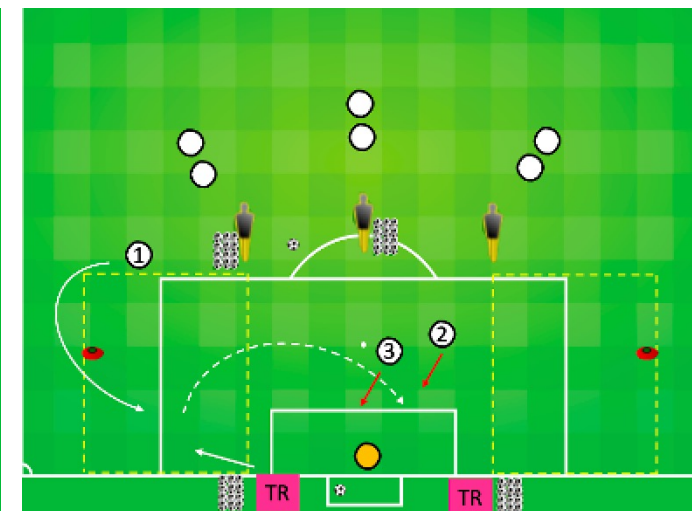
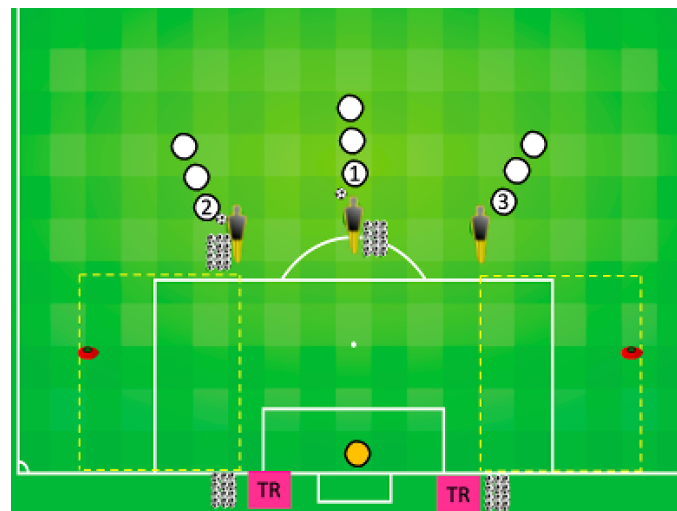
- Pasning
- Mottak
- Avslutning
- Kommunikasjon

TID:

4 min intervallar



## AVSLUTNINGDRILL



TIL TEKNISK DRILL

TIL ØVELSEBANK

# SPELØVINGAR

RØD

GUL

GRØN

Desse øvingane kan brukast på alle typer økter. Det som er viktig er å justere avstandar, repetisjonar, tid og pause.

## Speløvingar til Spelmodell

### Etablert Forsvar

- Me er på plass  
(låse av, lede, styre, presse)
- Hindre tilgang på prioriterte rom
- Hindre mål

### Etablert Angrep

- Bearbeiding
- Inn i prioriterte rom
- Siste 3 del

### Kontring

- Kontring sentralt i bana

### Gjenvinning

- Angrep vs Forsvar m/gjenvinning



\* Dette er eit lite utval av øvingar, ønskjer du som trenar å få påfyll av øvingar og tips til gjennomføring av øvingar, ta kontakt med utviklingsavdelinga til Sogndal Fotball.

TIL  
Overtalsspel/Possessionspel

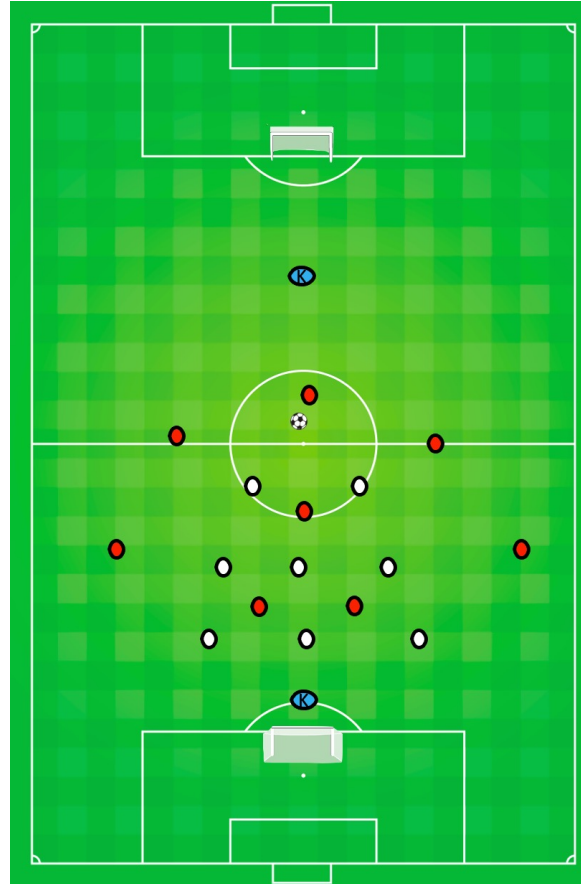
TIL ØVELSEBANK

# PRESSE-LEDE-STYRE- ME ER PÅ Plass

- Soneforsvar
- Avstandar i og mellom ledd
- Når sette press-når flytte press
- Romkontroll (t.d mellomrom og bakrom)



KVITT LAG JAKTAR PRESS



ETABLERT FORSVAR

TIL KORLEIS ØVE PÅ DETTE I TRENING

TIL ØVELSEBANK



# TOPP PRESS

## LEDE, STYRE, SETTE PRESS

ETABLERT FORSVAR

Rødt starter med ball frå keeper, dei skal prøve å spele seg ut , og score på kvitt lag Kvitt lag skal prøve å vinne ball, og score på rødt.

Vinn kvit ball skal rødt forsøke å gjenvinne ball

Fokus:

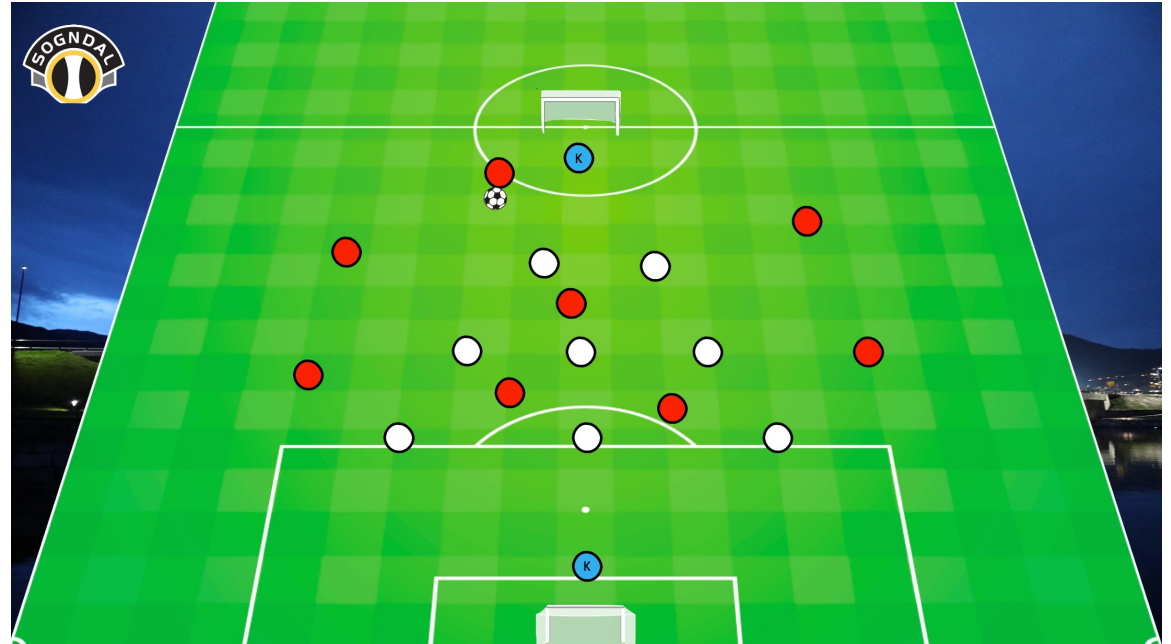
Kvitt lag jobbar med prinsipp knytt til etablert forsvar:

Pressmoment

Sette press

Lede-styre-sette press

Rødt lag jobbar med prinsipp knytt til etablert angrep+gjenvinning



TIL ØVELSEBANK

# ME LIGG ETABLERT m/kontroll

ETABLERT FORSVAR

Rødt starter med ball frå keeper, dei skal prøve å spele seg ut ,  
og score på kvitt  
Kvitt lag ligg etablert m/kontroll og skal forsøke å vinne ball  
Vinn kvit ball skal rødt gjenvinne.

Fokus:

Kvitt lag jobbar med prinsipp knytt til etablert forsvar:

Avstandar i og mellom ledd

Romkontroll

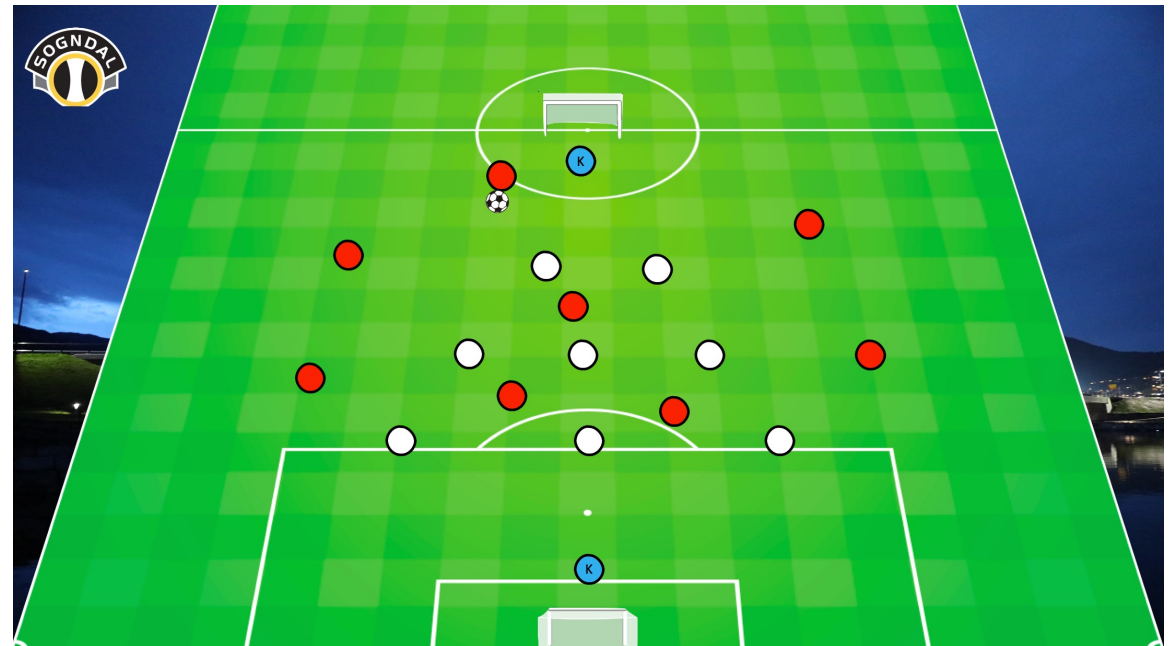
Maks forflytning

Lede

Styre

Sette press

KVITT LAG LIGG ETABLERT M/KONTROLL



TIL ØVELSEBANK

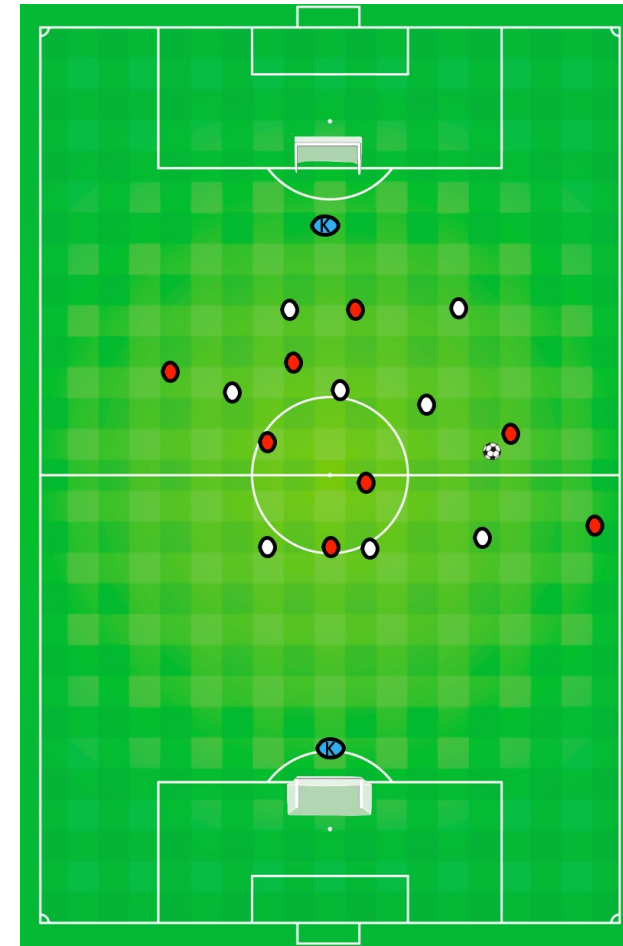
# HINDRE TILGANG PÅ PRIORITERTE ROM GJENOPPRETTE BALANSE

- Nekte motstander kontroll i rom kor dei direkte kan skapa trusler i vår boks.
- Gjenoppretta full balanse, vinna ball eller komma oss i posisjon til press igjen
- Presse eller opphalde og vente på hjelp
- Kontroll på farlege rom, resten hentar og kjem seg på rett side!



ETABLERT FORSVAR

KVITT LAG ER I UBALANSE



TIL KORLEIS ØVE PÅ DETTE I TRENING

TIL ØVELSEBANK

# HINDRE TILGANG PÅ PRIORITERTE ROM GJENNOPPRETTE BALANSE

ETABLERT FORSVAR

I denne øvinga skal kvitt lag jobbe med å hindre tilgang på rom samt gjenopprette balanse og få alle spelarar på rett side igjen.

Bruk derfor ulike angrepsstartar slik at kvitt må jobbe med ulike prinispp knytt til etablert forsvar.

Fokus:

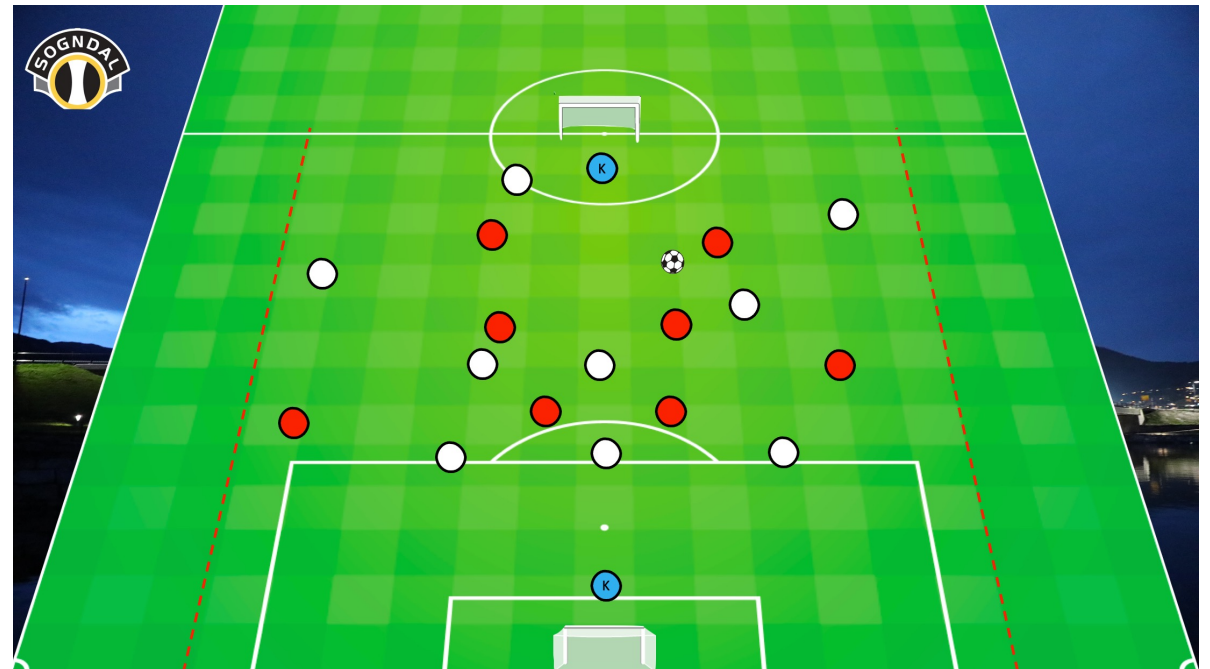
Forsvarande lag skal etter beste evne hindre gjennomspel i og mellom ledd (hindre tilgang på rom). Angripande lag skal gjennom presisjon og val spele seg gjennom forsvarande lag og komme til avslutningar.

TID:

2 minutts intervallar x 6 repetisjonar.  
55m breidde x 32m lengde



KVITT LAG ER I UBALANSE



TIL ØVELSEBANK



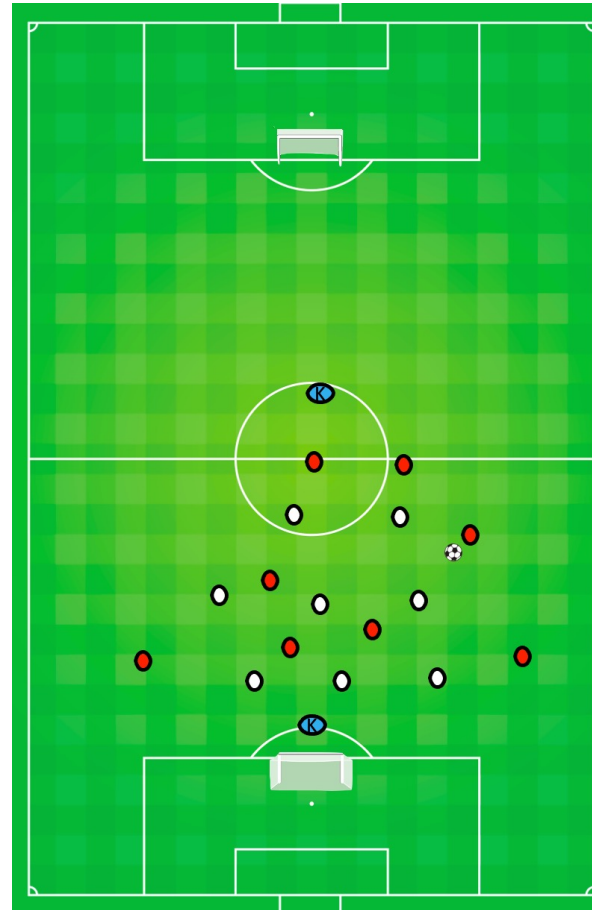
# HINDRE MÅL

ETABLERT FORSVAR

## HINDRE AVSLUTNING- HINDRE MÅL

- Blokkere skudd-hindre innlegg
- Ta ut motstandar i eigen boks
- Duellspel
- PÅ til fare er over!

RØDT LAG ER PÅ SISTE 3 DEL, KVITT LAG MÅ HINDRE MÅL



TIL KORLEIS ØVE PÅ DETTE I TRENING

TIL ØVELSEBANK



# HINDRE MÅL

ETABLERT FORSVAR

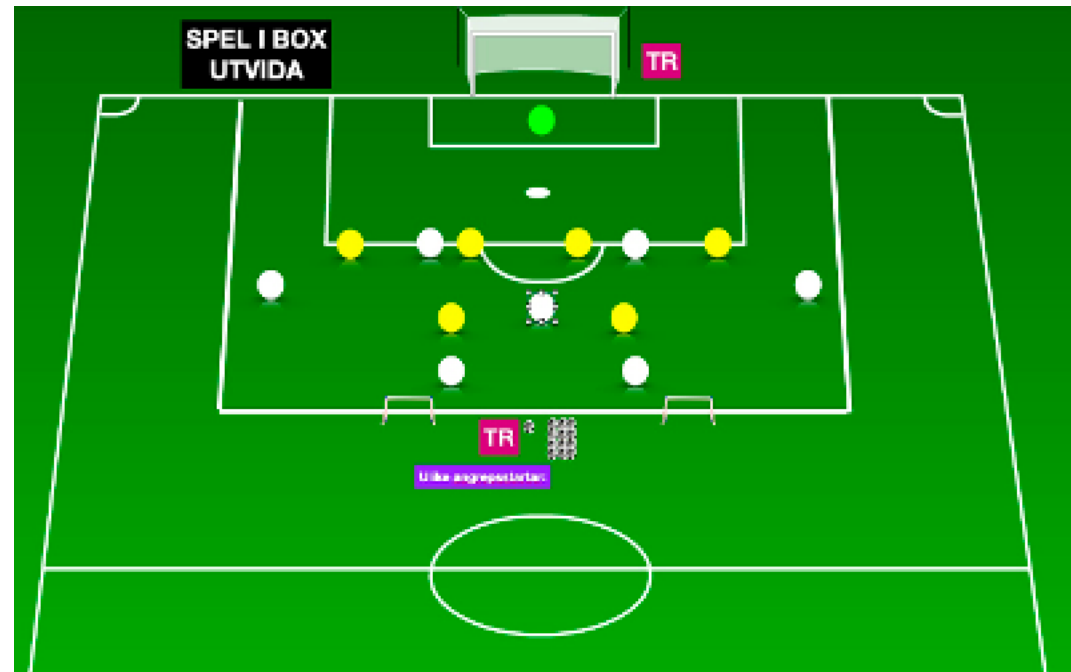
Angripande lag starter alltid med ballen. Dei skal forsøke og spele seg gjennom forsvarande lag og skåre mål. Forsvarande lag skal hindre mål/vinne ball. Om forsvarande lag vinn ballen, skal dei forsøke og skåre i dei to små måla. Om keeper fangar ballen, er det forsvarande lag sin ball.

Fokus:

Forsvarande lag skal etter beste evne hindre gjennomspel i og mellom ledd (hindre tilgang på rom). Angripande lag skal gjennom presisjon og val spele seg gjennom forsvarande lag og komme til avslutningar.

TID:

2 minutts intervallar x 6 repetisjonar.  
55m breidde x 32m lengde

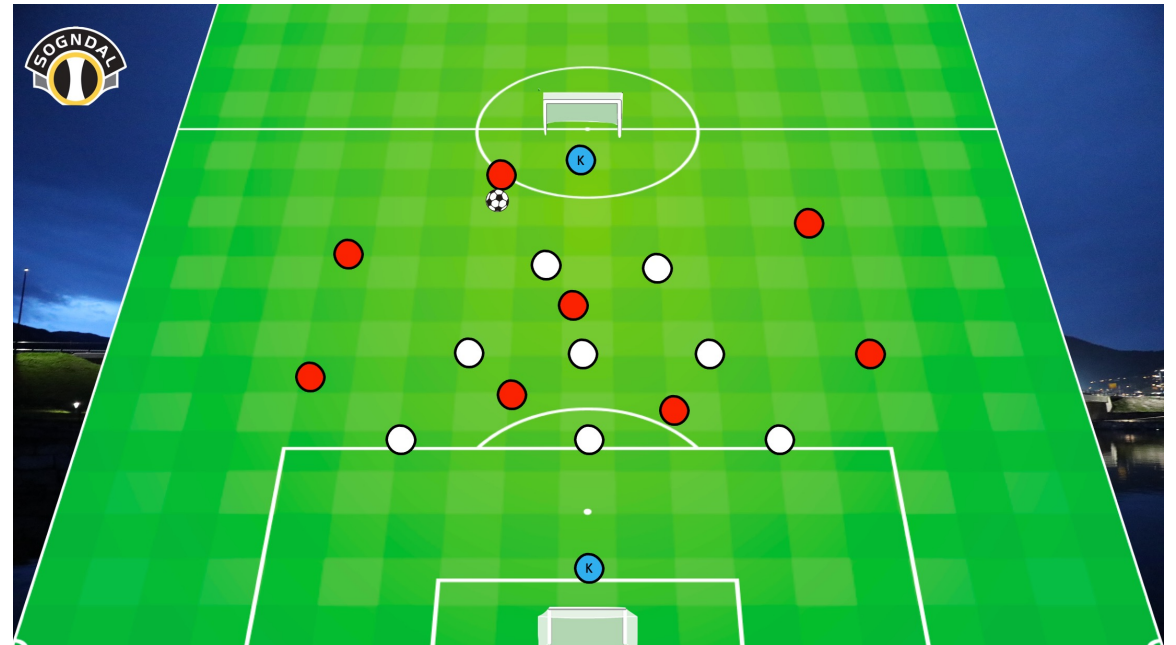


TIL ØVELSEBANK

# BEARBEIDING

ETABLERT ANGREP

- Ro-åpne-true
- Korte avstandar
- Spele gjennom/over ledd
- Spelpunkt - Bevegelse rundt ballførar



TIL KORLEIS ØVE PÅ DETTE I TRENING

TIL ØVELSEBANK

# BEARBEIDING

ETABLERT ANGREP

Kvitt lag skal spele seg ut mot gult. Ein av kantspelarane er med kvitt når dei har ball. Målet er å spele seg ut og score i eit av ei små måla. Dersom gult vinner ball angriper dei kvitt, då er begge kantspelarane med gult. Ved balltap er det gjenvinning eller hindre mål for kvitt.

Fokus:  
Ro m/ball  
Korte avstandar  
Når spele gjennom ledd/ når spele over ledd  
Ta på press, skape overtal

TID:  
Trenar styrer tid, ta gode pausar mellom repetisjonane



TIL ØVELSEBANK

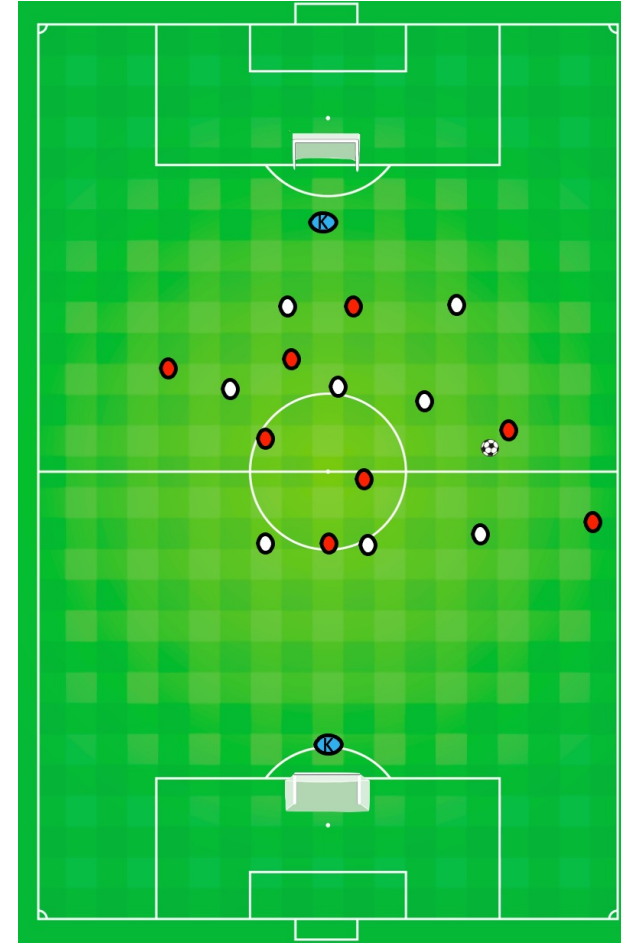


# INN I PRIORITERTE ROM

ETABLERT ANGREP

Komme inn i rom der me kan skape direkte truslar i motstandar sin boks

- Ro-åpne-true
- Spele gjennom/over ledd (mellomrom-bakrom-sidekorridor)
- Framoveretta
- True ulike rom



TIL KORLEIS ØVE PÅ DETTE I TRENING

TIL ØVELSEBANK

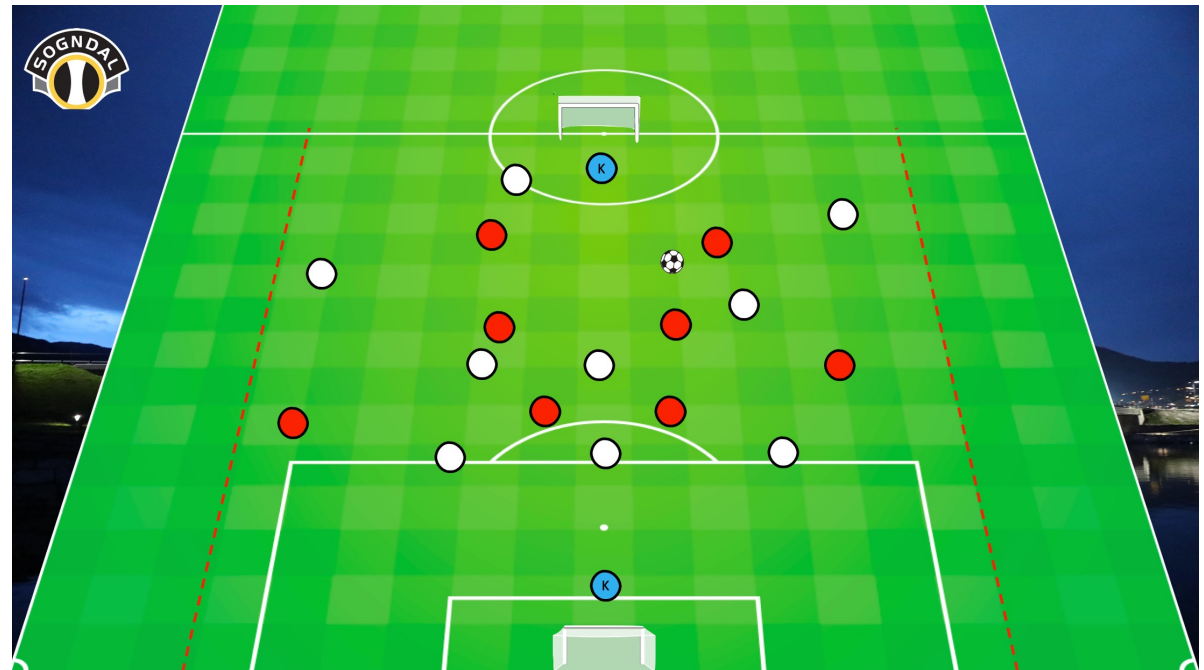
# INN I PRIORITERTE ROM

ETABLERT ANGREP

Begge lag jobbar med etablert angrep, nå prioriterte rom der dei kan skape trussel i motstandar sin boks.

Fokus:  
Rom/ball  
Spele gjennom ledd  
Posisjonere seg imellom  
Framoveretta

TID:  
Trenar styrer tid, ta gode pausar mellom repetisjonane

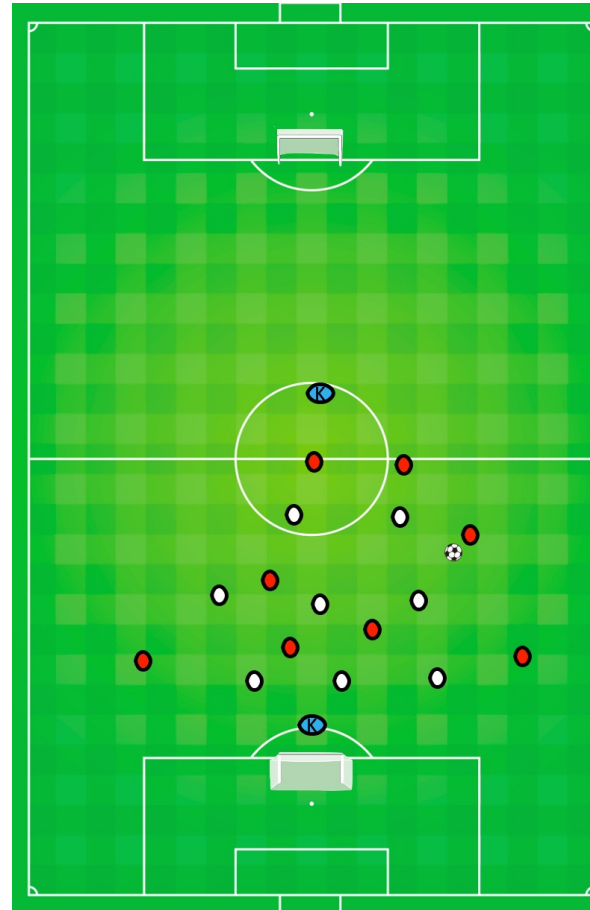


TIL ØVELSEBANK

# SISTE 3 DEL

- Fylle opp i boks-ulike truslar i boks
- Valg ballførar
- Råskap (ville score)
- Ettertrykk

ETABLERT ANGREP



TIL KORLEIS ØVE PÅ DETTE I TRENING

TIL ØVELSEBANK



# SISTE 3 DEL

ETABLERT ANGREP

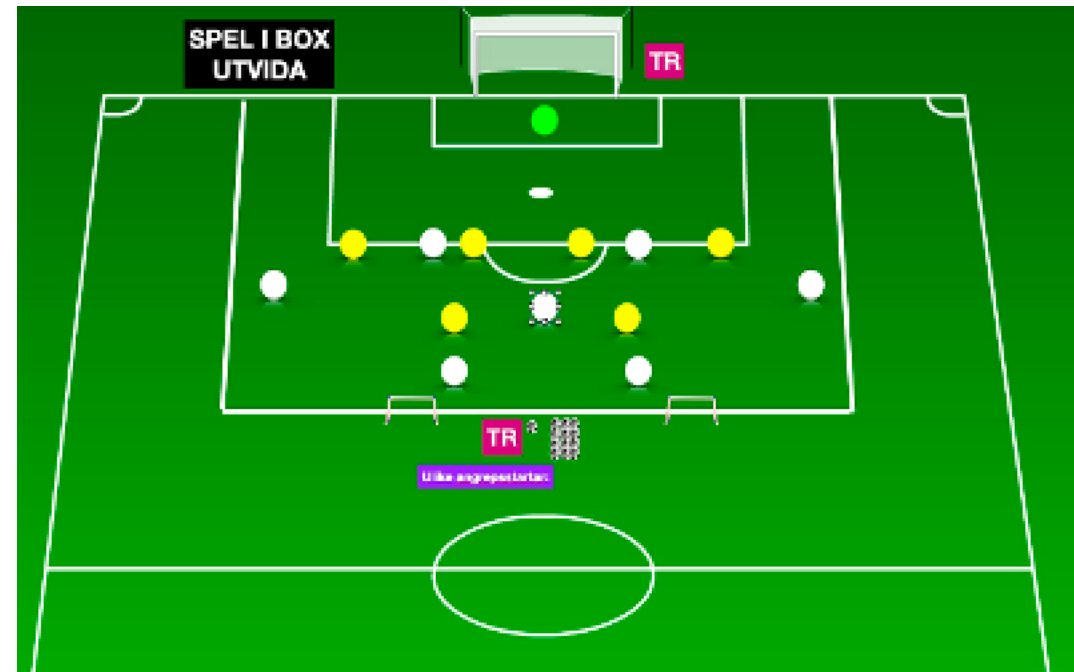
Angripande lag startar alltid med ballen. Dei skal forsøke og spele seg gjennom forsvarande lag og skåre mål. Forsvarande lag skal hindre mål/vinne ball. Om forsvarande lag vinn ballen, skal dei forsøke og skåre i dei to små måla. Om keeper fangar ballen, er det forsvarande lag sin ball.

Fokus:

Framoverretta  
True rom med bevegelse  
Skape overtal  
Kvalitet i gjennomføring  
Fylle opp scorebox

TID:

2 minutt intervallar x 6 repetisjonar.  
55m breidde x 32m lengde



TIL ØVELSEBANK



# KONTRING SENTRALT I BANA

KONTRING

Spelar 4vs3 inn i det avgrensa omådet.  
Gult skal prøve å score i småmålet.  
Kvitt skal vinne ball og kontre m/heile laget.  
Gult skal då hindre mål saman med keeper.

Fokus:

1.Pasning etter brudd= Fram  
Halde ballen sentralt så lenge som mogleg  
Bevegelse i front av ballførar  
Offensiv markering bak ball

TID:

Trenar styrer tid og repetisjonar



TIL ØVELSEBANK

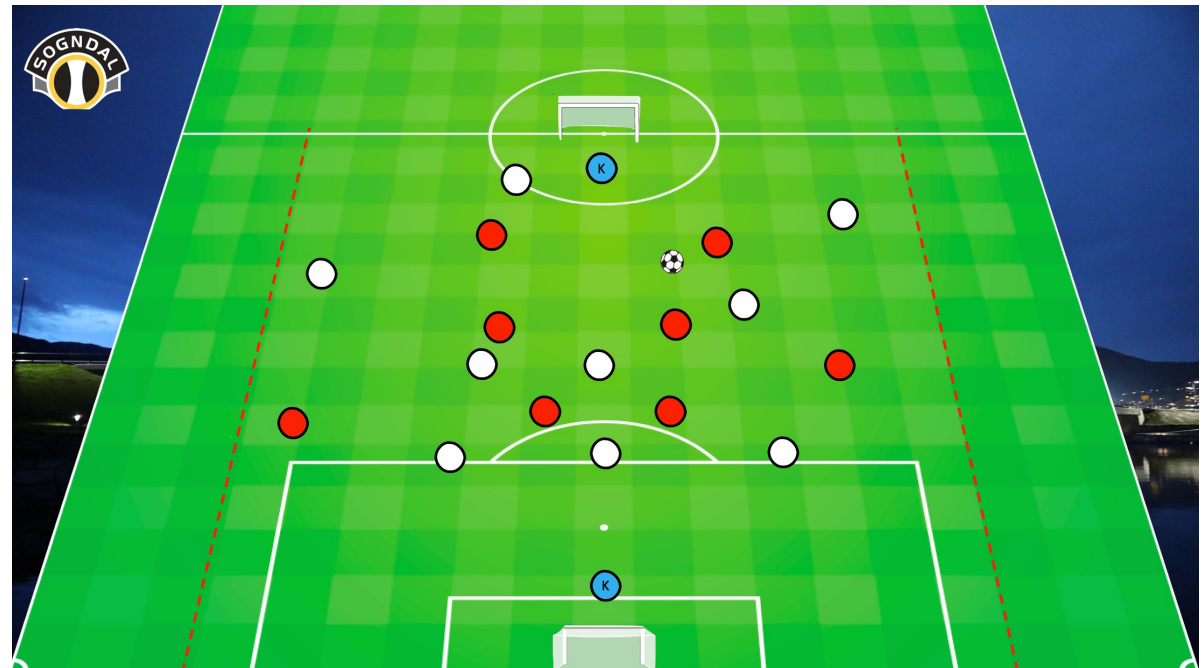
# GJENVINNING

## GJENVINNING

Spelar 8 vs 8+K  
Spelsekvensar på 4 min, TR som styrer intervallane.  
Kvitt lag skal prøve å score på gult, ved balltap er det gjenvinning som gjeld.  
Om gult vinner ballen skal dei prøve å score i eit av dei tomme måla.  
-kan legge på 1 eller 2 spissar på det forsvarande laget-

Fokus:  
Gjenvinning;  
Rett i strupen  
Når me går i press har spelar ansvar i front av seg.

TID:  
Trenar styrer tid og repetisjonar



TIL ØVELSEBANK

# SPELØVINGAR

RØD

GUL

GRØN

Desse øvingane kan brukast på alle typer økter. Det som er viktig er å justere avstandar, repetisjonar, tid og pause.

## Øvertalsspel/Possessionspel

- [4 kant](#)
- [Jage 4 kant](#)
- [Transfer Box](#)
- [3 lag posession](#)



\* Dette er eit lite utval av øvingar, ønskjer du som trenar å få påfyll av øvingar og tips til gjennomføring av øvingar, ta kontakt med utviklingsavdelinga til Sogndal Fotball.

TIL ØVELSEBANK

# 4 KANT

Spelar 5vs2 (kan justere dette antallet) på eit avgrensa område.

Kvit skal prøve å beholde ball, dersom dei mistar den er det gjenvinning.

Byter i midten ved ballvinning der ballen går ut av spel.

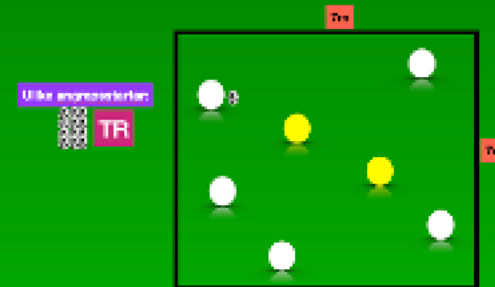
## FOKUS:

- ✓ Kvalitet i pasning og medtak
- ✓ Være spelbar
- ✓ Ha oversikt, press vs ikkje press

TID: 4x2.min



## 4-KANT



TIL SPELØVINGAR

TIL ØVELSEBANK

# JAGE 4 KANT

Spelar 5 vs 2 i ein 4-kant, ved brudd i spelet = ball inn i motsatt og 5 vs 2 der.

NB! Omstilling begge vegar

## FOKUS:

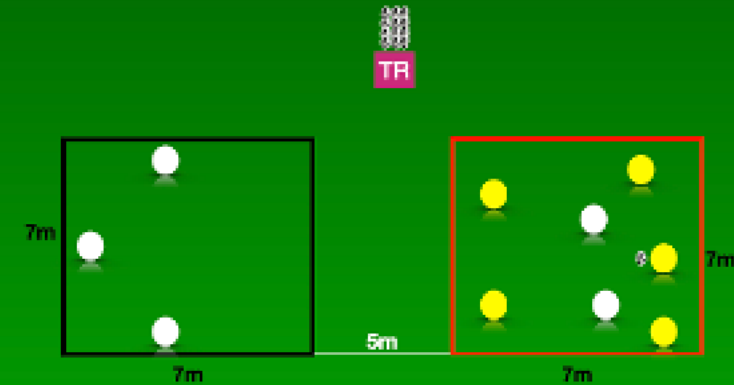
- ✓ Kvalitet i pasning og medtak
- ✓ Være spelbar
- ✓ Ha oversikt, press vs ikkje press
- ✓ Fart i bein og hovud

TID: 10.min

1.min jobbing, 1min pause



## JAGE 4-KANT/4-KANT m/SPRINT



TIL SPELØVINGAR

TIL ØVELSEBANK



# TRANSFER BOX

Spelar 4 vs 2 i ein 4-kant, ved brudd i spelet = ball inn i motsatt og 4 vs 2 der.

Poeng: 1p spele ball over (i luft) etter 5 pasningar

2p spele ball gjennom sidekorridor etter 5 pasningar

## FOKUS:

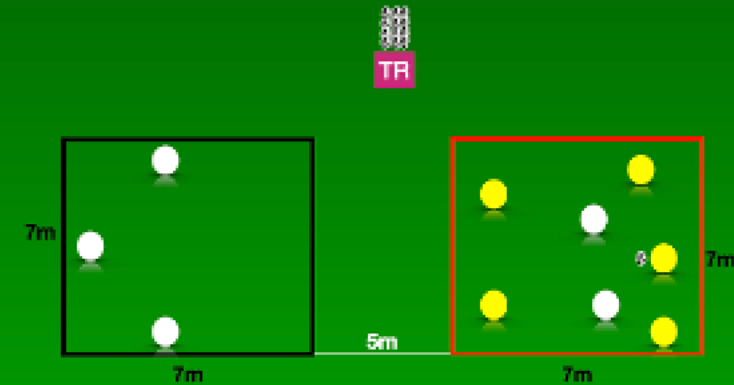
- ✓ Kvalitet i pasning og medtak
- ✓ Være spelbar
- ✓ Ha oversikt, press vs ikkje press
- ✓ Fart i bein og hovud

TID: 10.min

*75.Sek x 5 rep (30 sek pause mellom)*



## JAGE 4-KANT/4-KANT m/SPRINT



TIL SPELØVINGAR

TIL ØVELSEBANK

# 3 LAG POSESSION

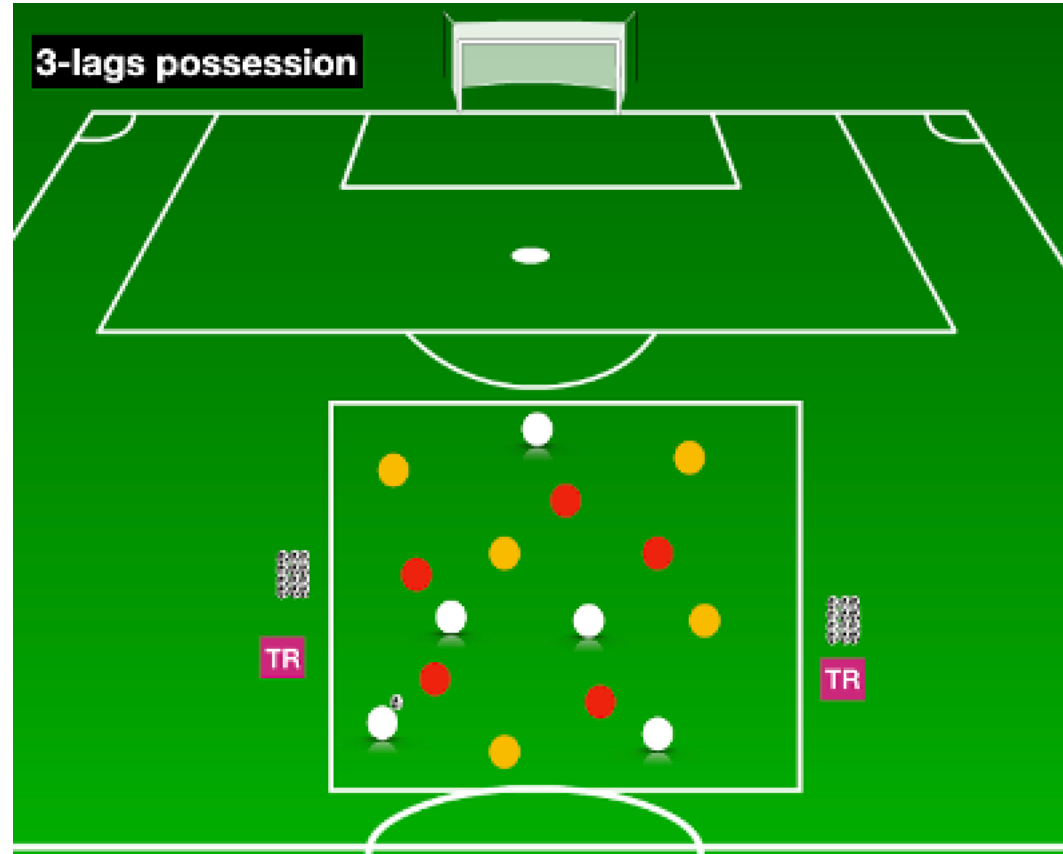
1 lag i midten og pressar, dei 2 andre laga skal prøve og behalde ball. Kan og sette inn mål, som jagande lag kan sette ballen i om dei vinn den.

## FOKUS:

- ✓ Kvalitet i pasning og medtak
- ✓ Valg m/ball
- ✓ Være spelbar
- ✓ Gjenvinning
- ✓ Fart i bein og hovud

TID: 10.min

*30-45 sek arbeidstid*



TIL SPELØVINGAR

TIL ØVELSEBANK

# SPEL

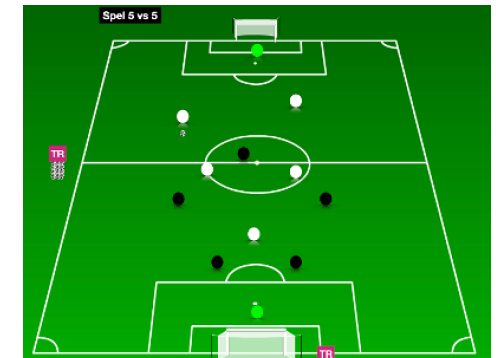
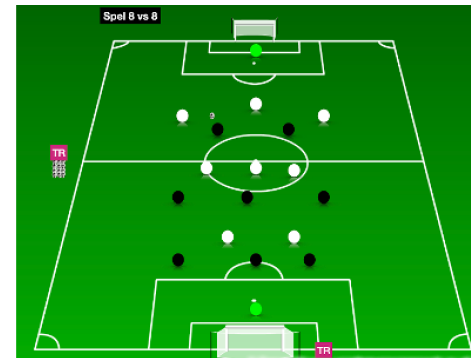
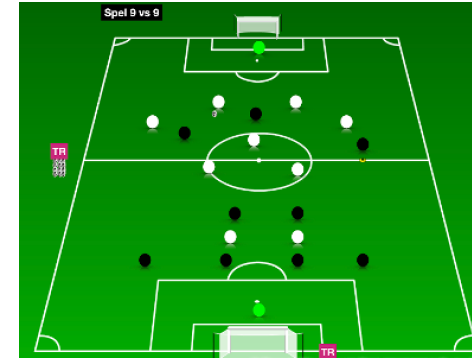
Spel med eit eller to mål kor ein gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering) får fram relevante spelsituasjonar.

## FOKUS:

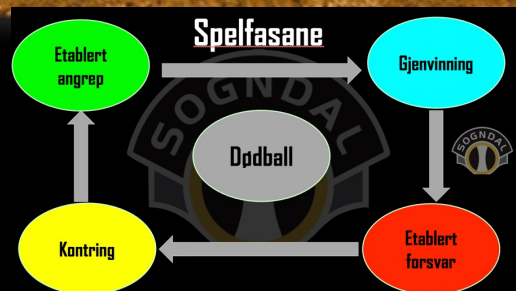
✓ Jobbe med spelfasane.

## Tid:

✓ Trener styrer tid, pause og banestørrelse.



# Spelmodell 9'ar



"The player and coach must understand each other."

Diego Simeone

1. KVA MÅ ME SETTE PÅ PLOSS?

2. KVA MÅ ME GI TID FOR Å UTVIKLE SEG?







**Me jaktar ein felles forståing og gjennomføring av konseptet.  
Dette gjeld spelarar og trenarteamet.**



**"The player and coach must understand each other."**



# Spelfasane

Etablert  
angrep

Gjenvinning

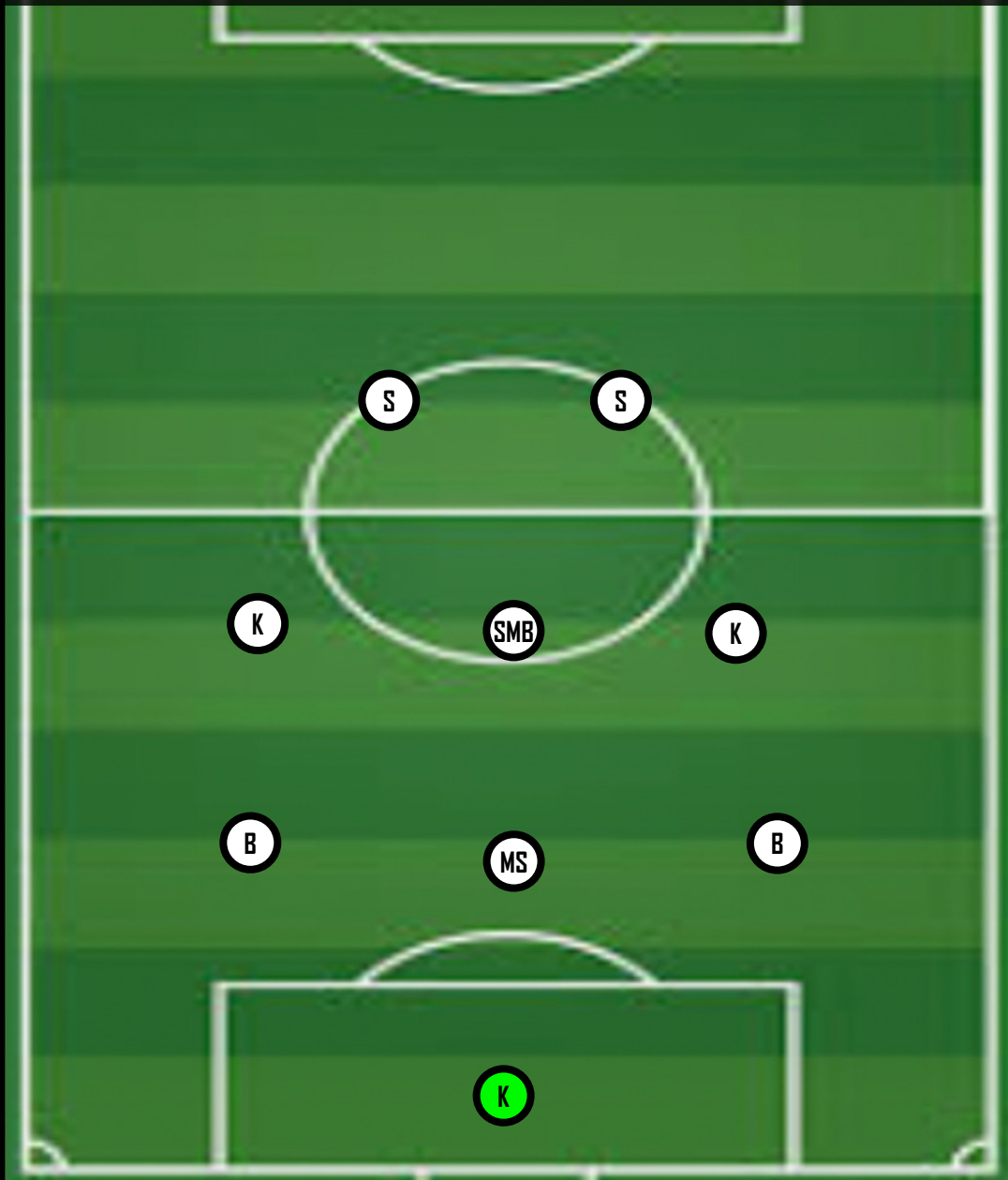
Dødball

Kontring

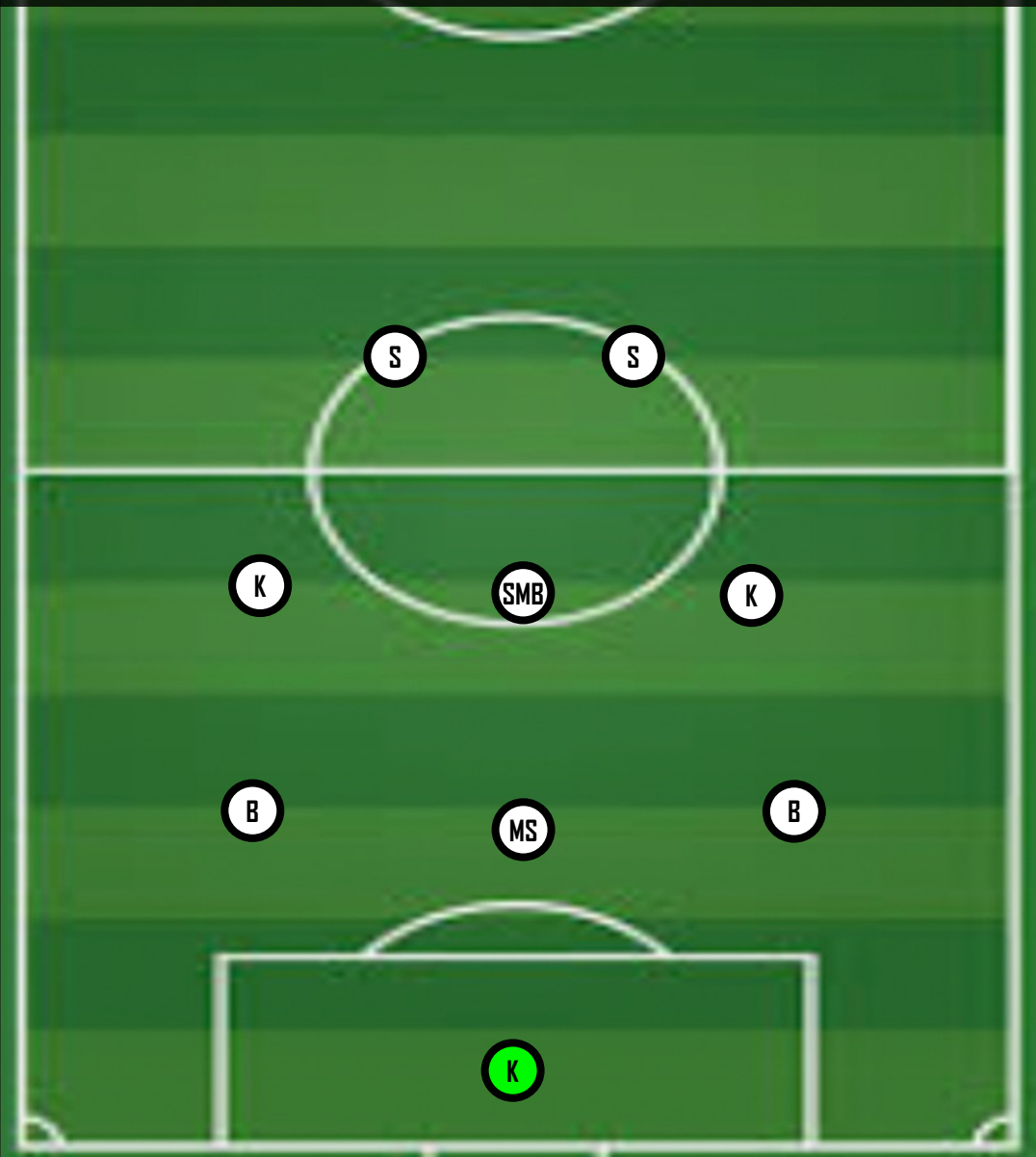
Etablert  
forsvar



# Spelkonseptet



# K-3-3-2



**Kven er me offensivt?**



# Etablert angrep

1. Ro m/ball
2. Åpne i touch
3. Truande
4. Spele/springe forbi motstandar



**Spelkonseptet**

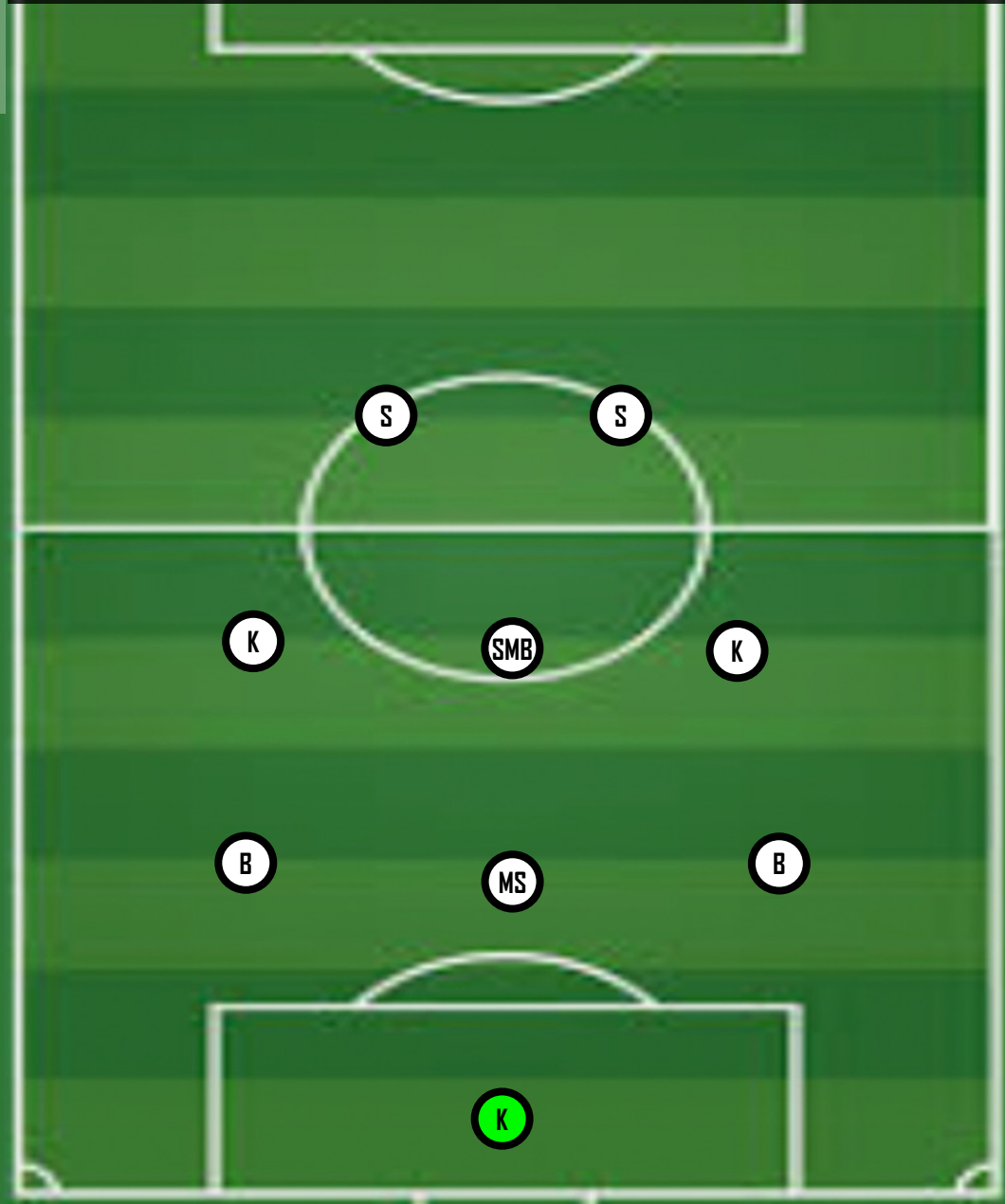




# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

## Kven er me offensivt?



- Ro med ball
- Åpne touch, kan nå pasning alle plassar
- Truar med bevegelse, blikk og pasning
- Korte avstandar
- Spele gjennom eller over ledd
- Spele - gå etter/gå opp
- Gjenvinning



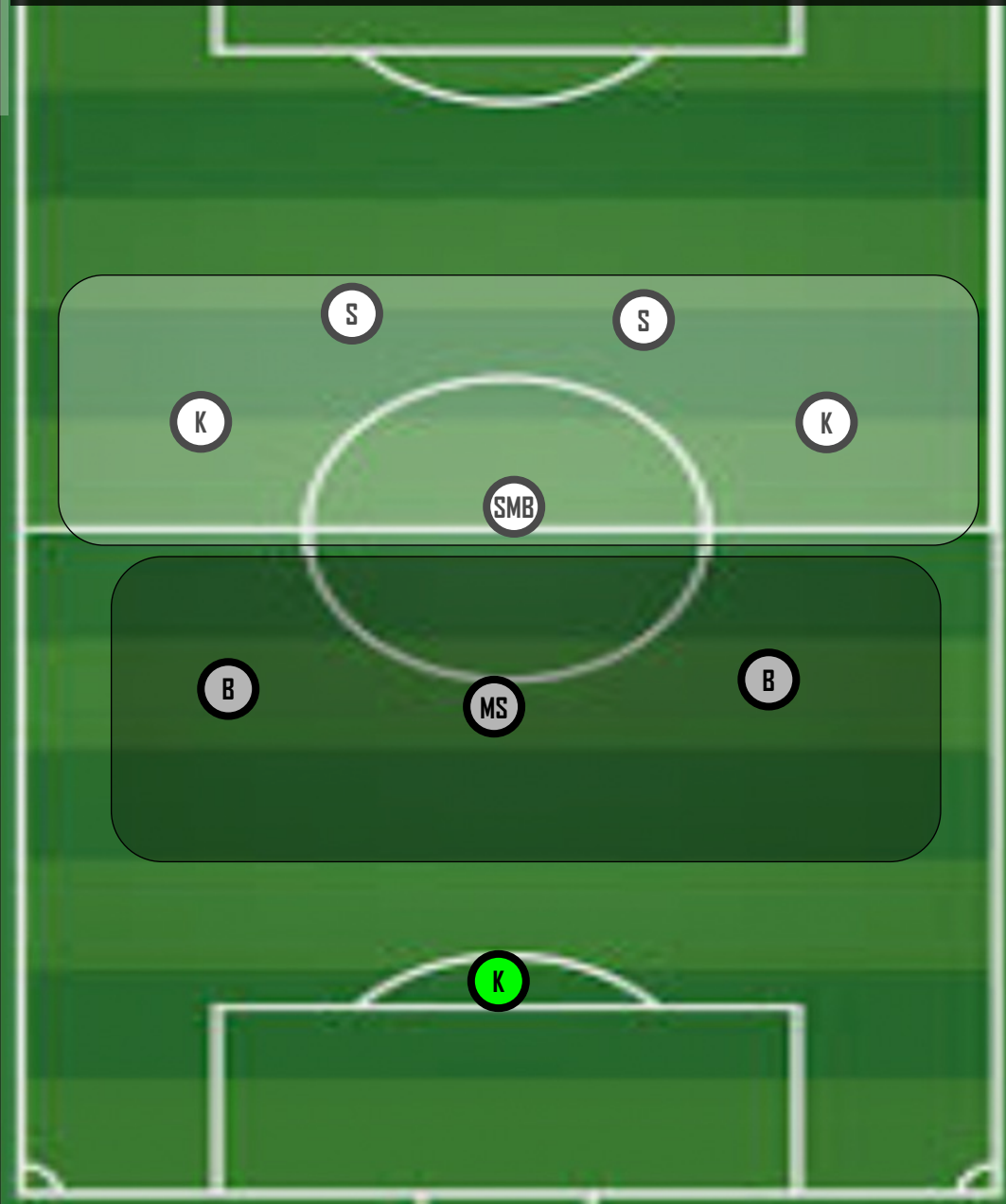
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

Alt 1



## Kven er me offensivt?



- Ro med ball
- Åpne touch, kan nå pasning alle plassar
- Truar med bevegelse, blikk og pasning
- Korte avstandar
- Spele gjennom eller over ledd
- Spele - gå etter/gå opp
- Gjenvinning



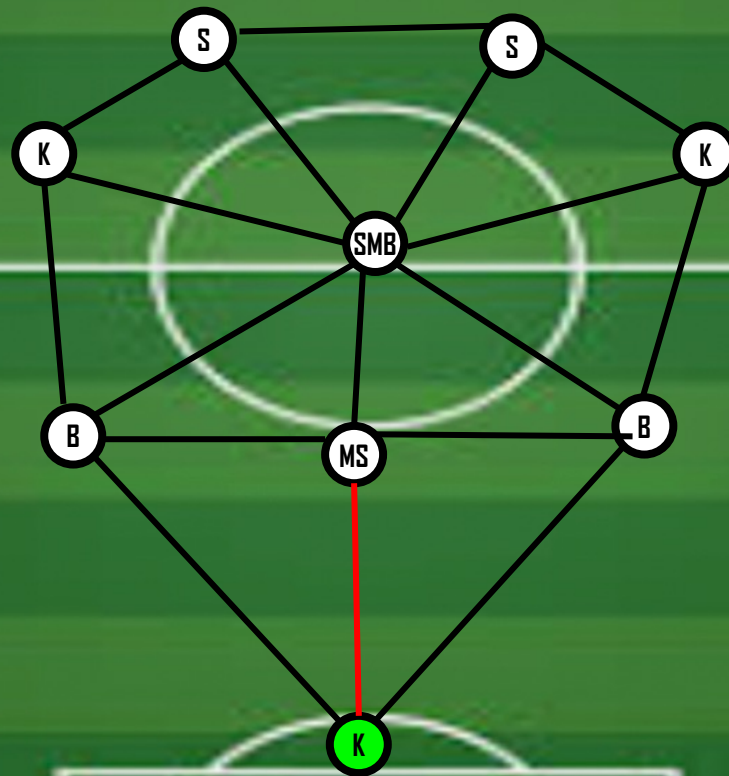
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

Alt 1



## Skape 3-kantar



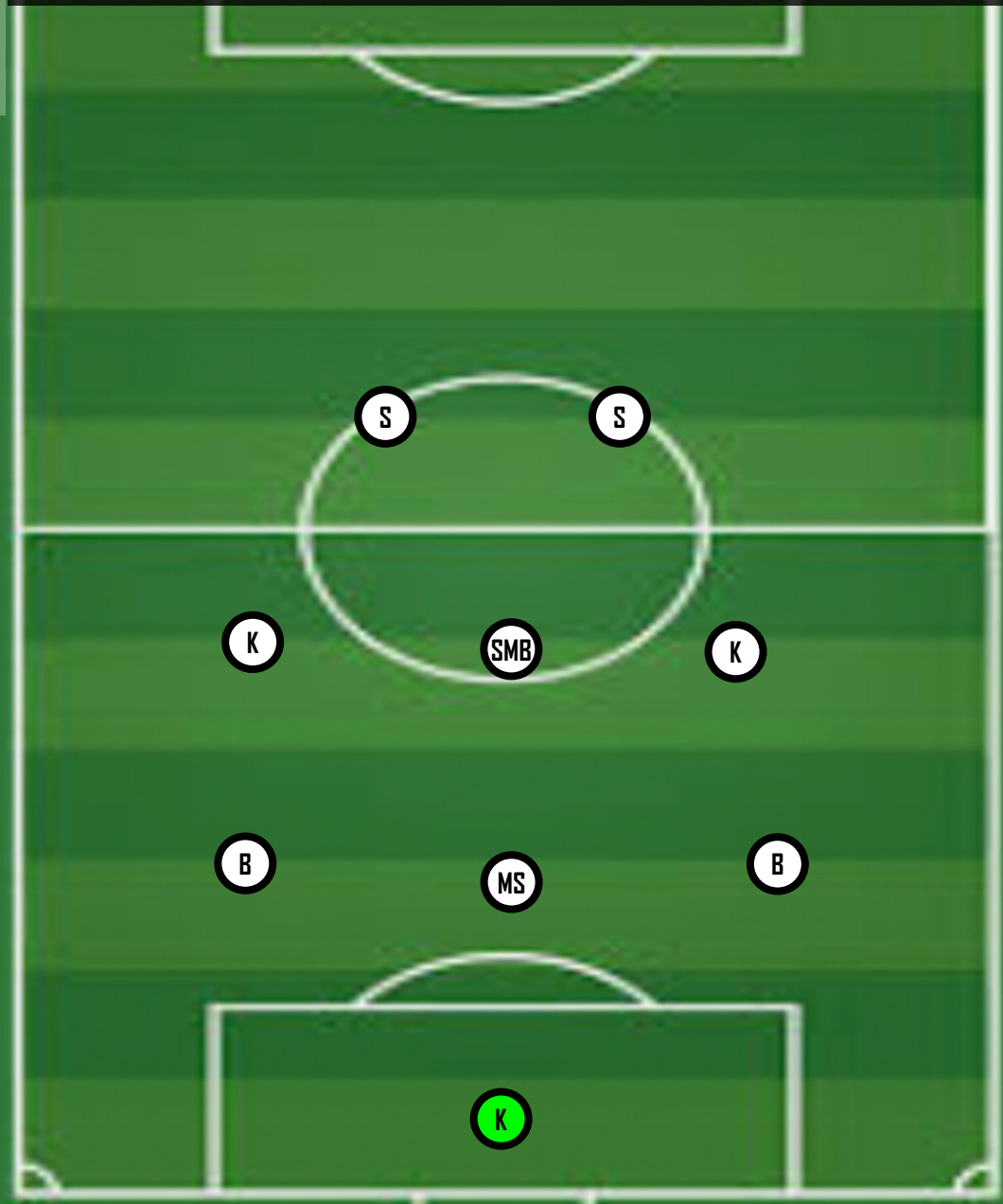
- Ro med ball
- Åpne touch, kan nå pasning alle plassar
- Truar med bevegelse, blikk og pasning
- Korte avstandar
- Spele gjennom eller over ledd
- Spele - gå etter/gå opp
- Gjenvinning



# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

## Kven er me offensivt?



- Ro med ball
- Åpne touch, kan nå pasning alle plassar
- Truar med bevegelse, blikk og pasning
- Korte avstandar
- Spele gjennom eller over ledd
- Spele - gå etter/gå opp
- Gjenvinning



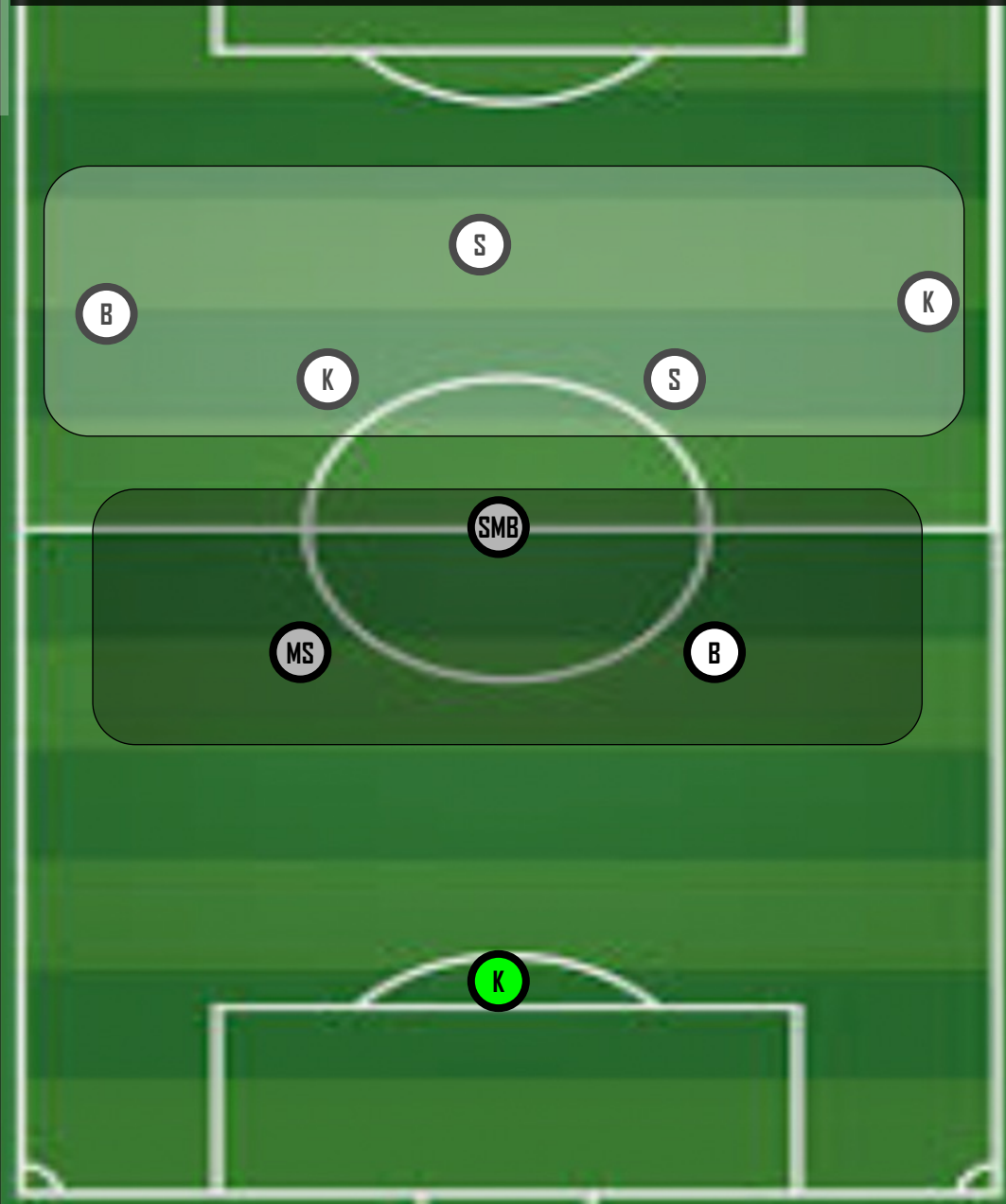
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

Alt 2



## Kven er me offensivt?



- Ro med ball
- Åpne touch, kan nå pasning alle plassar
- Truar med bevegelse, blikk og pasning
- Korte avstandar
- Spele gjennom eller over ledd
- Spele - gå etter/gå opp
- Gjenvinning





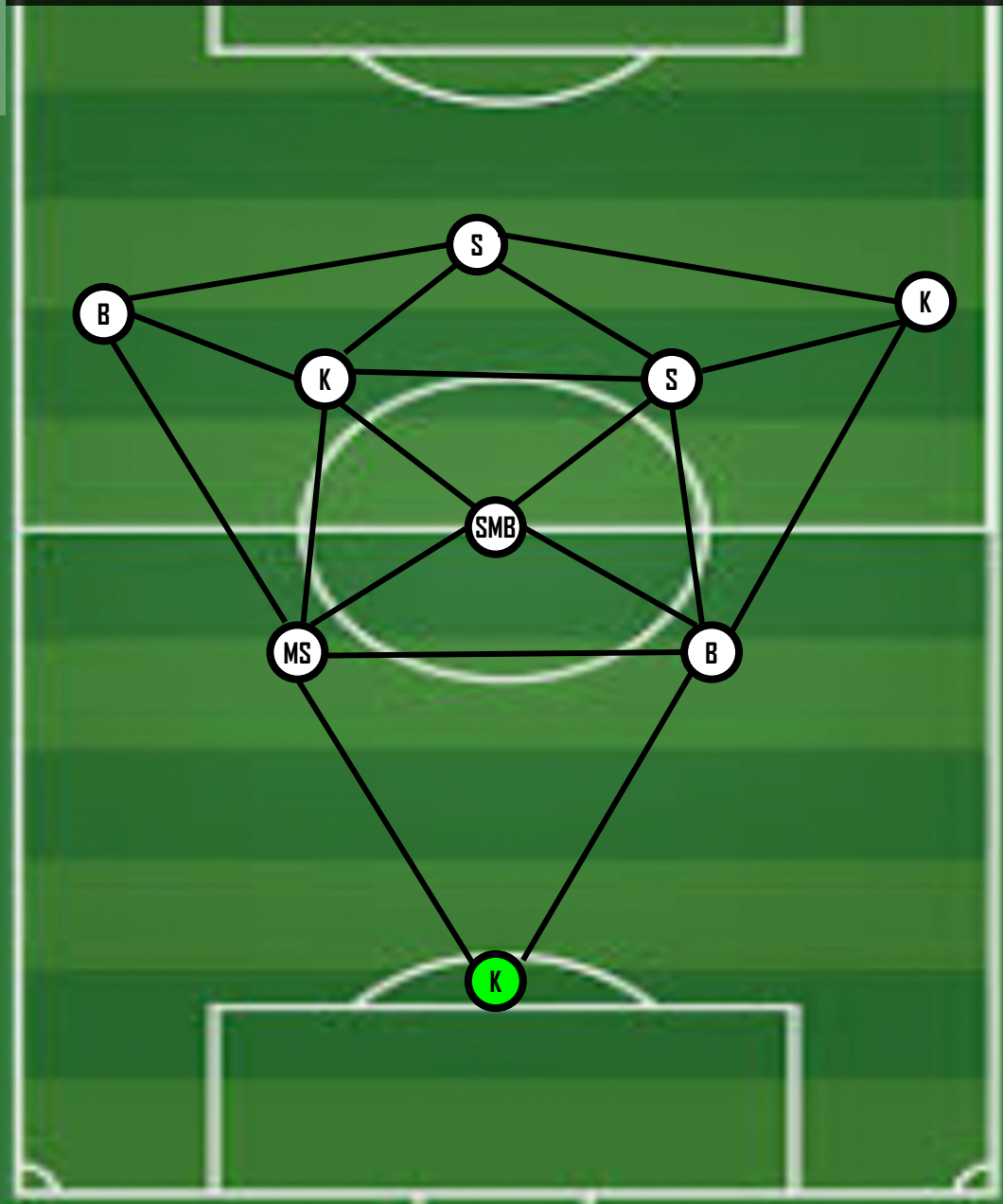
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

Alt 2



## Skape 3-kantar



- Ro med ball
- Åpne touch, kan nå pasning alle plassar
- Truar med bevegelse, blikk og pasning
- Korte avstandar
- Spele gjennom eller over ledd
- Spele - gå etter/gå opp
- Gjenvinning





**Kven er me i gjenvinningen?**



# Gjenvinning

1. Umiddelbar reaksjon, fram
2. Rett i «strupen» på motstandar
3. Opp og fram på ballsida – ned og inn frå motsatt

**NB! Motsatte rommet**

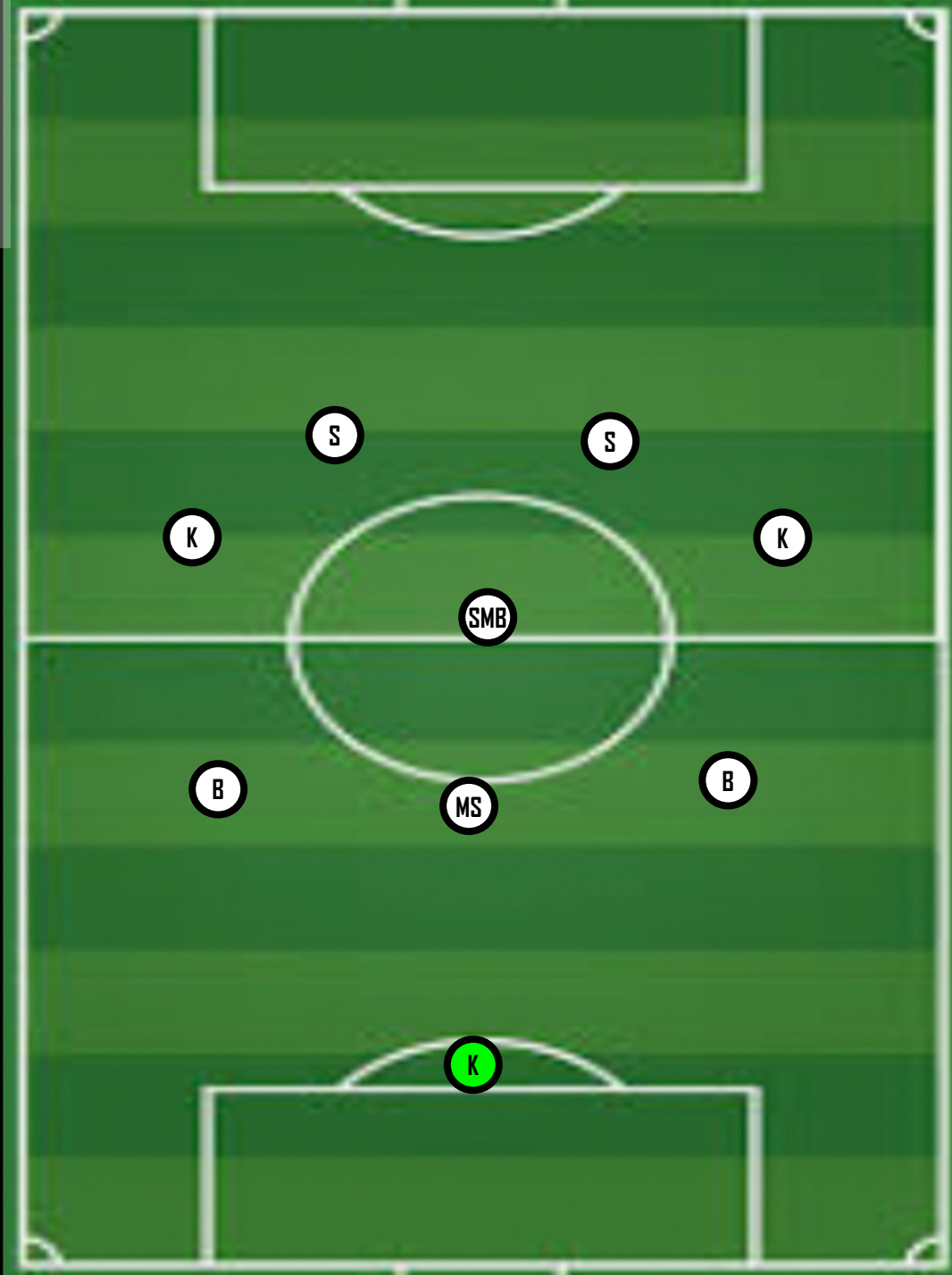


**Mål:**

Hindre kontrung imot  
Vinne ball

# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



## Gjenvinning

1. Umiddelbar reaksjon, fram
2. Rett i «strupen» på motstandar
3. Opp og fram på ballsida – ned og inn frå motsatt



# Kven er me i gjenvinningen?



**Mål:**

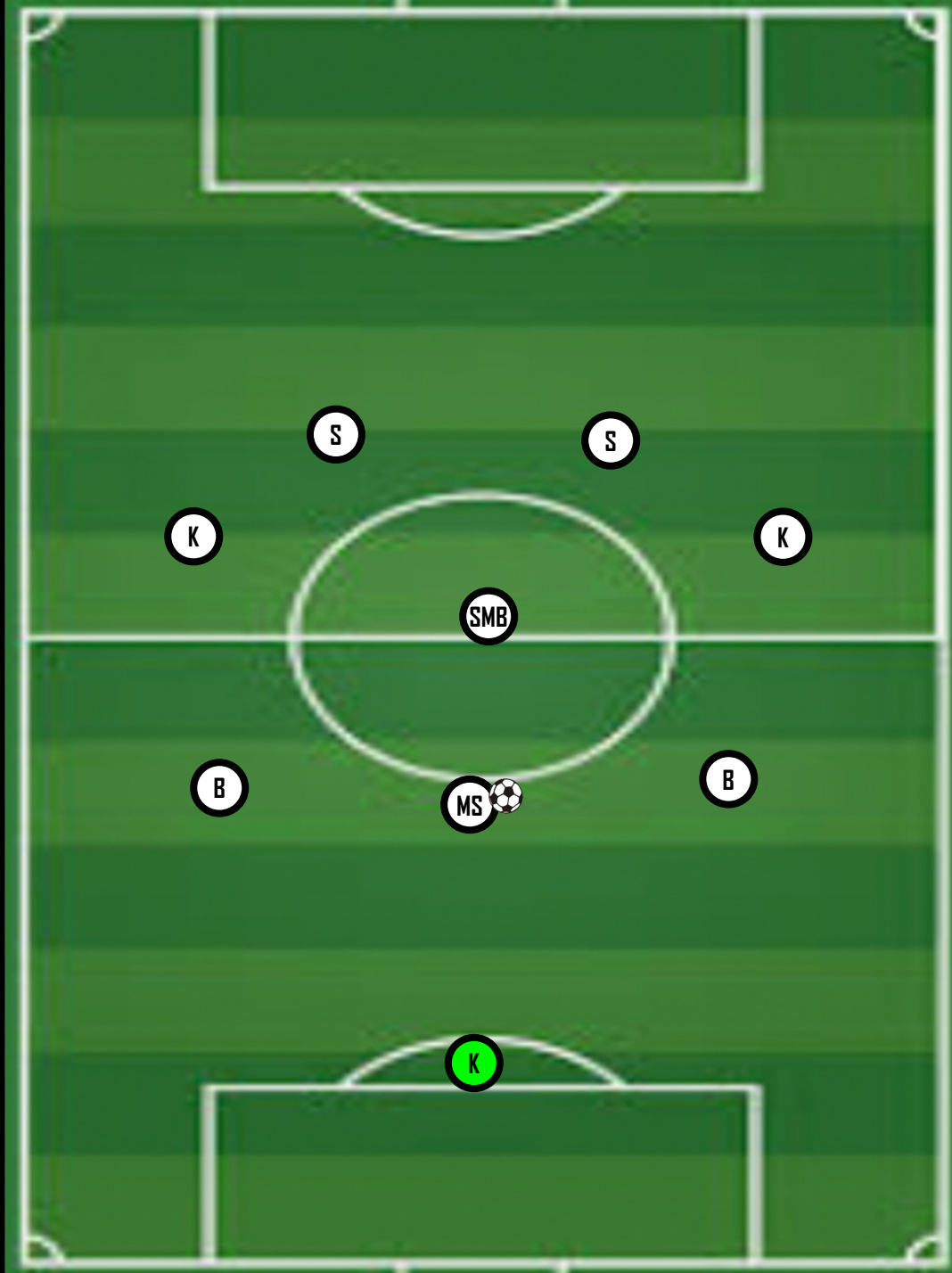
Hindre kontring imot  
Vinne ball

1. Umiddelbar reaksjon, fram
2. Rett i «strupen» på motstandar
3. Opp og fram på ballsida – ned og inn frå motsatt



# Gjenvinning

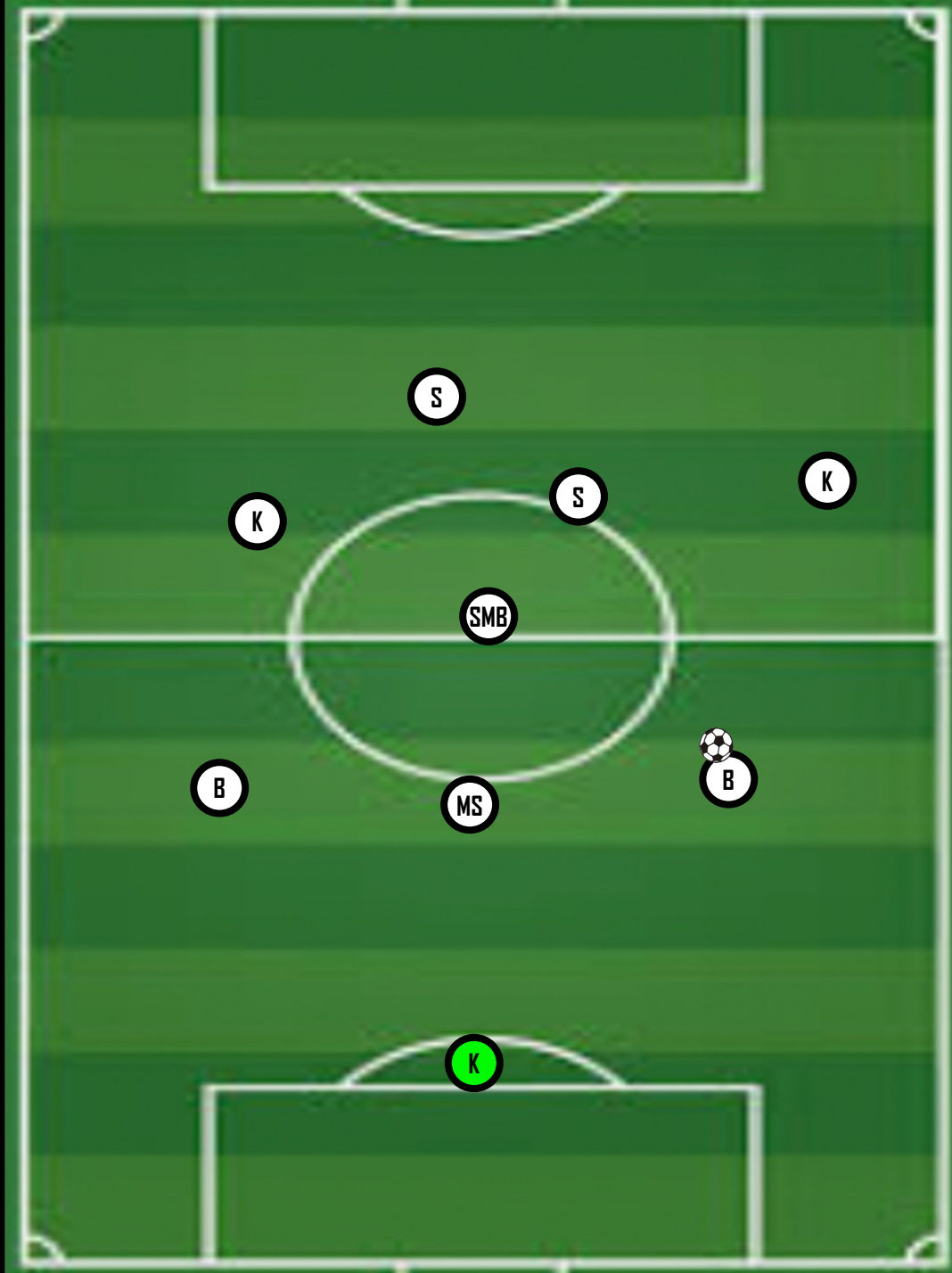
1. Umiddelbar reaksjon, fram
2. Rett i «strupen» på motstandar
3. Opp og fram på ballsida – ned og inn frå motsatt





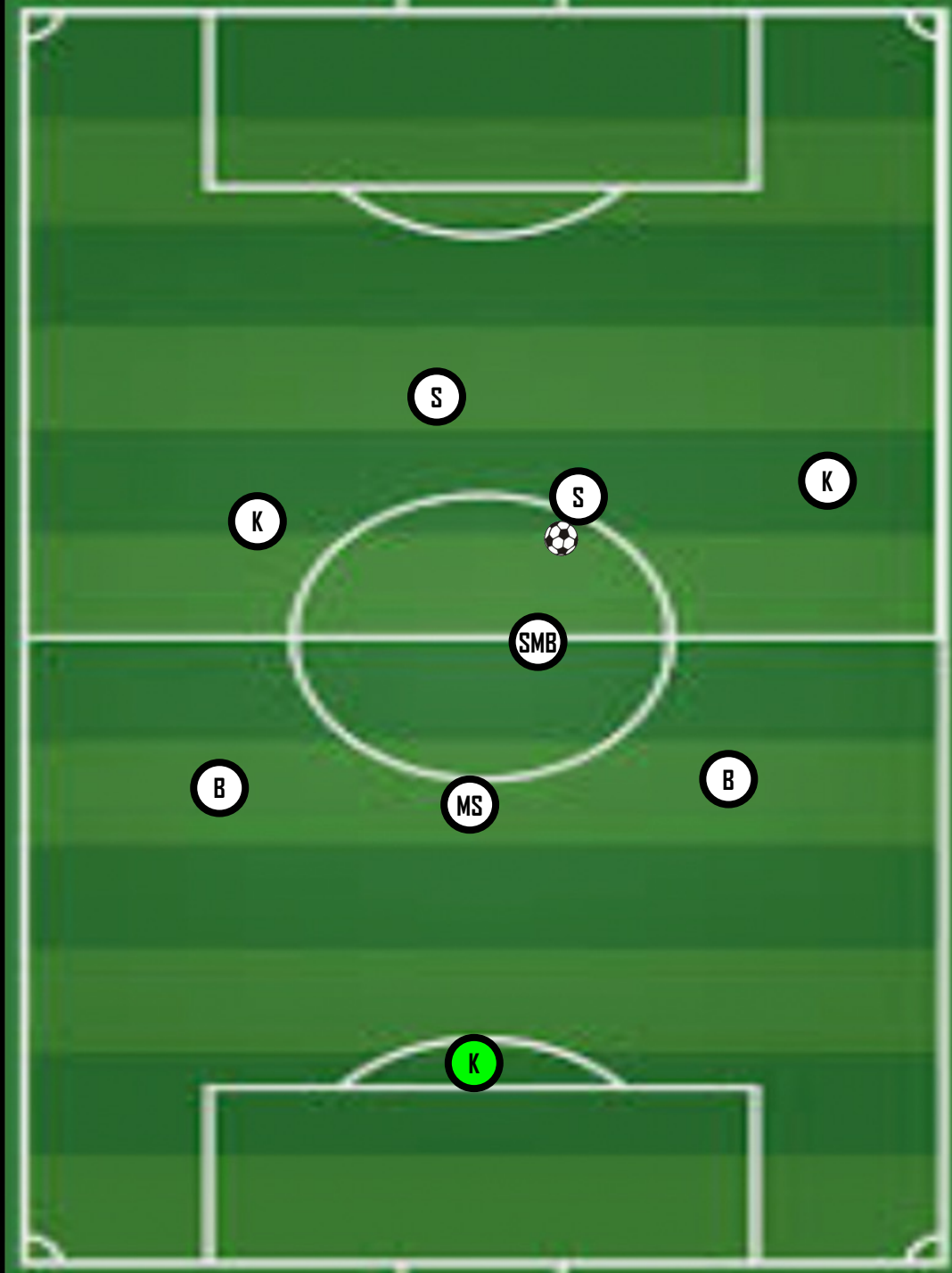
# Gjenvinning

1. Umiddelbar reaksjon, fram
2. Rett i «strupen» på motstandar
3. Opp og fram på ballsida – ned og inn frå motsatt



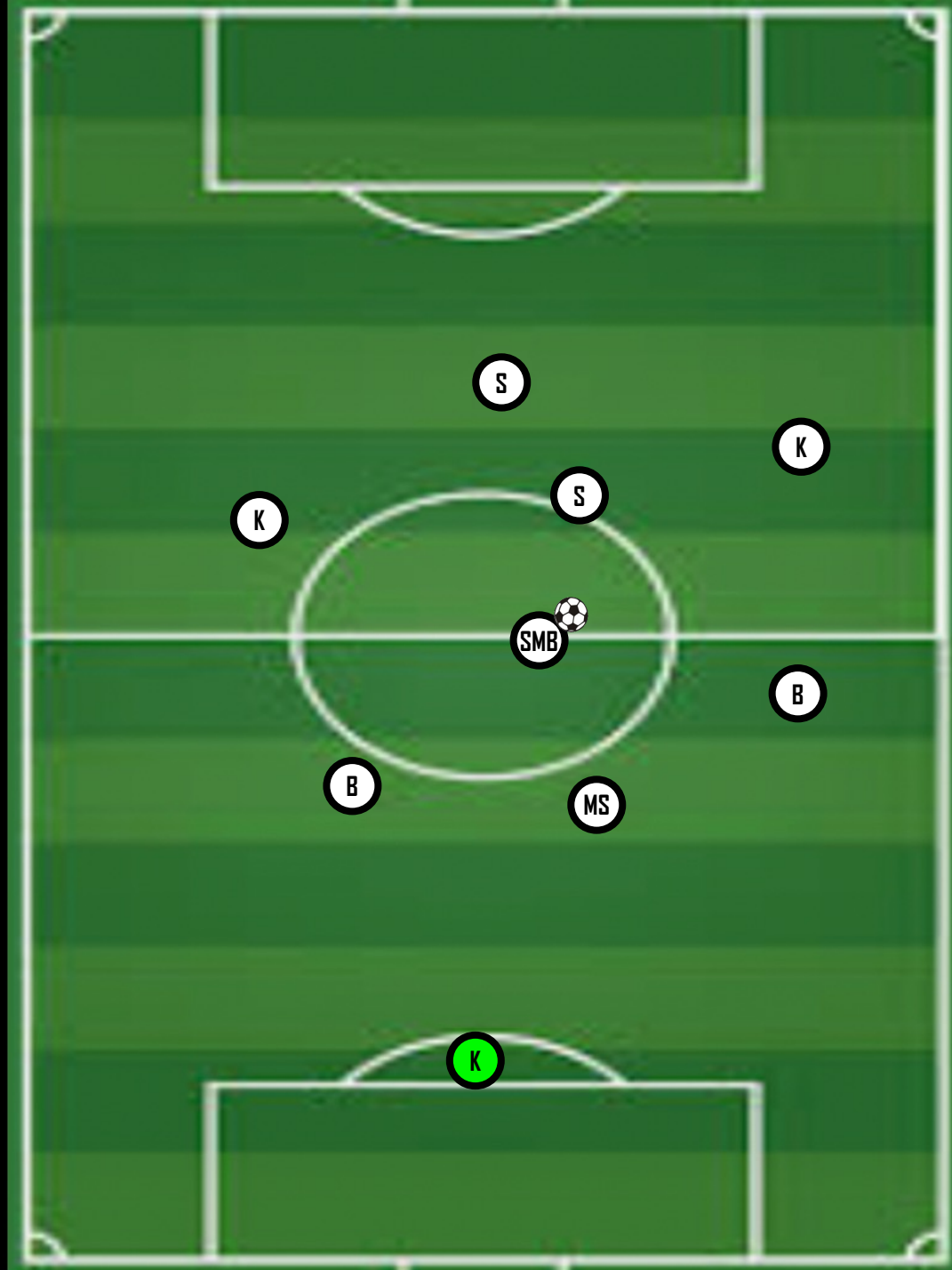
# Gjenvinning

1. Umiddelbar reaksjon, fram
2. Rett i «strupen» på motstandar
3. Opp og fram på ballsida – ned og inn frå motsatt

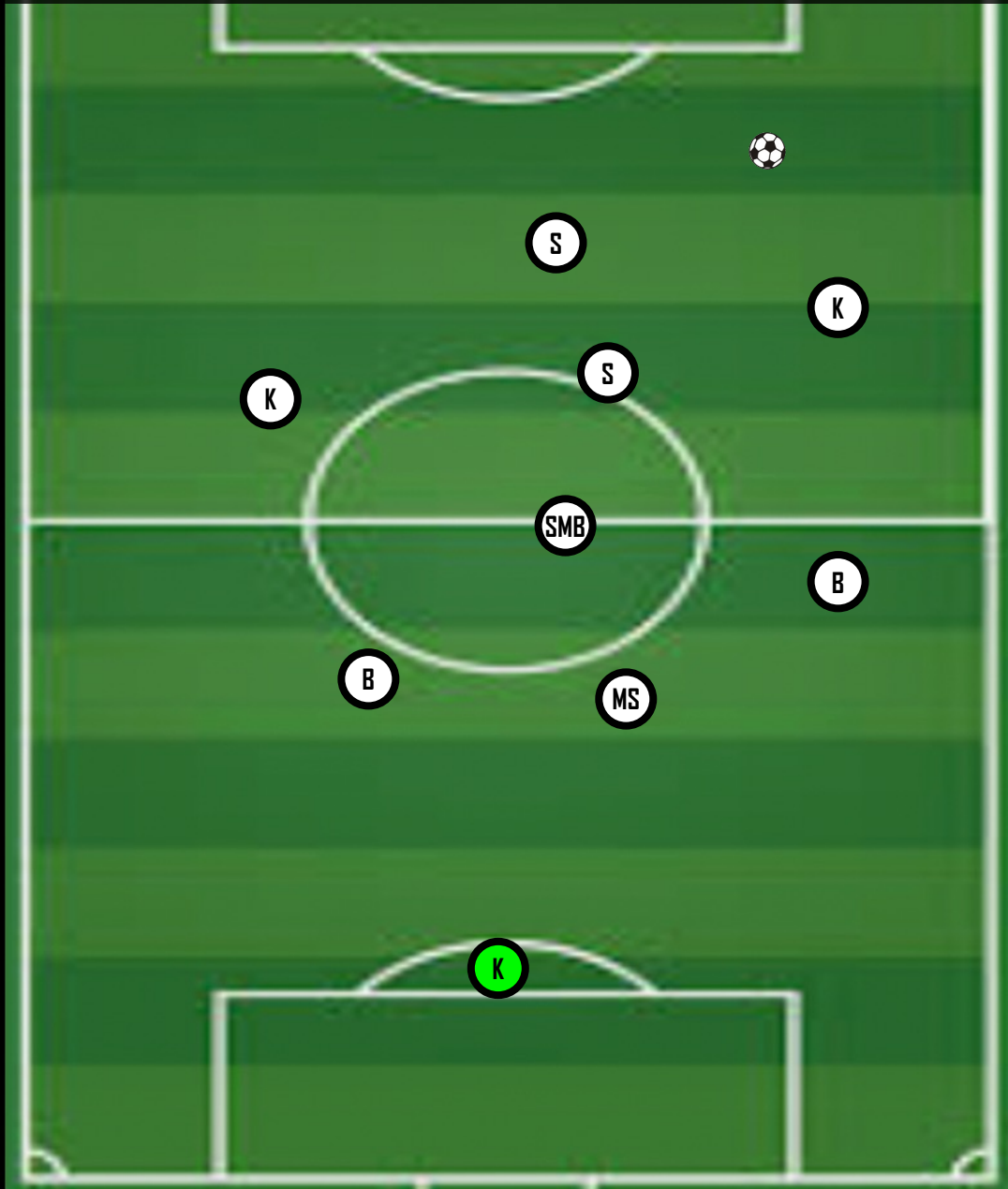


# Gjenvinning

1. Umiddelbar reaksjon, fram
2. Rett i «strupen» på motstandar
3. Opp og fram på ballsida – ned og inn frå motsatt



# Balltap!!!!

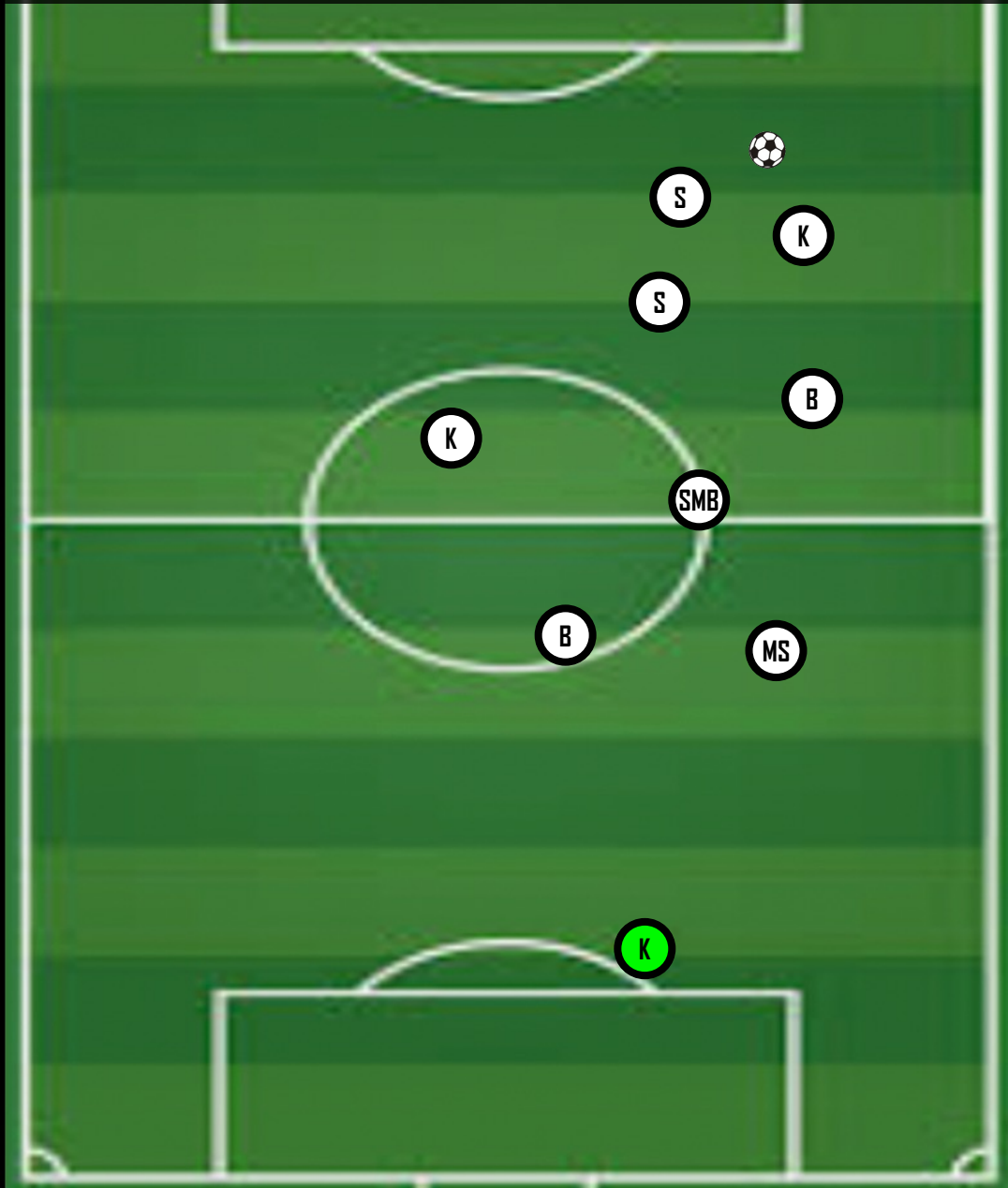


## Gjenvinning

1. Umiddelbar reaksjon, fram
2. Rett i «strupen» på motstandar
3. Opp og fram på ballsida - ned og inn frå motsatt



# Gjenvinning



1. Umiddelbar reaksjon, fram
2. Rett i «strupen» på motstandar
3. Opp og fram på ballsida – ned og inn frå motsatt



**Kven er me defensivt?**





## Etablert forsvar

1. Sone m/splitt
2. Avtand i og mellom ledd
3. Romkontroll
4. Max forflytting (tilpassa)



# Sogndal grunnstruktur

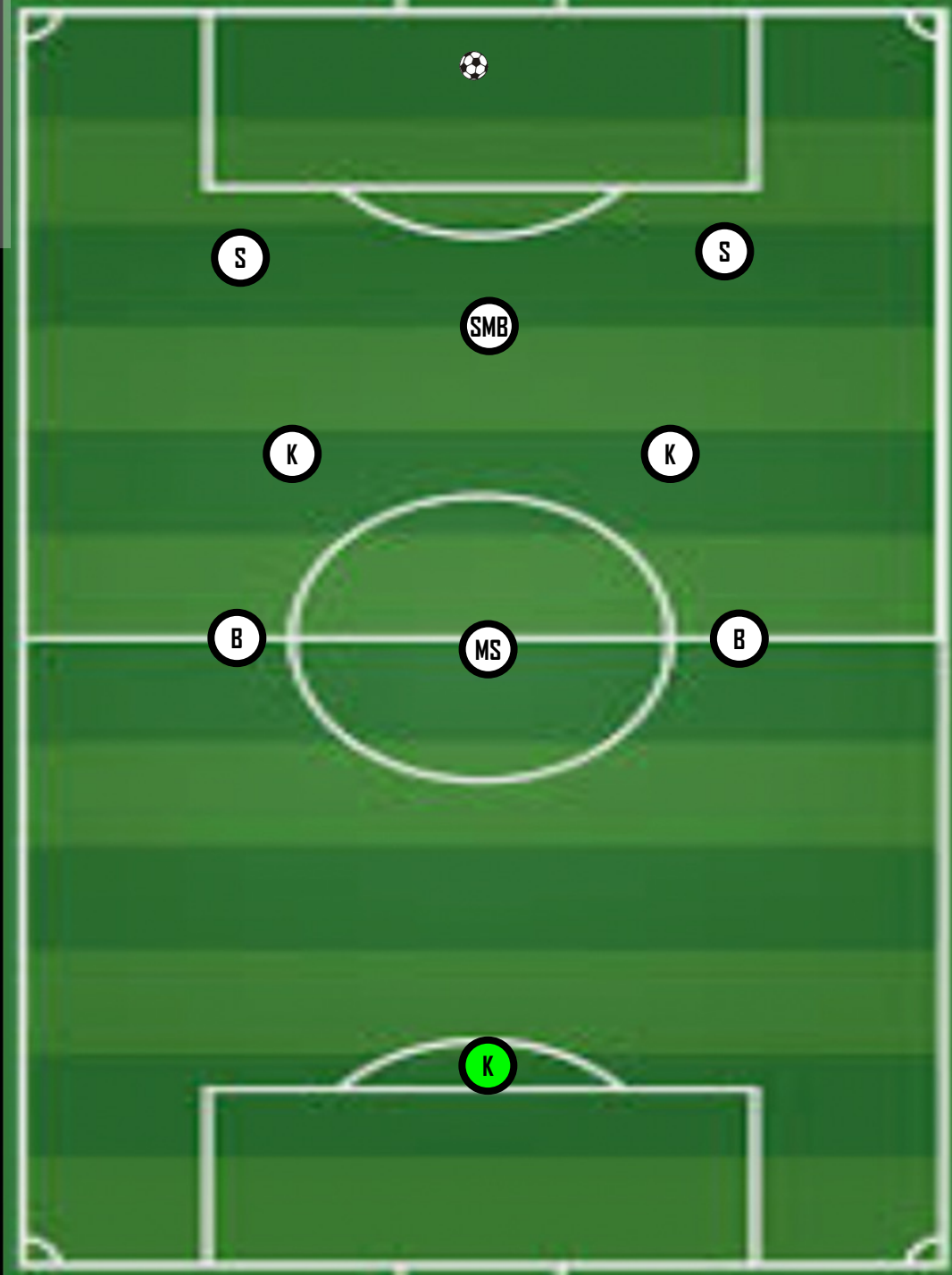
K-3-3-2

## Kven er me defensivt?



# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



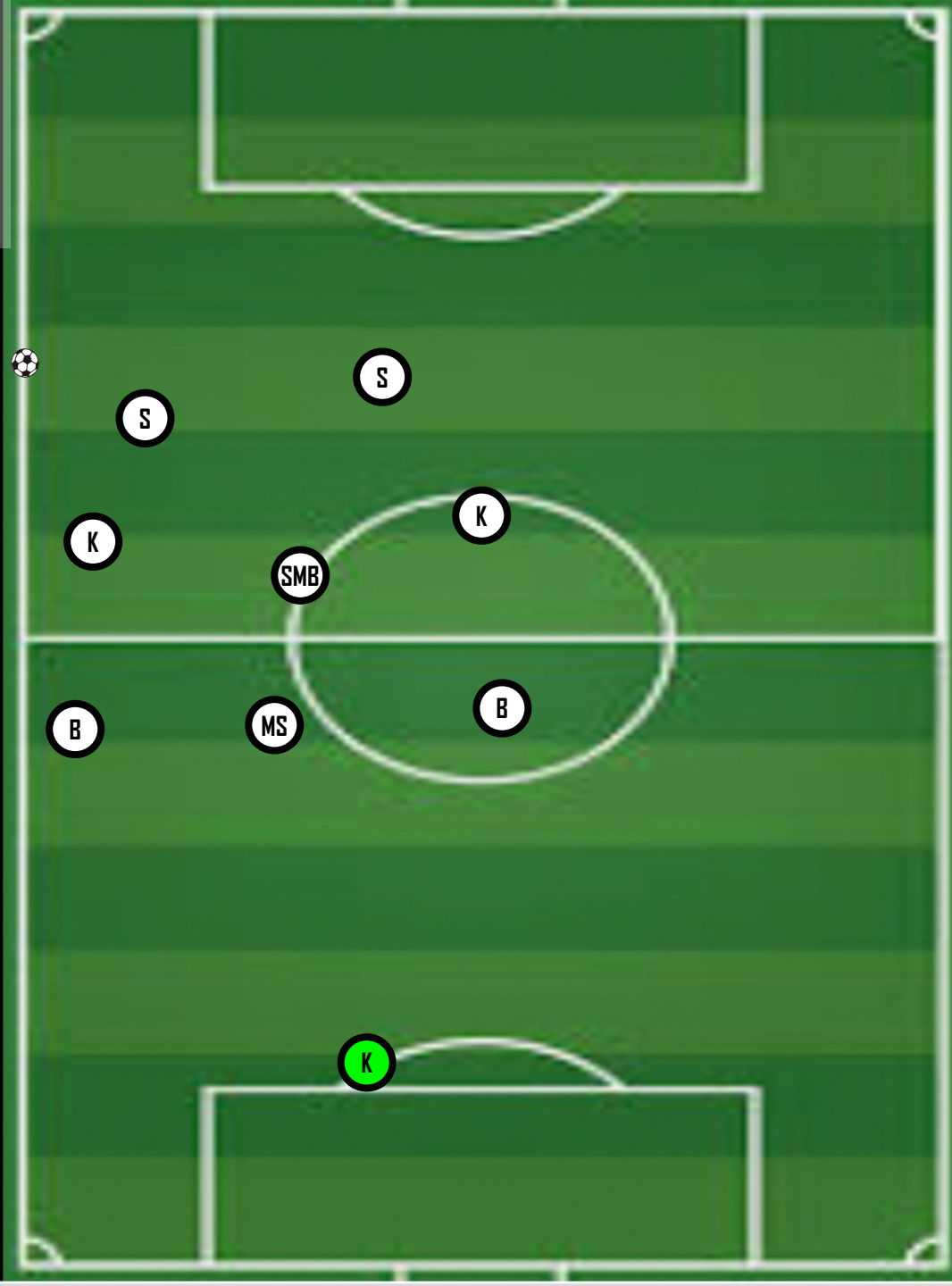
# Låse av

1. 5 meter



# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



# Låse av

1. 5 meter
2. **Innkast**



# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

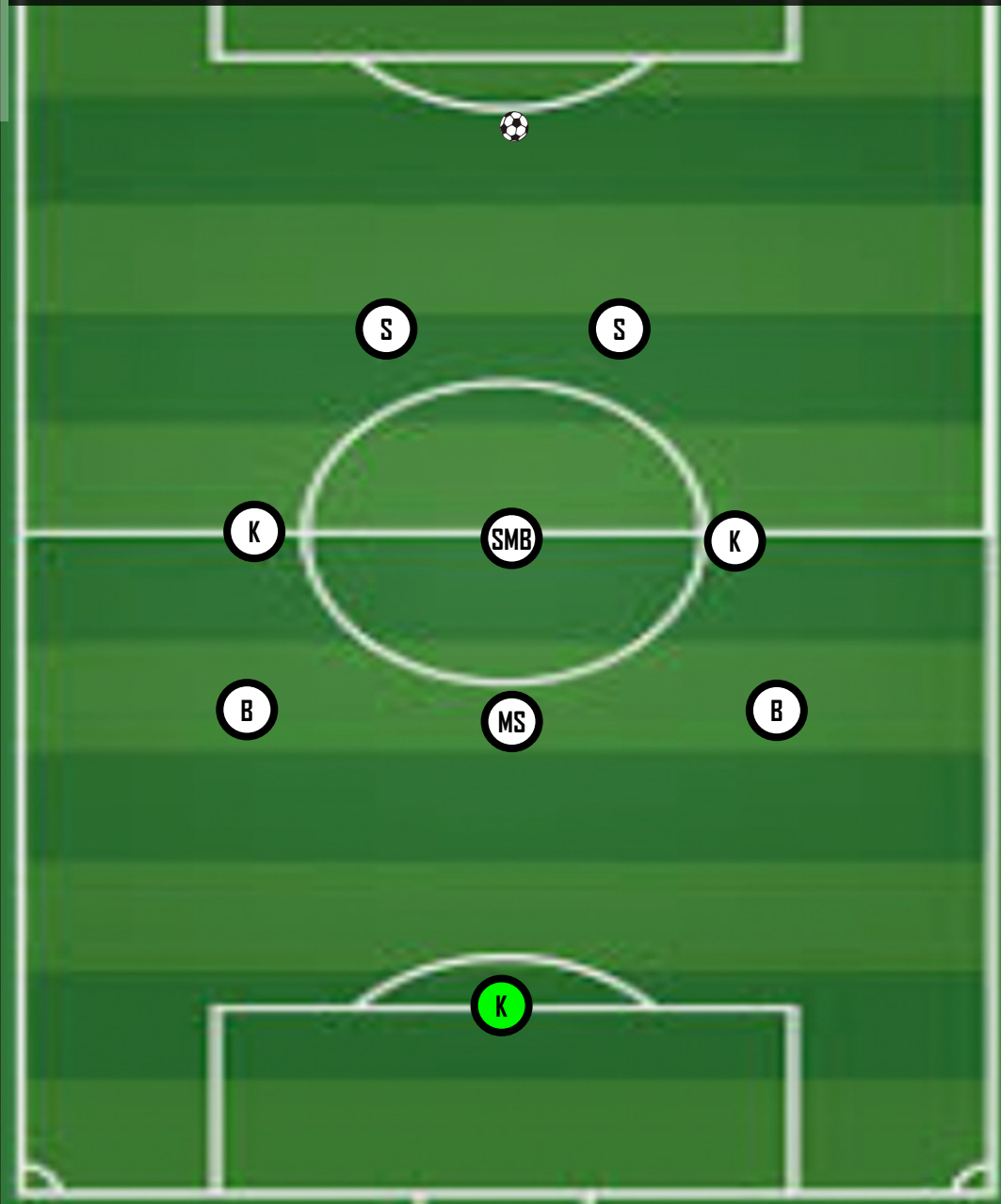
## Motstandar har ballkontroll



# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

## Motstandar har ballkontroll

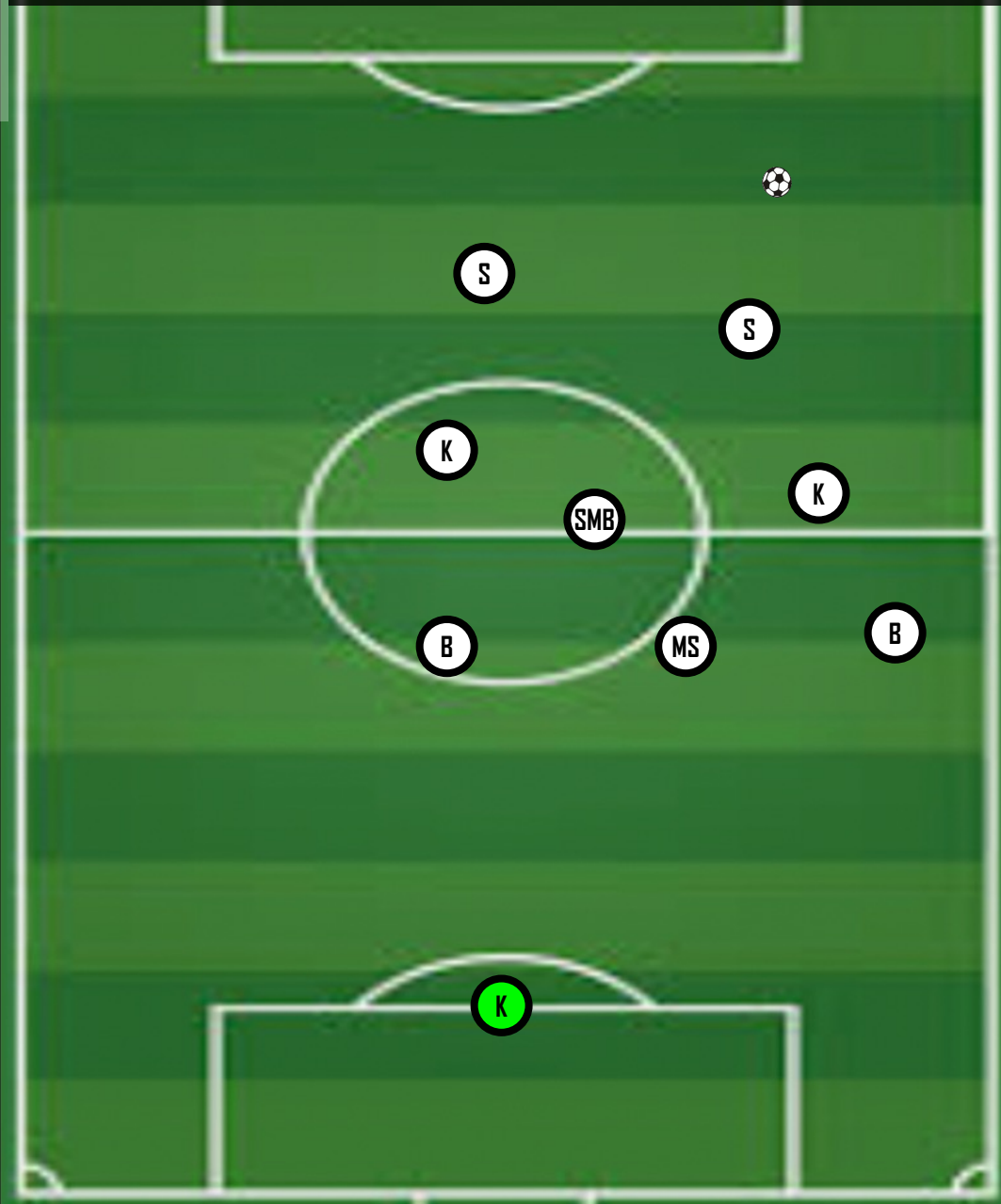




# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

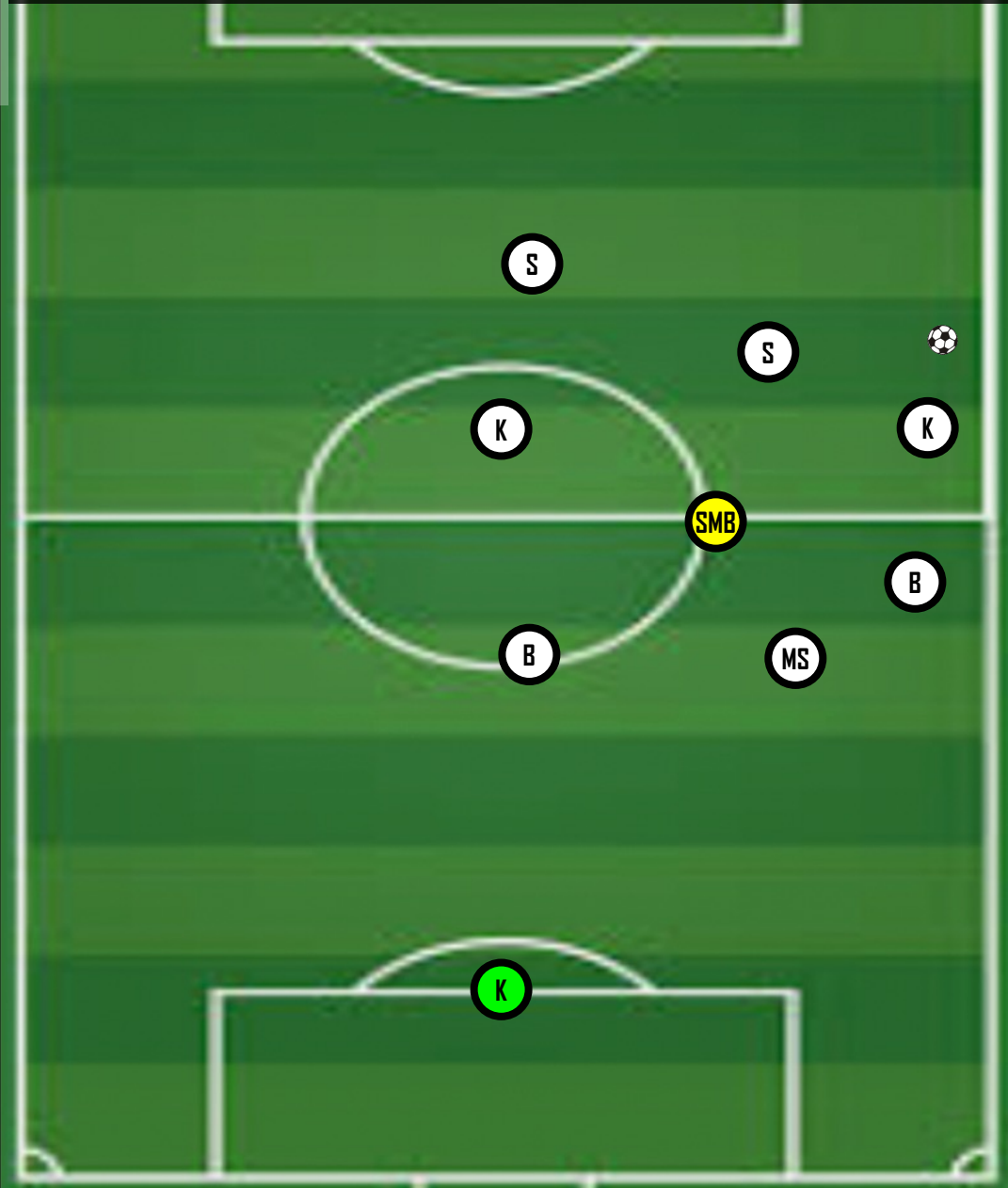
## Motstandar har ballkontroll



# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

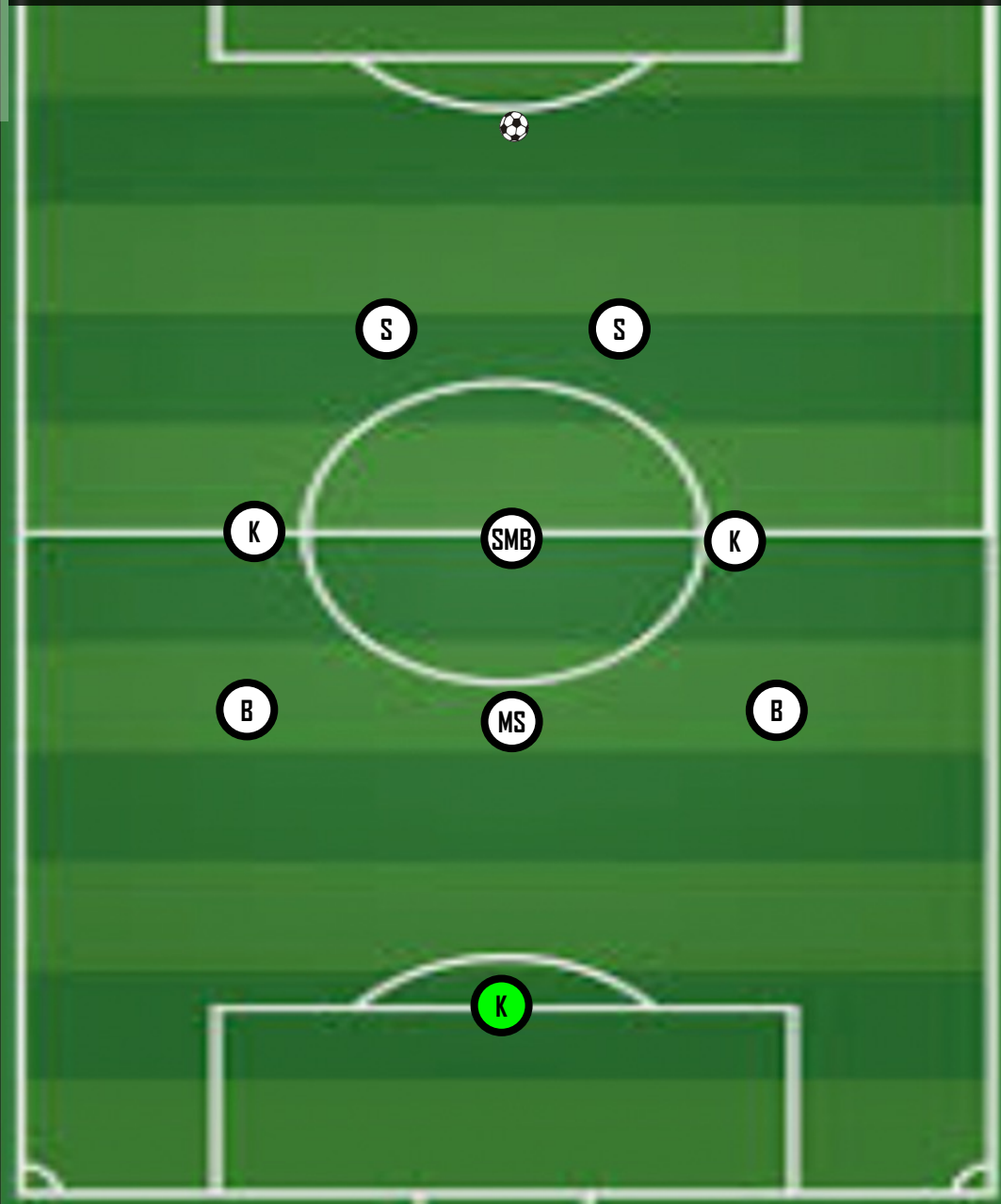
## NB! Dybde med SMB



# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

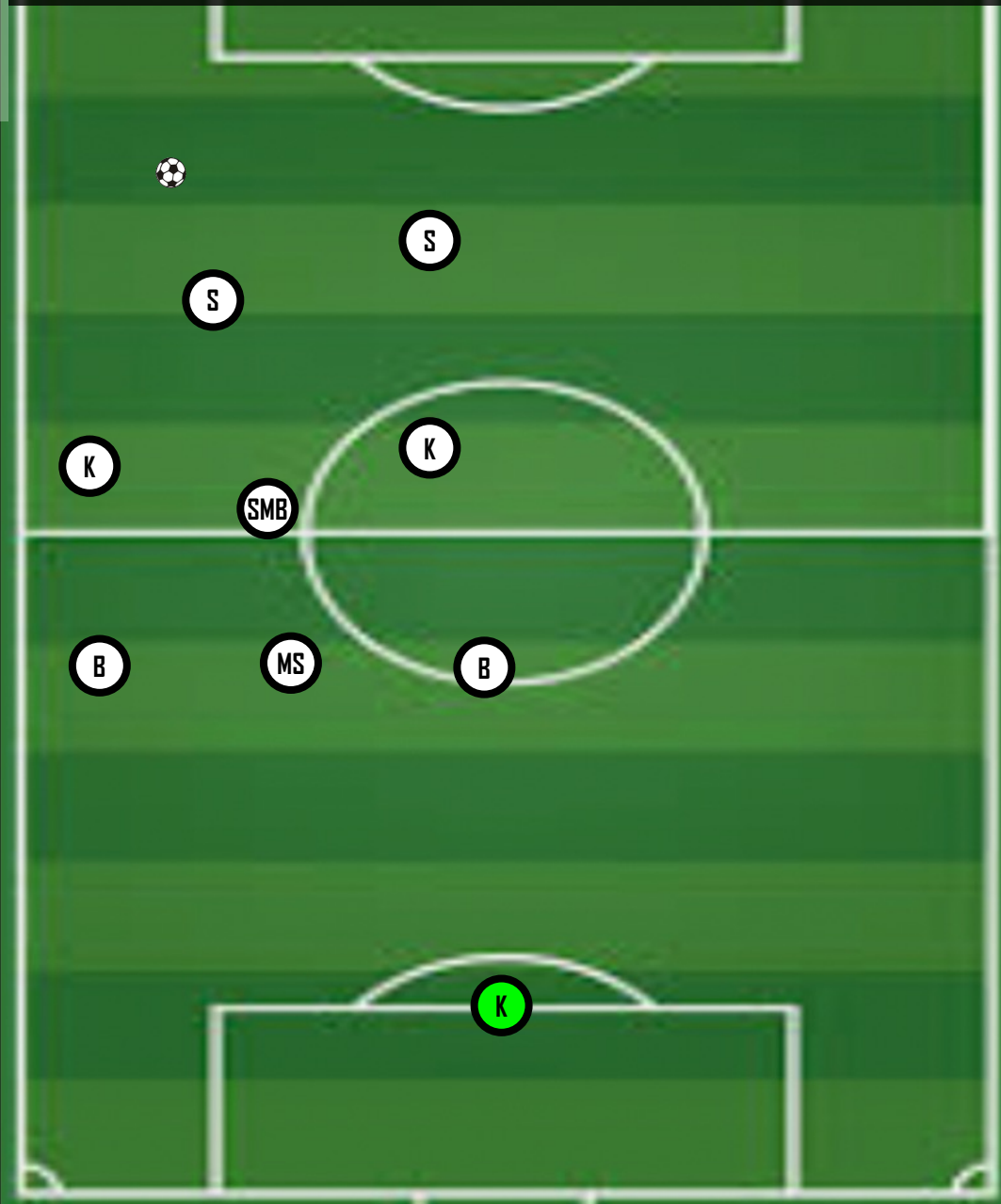
## Motstandar har ballkontroll



# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

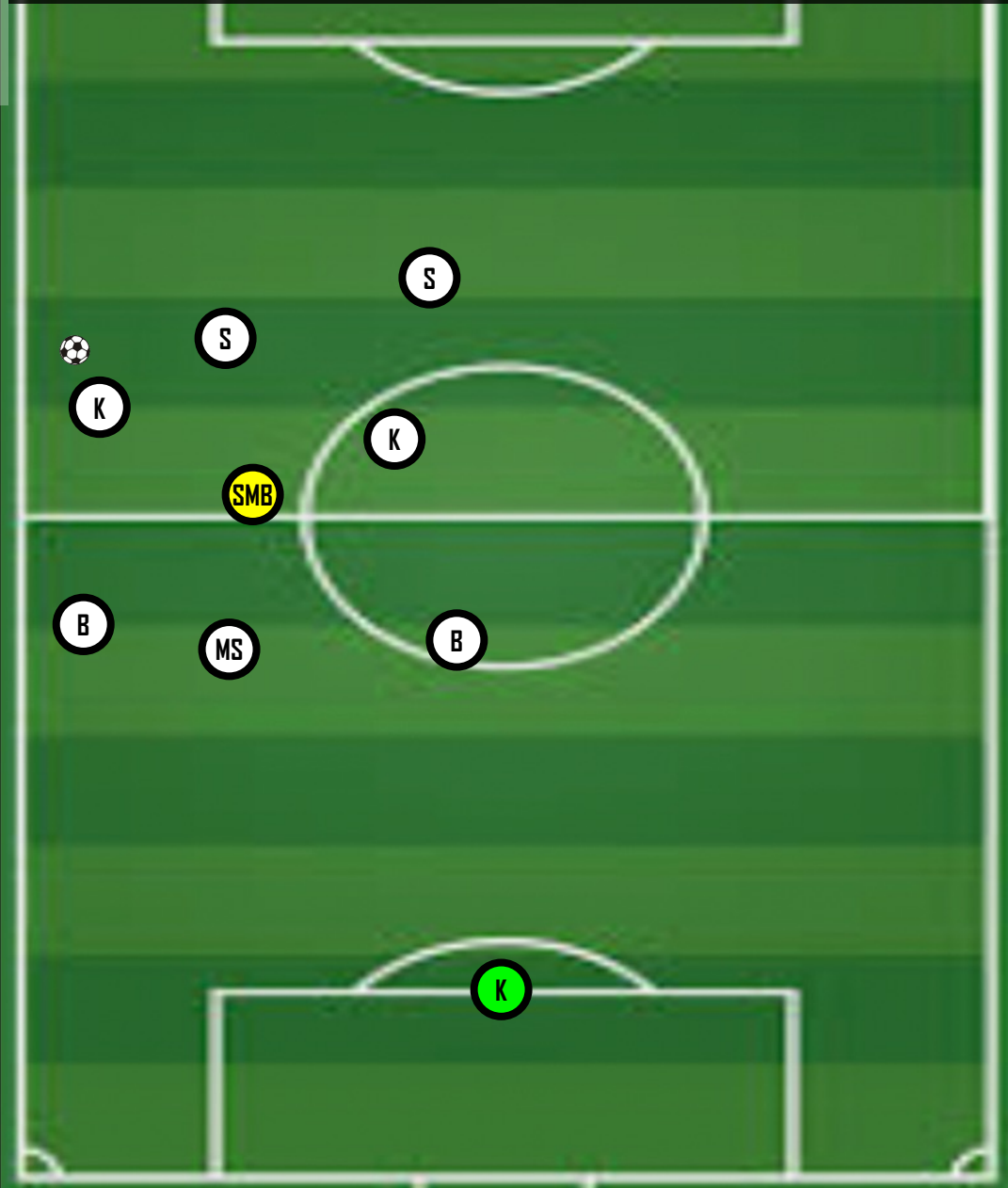
## Motstandar har ballkontroll



# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

## NB! Dybde med SMB

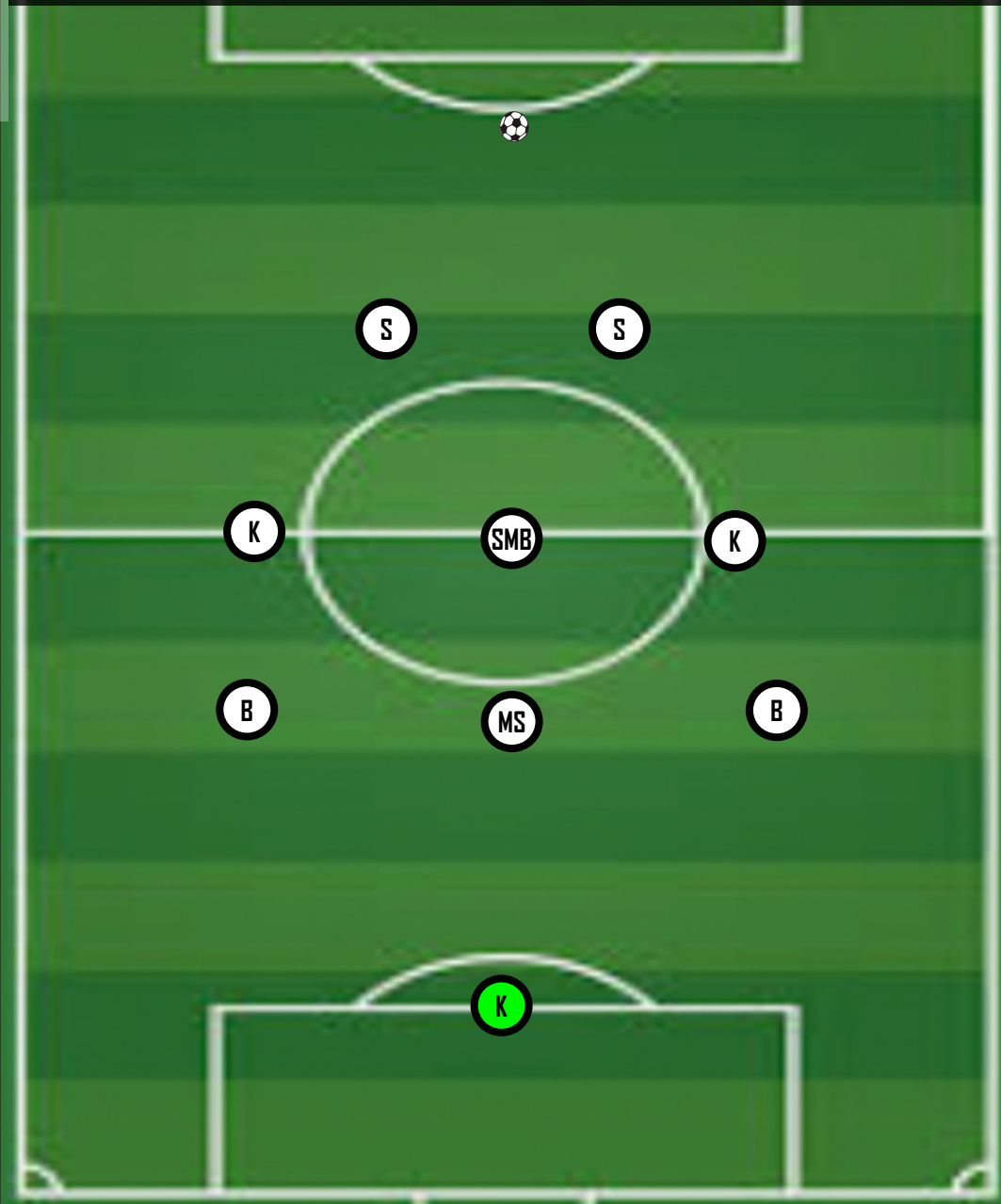




# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

## Motstandar har ballkontroll

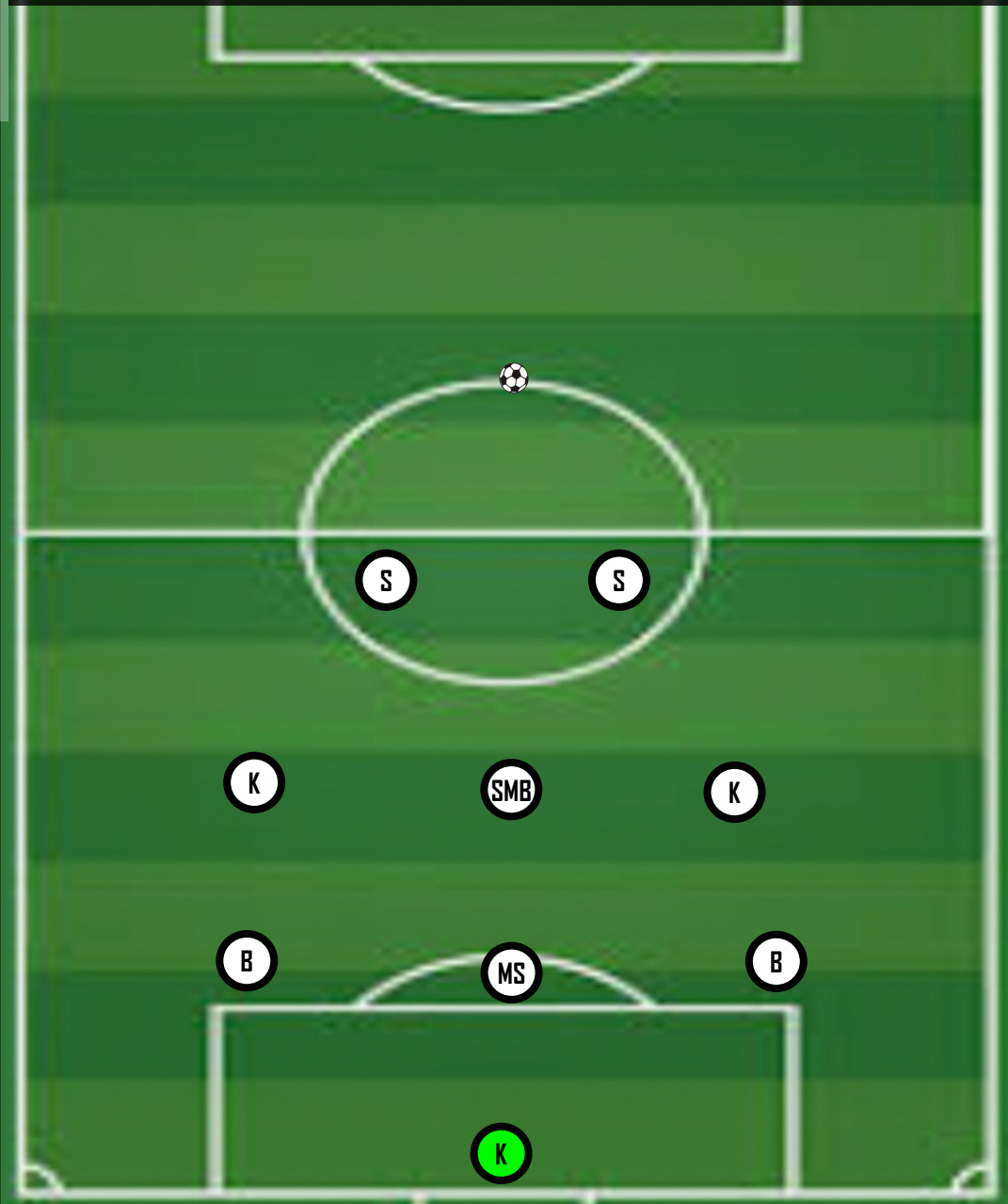




# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

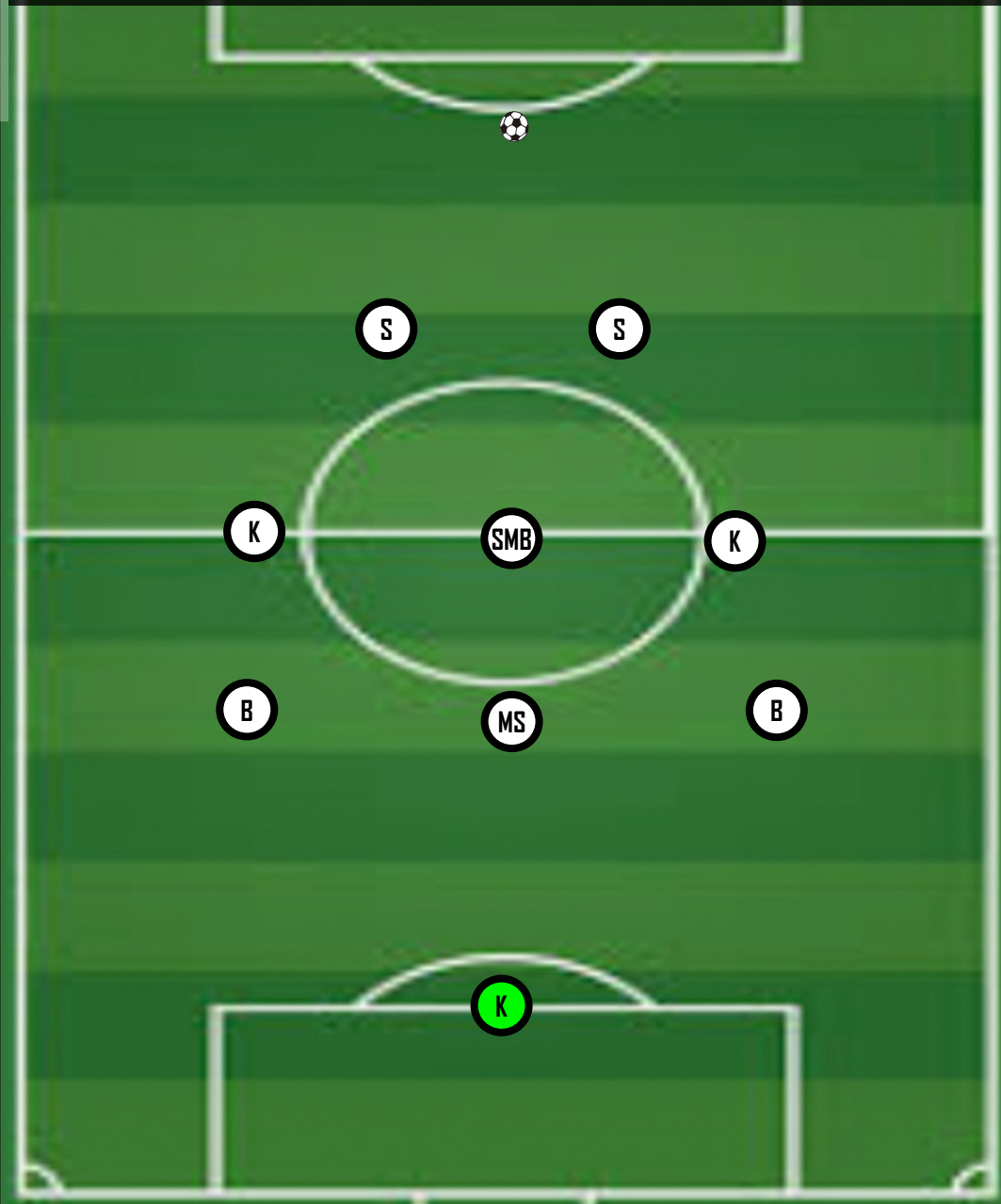
## Motstandar har ballkontroll



# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

## Motstandar har ballkontroll



**Flytte/ sette press**



# Pressmoment:



1. «Kort» støttepassning
2. Fullføre på keeper
3. Ball i luft
4. På feilvendt spelar
5. På utvalde spelarar



**Kven er me i kontreringen?**



# Kontring

1. Utnytte ubalanse i motstandarlaget
2. Første pasning vekk frå press (fram?)
3. Komme sentralt i bana, ut motsatt
4. Nokon må ofte «ofre» seg

**NB! VURDERE OM EIN SKAL TA KONTRINGEN  
-KALKULERT RISIKO- SITAT: GRINDE**

**AVBRYTE KONTRING = SPELE MOT ETABLERT**





# Sogndal grunnstruktur

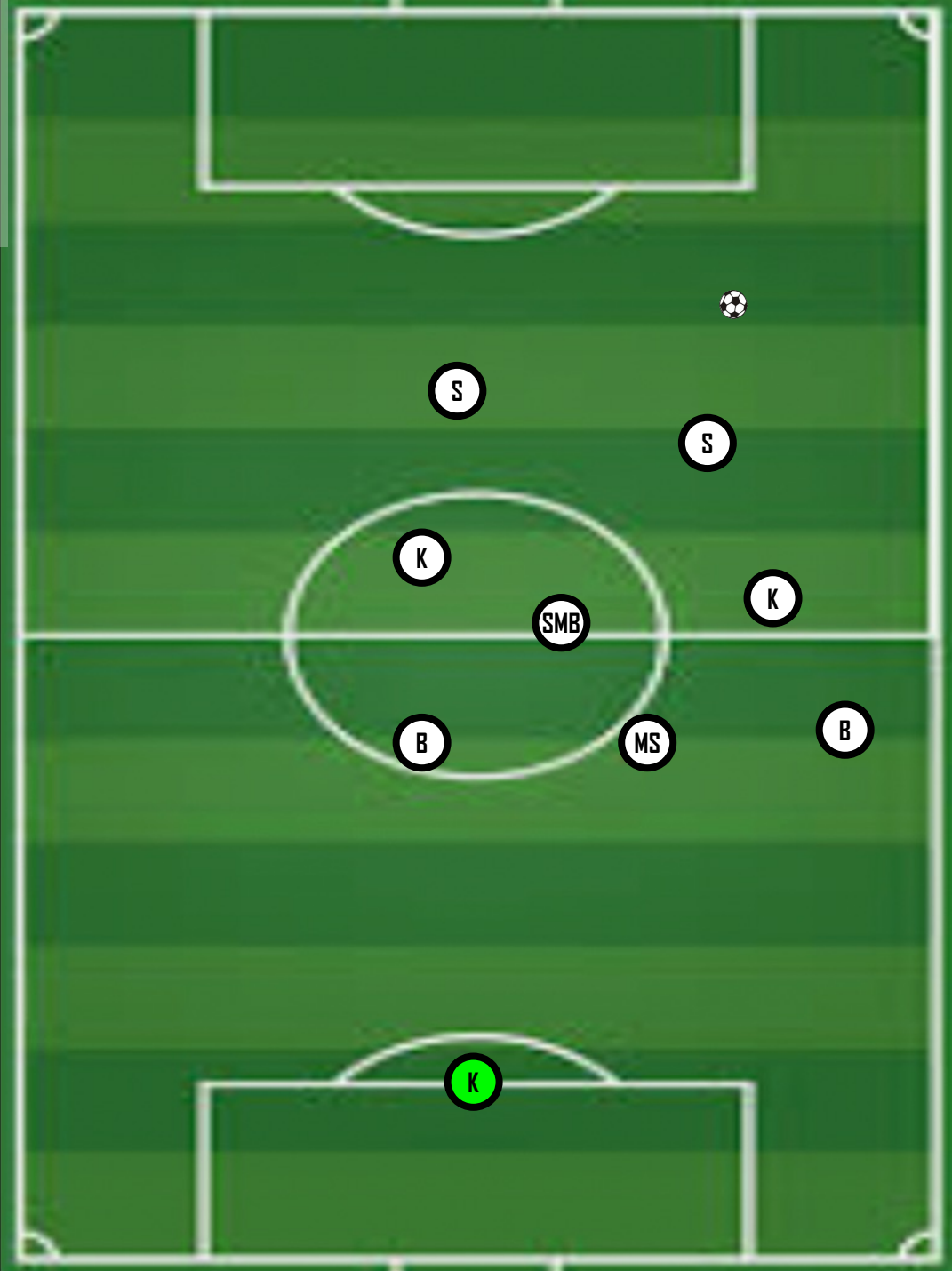
K-3-3-2

## Kven er me i kontringen?



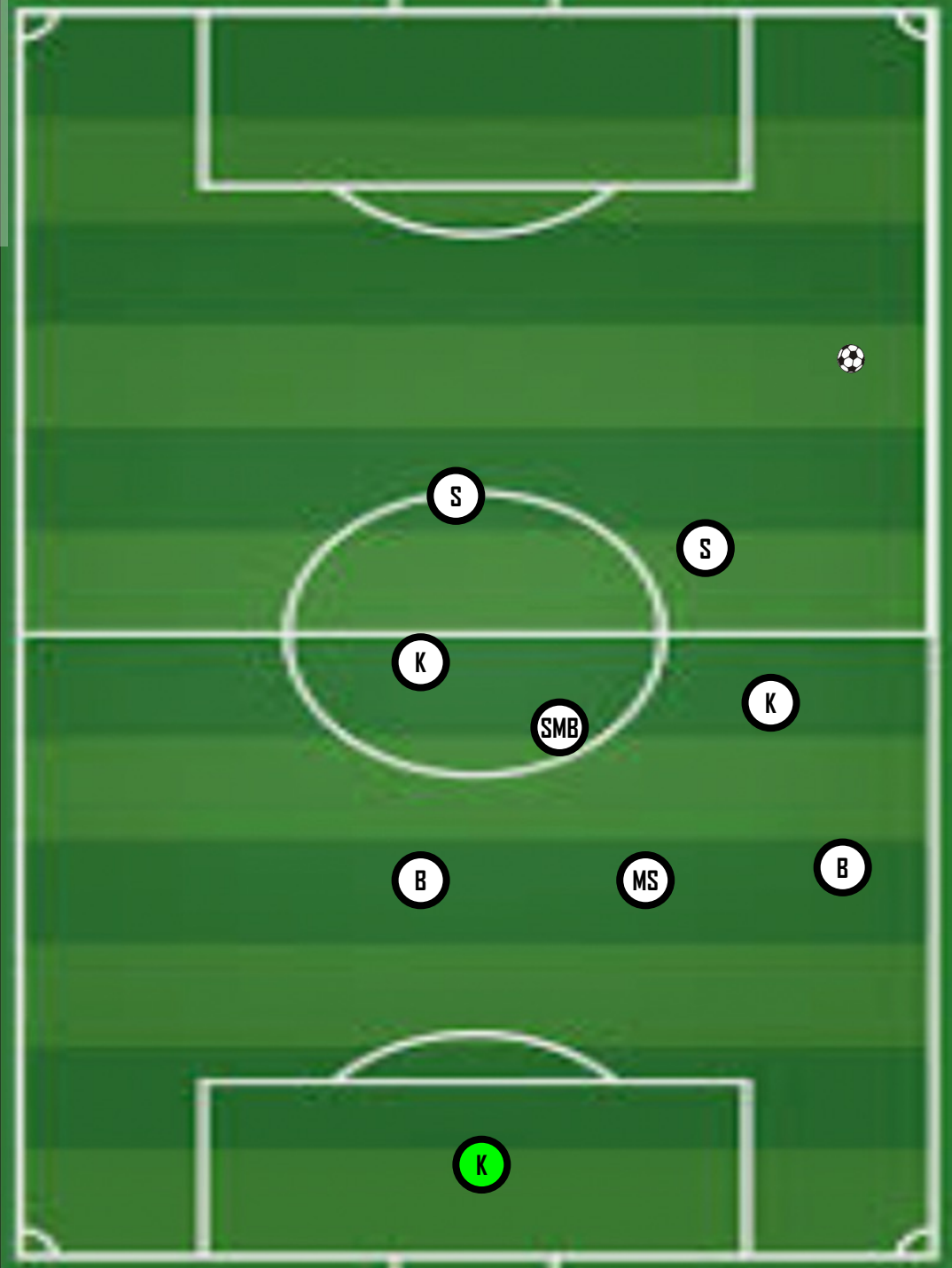
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



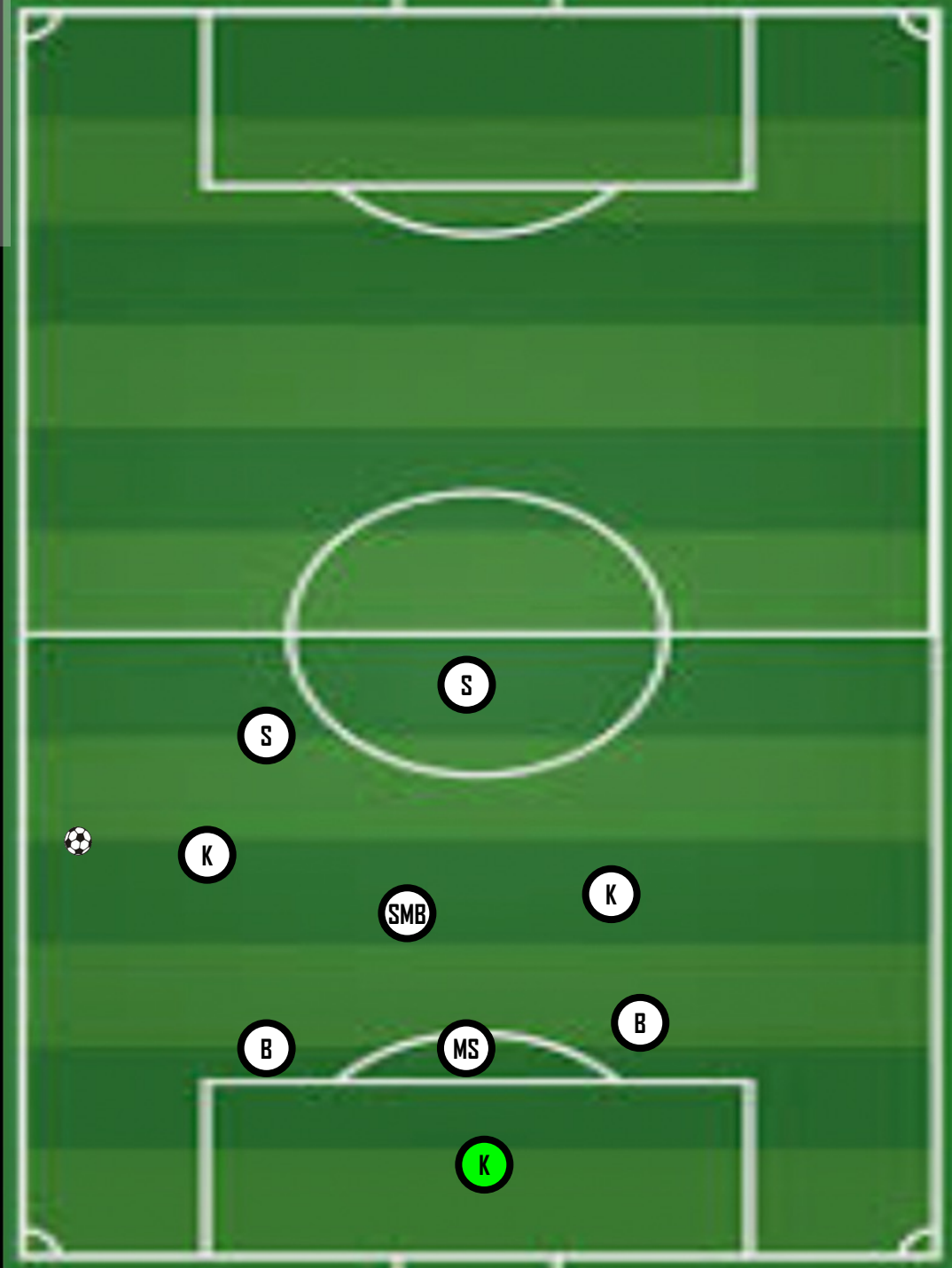
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



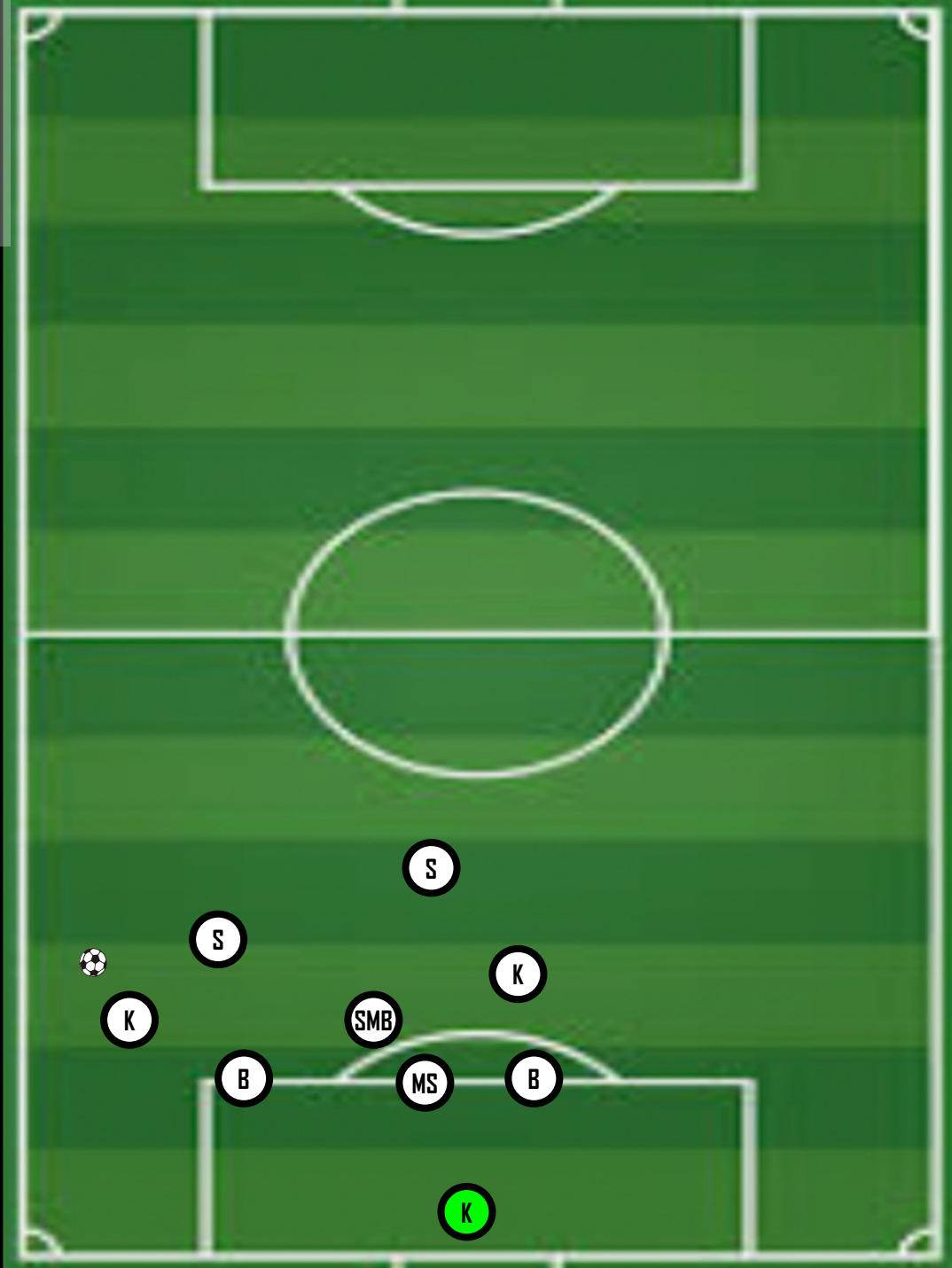
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

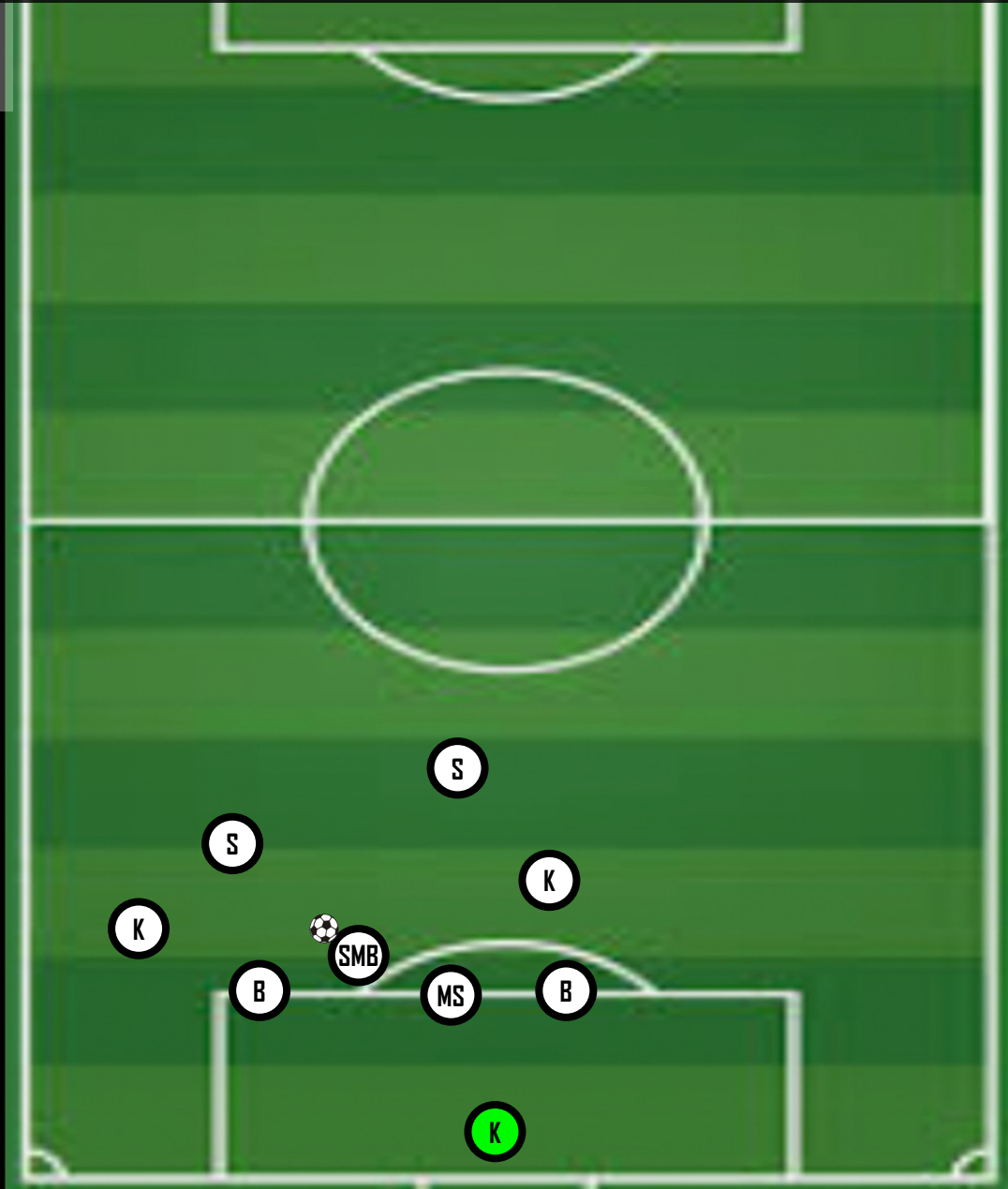




# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2

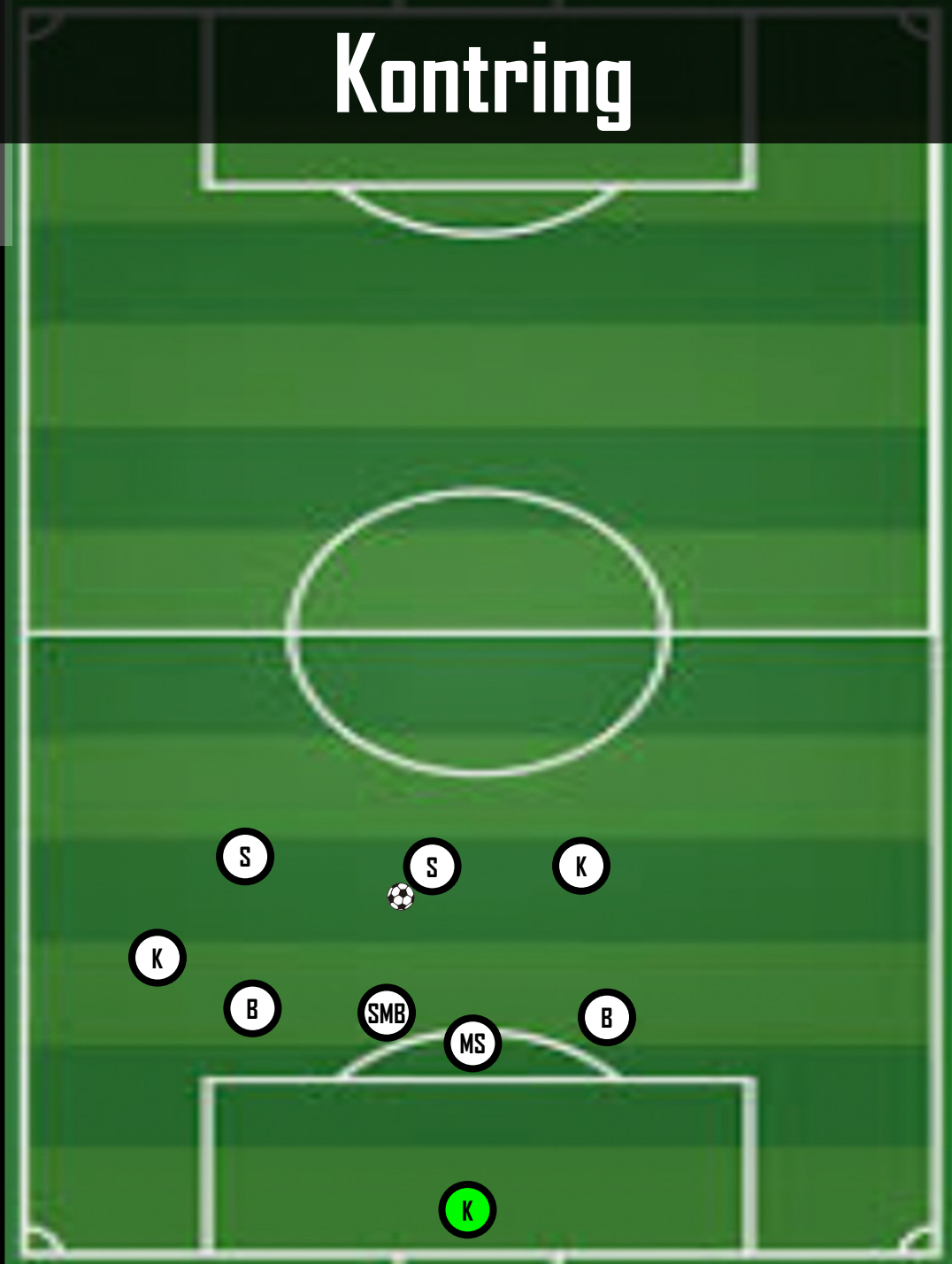
## Ballvinning = kontring





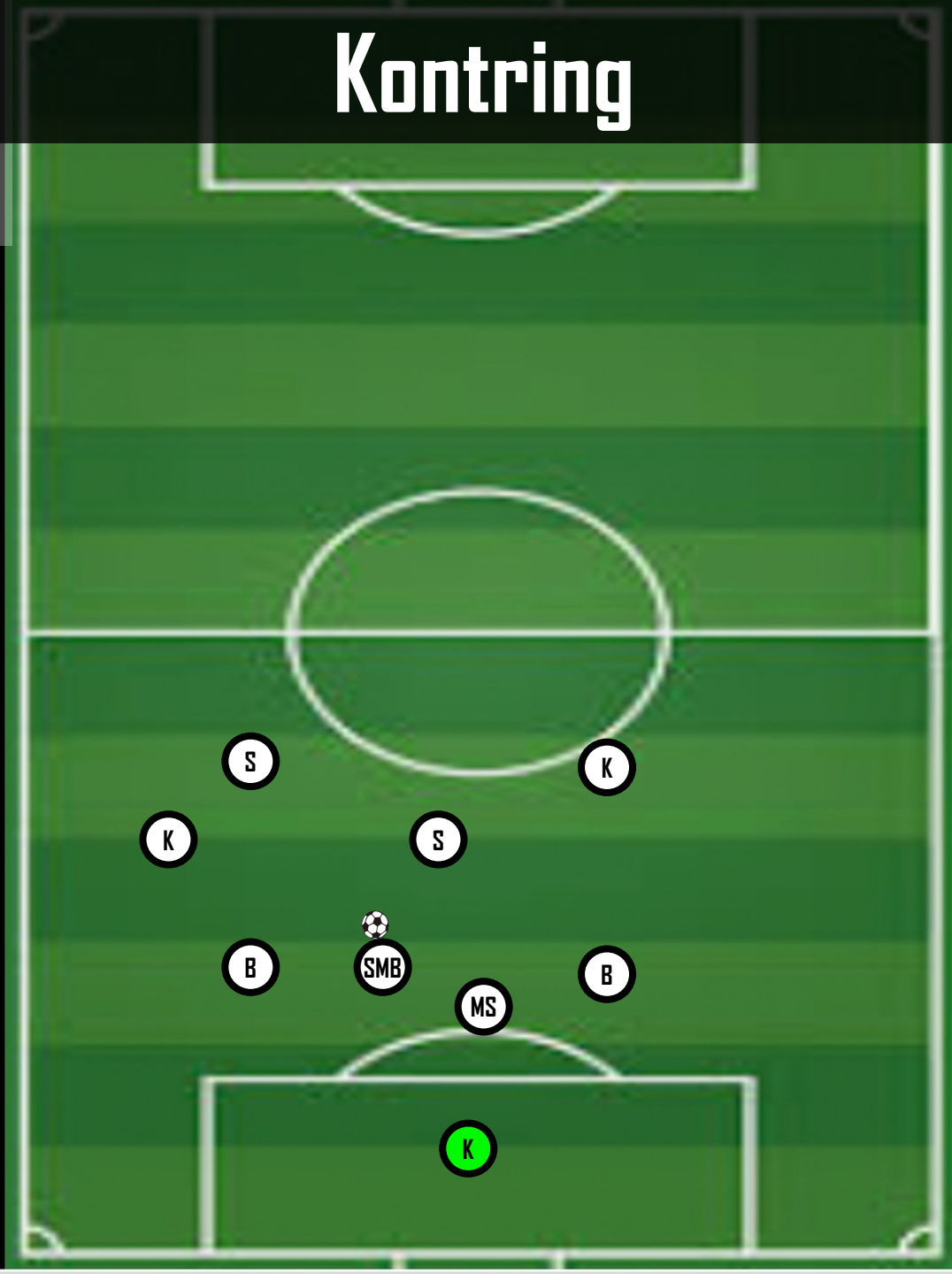
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



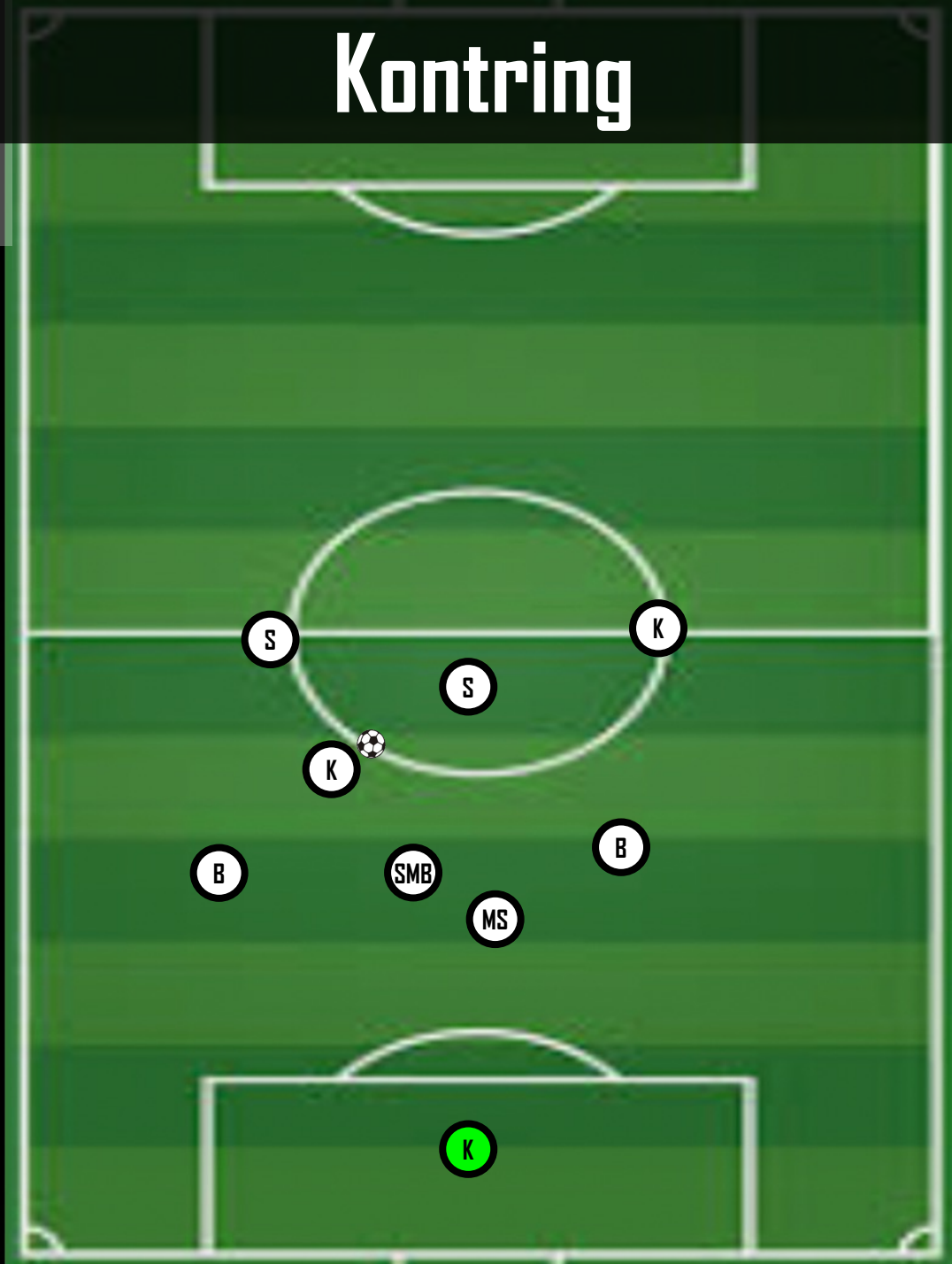
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



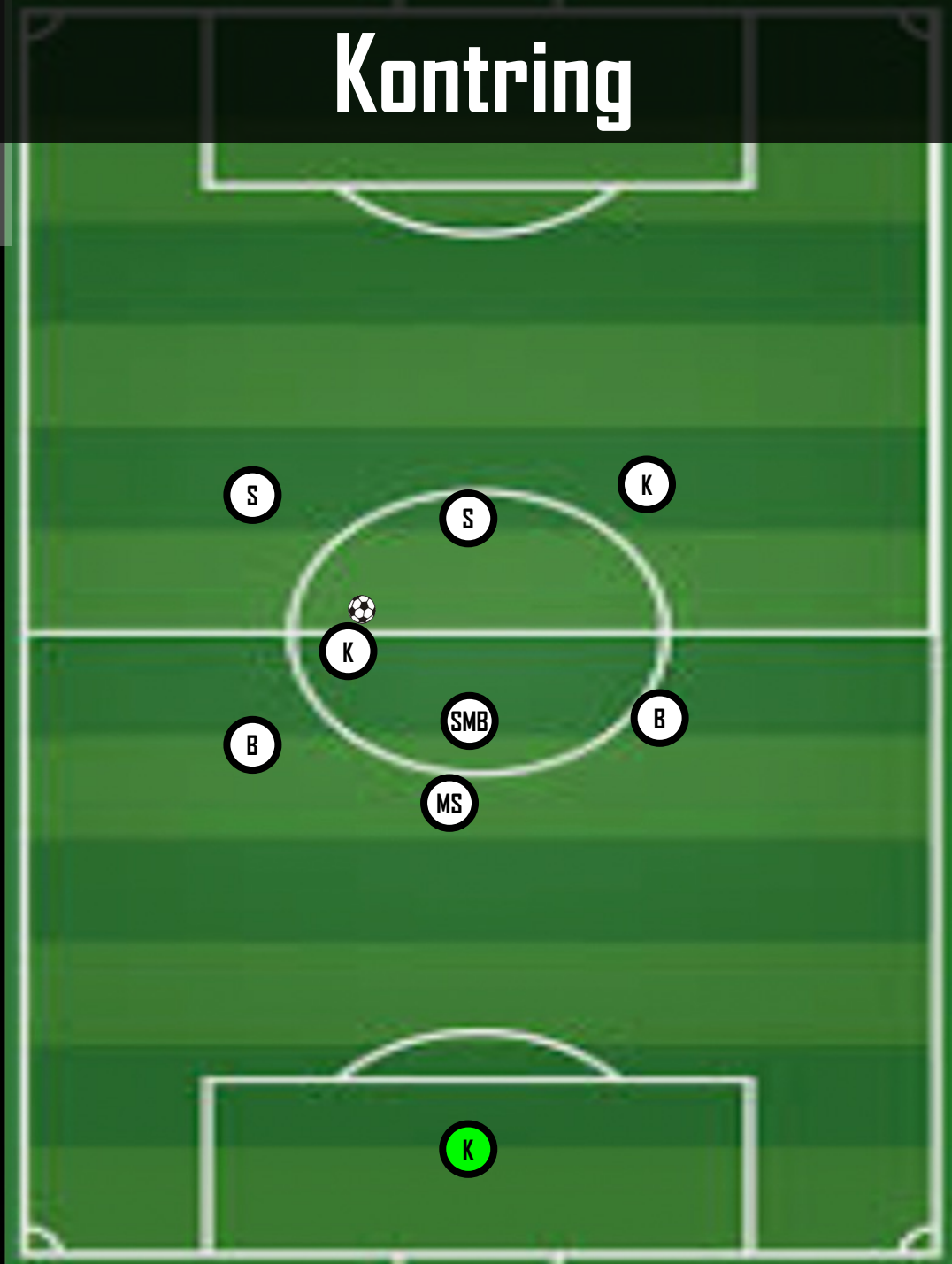
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



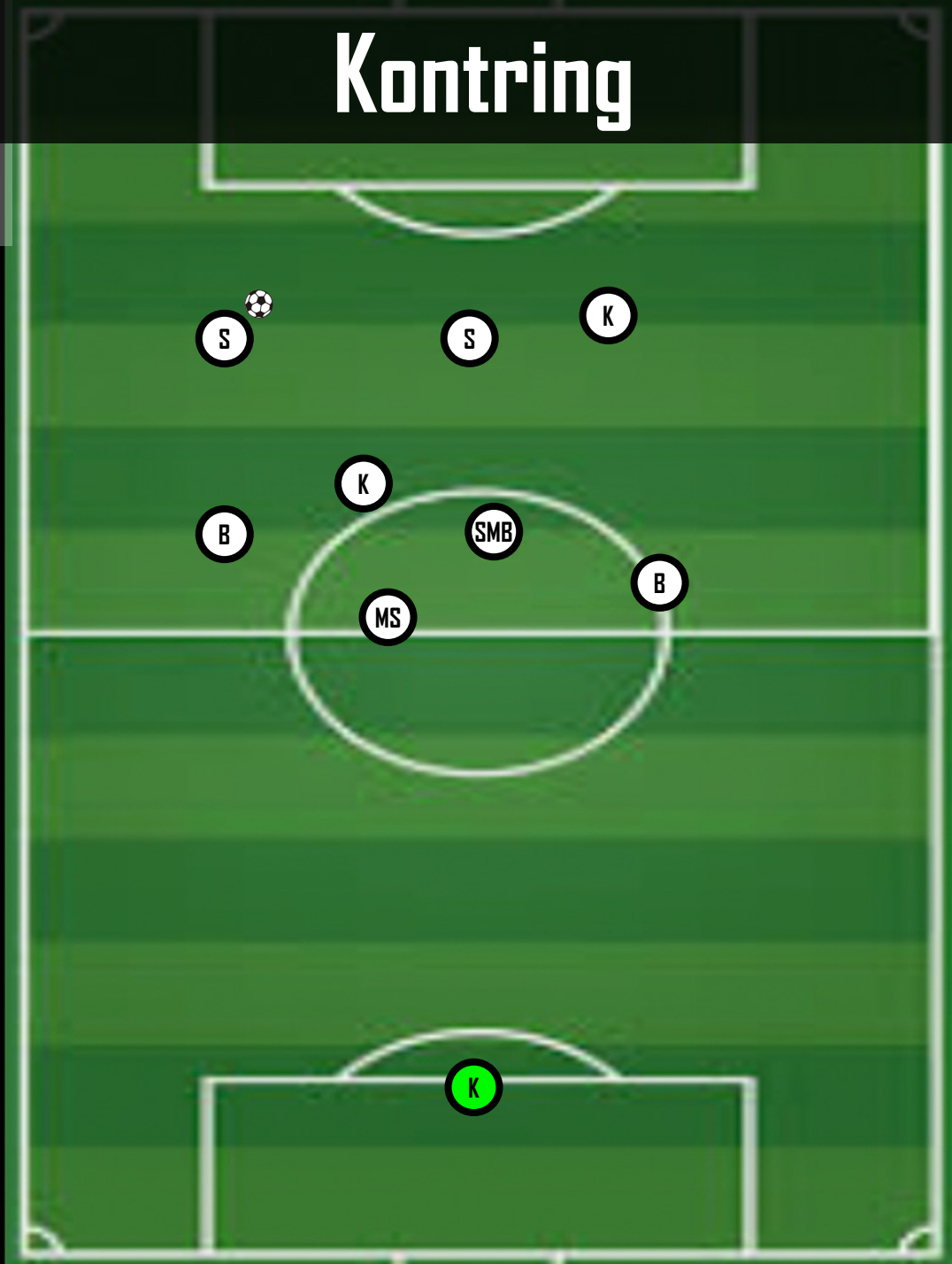
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



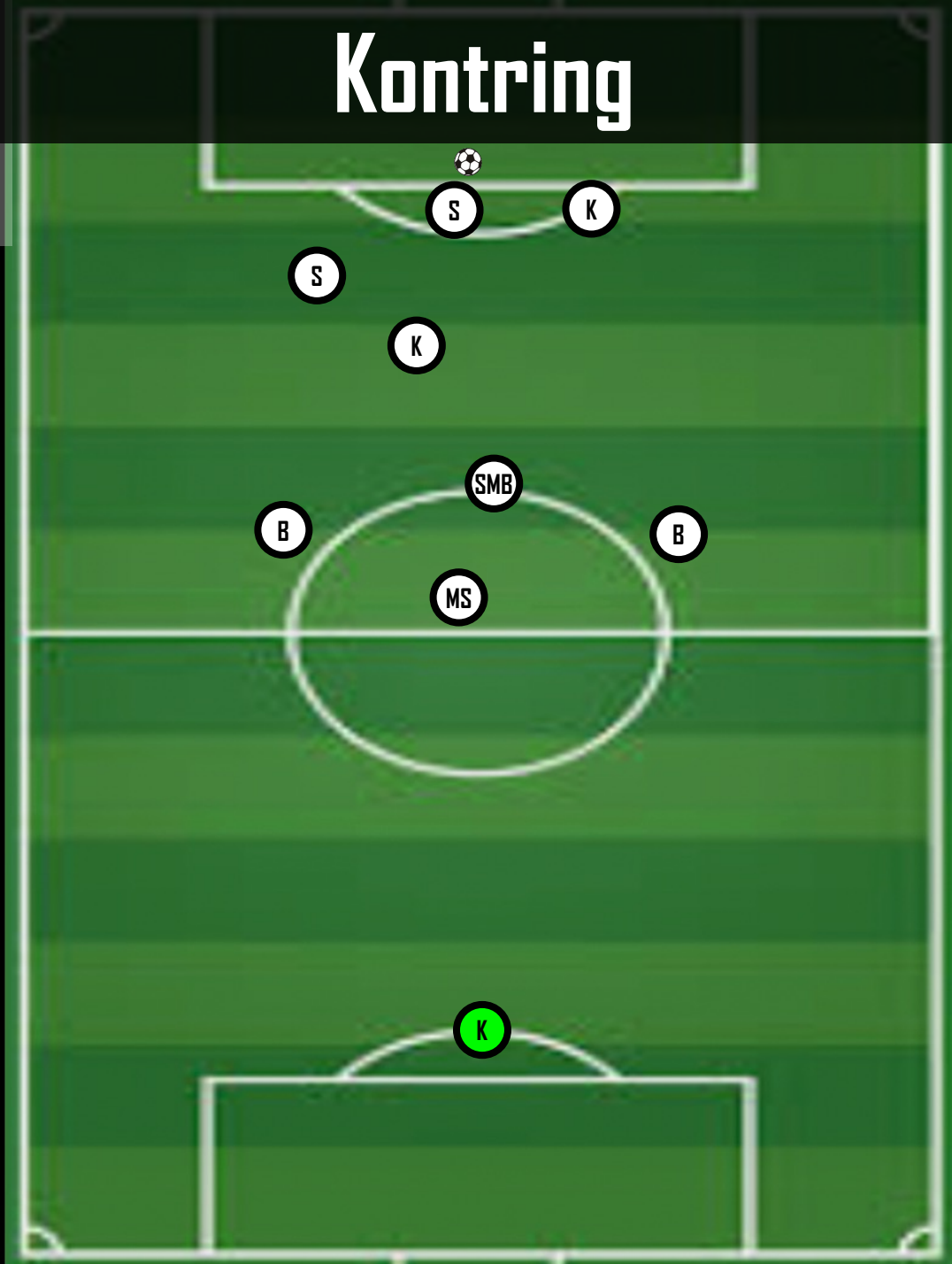
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



# Sogndal grunnstruktur

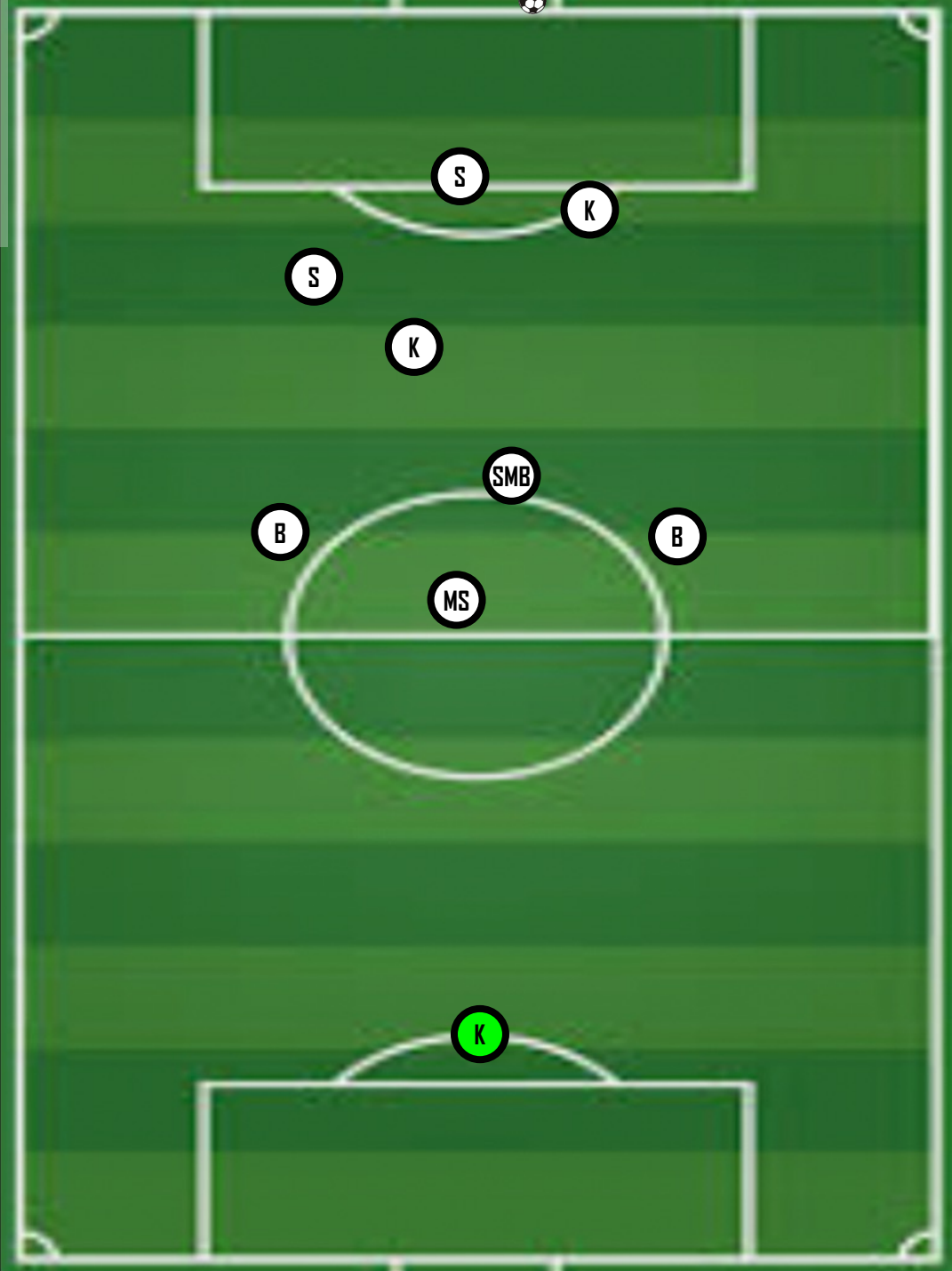
K-3-3-2





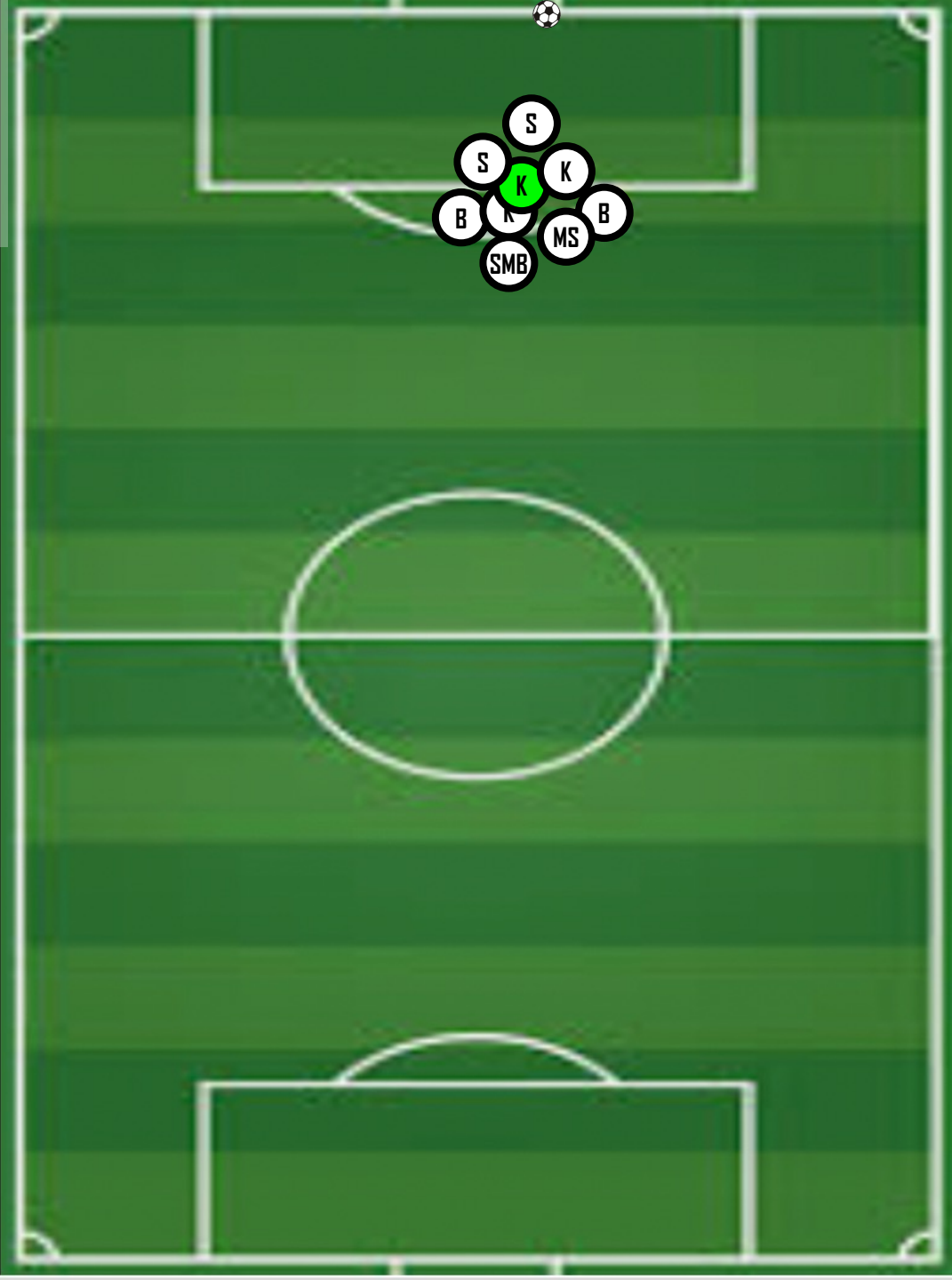
# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



# Sogndal grunnstruktur

K-3-3-2



# Banestørrelse

	Ordinær	Tid og rom 1	Tid og rom 2	Tid og rom 3	Tid og rom 4	Tid og rom 5
Formel	10,5 x 6,8m	9 x 5,9m	8,5 x 5,5m	8 x 5,2m	7,5 x 4,9m	6,8 x 4,4m
10vs10	Full bane	90 x 59m	85 x 55m	80 x 52m	75 x 49m	68 x 44m
9vs9	95 x 61m	81 x 53m	77 x 50m	72 x 47m	68 x 44m	61 x 40m
8vs8	84 x 54m	72 x 47m	68 x 44m	64 x 42m	60 x 39m	54 x 35m
7vs7	74 x 48m	63 x 41m	60 x 39m	56 x 36m	53 x 34m	48 x 31m
6vs6	63 x 41m	54 x 35m	51 x 33m	48 x 31m	45 x 29m	41 x 26m
5vs5	53 x 34m	45 x 30m	43 x 28m	40 x 26m	38 x 25m	34 x 22m
4vs4	42 x 27m	36 x 24m	34 x 22m	32 x 21m	30 x 20m	27 x 18m
3vs3	32 x 20m	27 x 18m	26 x 17m	24 x 16m	23 x 15m	20 x 13m

