

Skoleringplan 17-19 år

Spillerne er nå mer i balanse med seg selv både fysisk og psykisk. Muskelmassen vokser og kroppen normaliseres.

I denne alderen finner ofte spillerne ut om de ønsker å satse, å intensivere innsatsen, eller å spille kun for moro i et breddelag. Spillerne er nå opptatt av lagets beste prestasjon. Trenerens utfordring er å få alle spillerne til å se det samme kampbildet samtidig.

Mål for sesongen Kampen er målet. Prestere som et lag i kampen

ANGREP (SCORE MÅL)

Mål:

Høyere krav på spillernes handlinger, linket til rollen og oppgaver i laget og valgte spillestil (strategi)

- Resultatet av handlingene baserer seg på posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- Fokuserer på riktig valg til rett tid
- Spillerne kjenner og utnytter hverandres styrker
- Resultatet av handlingene i det oppbyggende spill, eller ved å score mål avhenger av samhandlingen mellom roller i lagets valgte spillestil

- Måten laget bygger opp spillet og scorer mål er i økende grad avhengig av hvor på banen situasjonen er, motstanders spillestil, stillingen i kampen, tabellsituasjon
- Laget er i stand til å endre spillestil avhengig av resultatet i kampen og tabellsituasjon

Generelt utgangspunkt

- Gjøre banen stor – bredde/dybde
- Å spille fremover er bedre enn sideveis og bakover
- Å spille sideveis og bakover skaper muligheter til å spille fremover
- Beholde ballen i laget
- Optimal balanse i laget etter gitt formasjon
- Klare å regulere tempo i kampen (forsinke/øke)

Dominerende handlinger

- Fotball handlinger er rollespesifikk og spillerne spesialiserer seg på visse roller
- Resultatet av handlingene baserer seg på posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- Fokuserer på å gjøre rett valg til rett tid (høyere krav til individets spilleforståelse)
- Resultatet av handlingene i det oppbyggende spill og ved å score mål avhenger av samhandling mellom spillernes roller (kommunikasjon)
- Spillerne snakker om implementeringen av ulike handlinger

OVERGANGER

Mål

- Bli involvert i ny spillsituasjon så raskt som mulig
- Når laget forsvarer seg må deler av laget forvente muligheten for ballerobring – være forberedt og innta posisjon

- Når laget angriper, må deler av laget forvente balltap (være forberedt/innta posisjon for å forsvare/sikre)

Generelt utgangspunkt

- Rask og meningsfylt overgang fra angrep til forsvar og fra forsvar til angrep
- Rask involvering av alle spillerne
- Gjenkjenne avgjørende øyeblikk i både angrep og forsvar for å hurtig forutse når ballen kan tapes eller vinnes
- Resultatet i kampen/tabellsituasjon er en viktig faktor på hvordan vi utfører overgangsspill

Dominerende handlinger

- Fotballhandling er rollespesifikk og spillerne spesialiserer seg mer i noen roller
 - Overganger er et anliggende for hele laget
- Ballerobring:

- Når laget forsvarer seg, må en del av laget forutse at ballen kan vinnes (være forberedt – innta posisjon) og gjenkjenn de avgjørende situasjonene (kommunikasjon)
- Første handling mot mål
- Andre handlinger (se Angrep)

Balltap:

- Når laget angriper, må deler av laget forvente balltap (være forberedt/innta posisjon) og gjenkjenn de avgjørende situasjonene (kommunikasjon)
- Gjenvinne ball
- Hurtig komme på rett side (og oppta rett posisjon)
- Andre handlinger (se Forsvar)

FORSVAR (HINDRE MÅL)

Mål

- Høyere krav på resultatet av handlingen utfra spillernes

posisjon/rolle i laget

- Resultatet av handlingene baserer seg på posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- Fokuserer på å ta rett valg til rett tid
- Spillerne gjenkjenner og utnytter hverandres sterke sider
- Resultatet av handlinger når laget skal hindre motstanders oppbyggende spill eller hindre mål avhenger av samhandling av enkeltspillernes rolle innenfor lagets spillestil
- Måten laget hindrer motstanders oppbyggende spill eller hindre mål er i økende grad avhengig av hvor på banen en befinner seg, motstanders spillestil, resultatet i kampen og tabellsituasjon
- Laget er i stand til å endre stil utfra resultatet i kampen og tabellsituasjon

Generelt utgangspunkt

- Alle må bidra i forsvar
- Gjøre banen liten (kompakt i bredde og lengde – like avstander)
- Press på ballfører
- Markere spillere nærme ball
- Gi sikring, sone markering lengre unna ball
- Spill etter reglene

Dominerende handlinger

- Fotballhandling er rollespesifikk og spillerne spesialiserer seg mer i noen roller utfra valgt spillestil
- Resultatet av handlingene baserer seg på posisjon, tidspunkt/timing, retning, og hastighet
- Fokus på riktig valg til rett tid (høyere krav på individuell spilleforståelse)
- Resultatet av handlingene når en hindrer motstander i det oppbyggende spill og hindrer mål, avhenger av samhandling mellom spillernes roller (kommunikasjon)
- Spillerne snakker sammen om implementering av handlingene (kommunikasjon)

SPILLETS REGLER

- Avtaler på forhånd innad i laget om dødballer
- Implementering av avtaler er basert på spillernes spisskompetanse
- Utfallet er avhengig av kvaliteten på samhandlingen blant spillerne som er involvert
- Gjenkjenne situasjoner hvor dødballer kan tas hurtig (overraske motstander)
- Når en forsvarer en dødball gjenkjenn øyeblikket når ballen er vunnet (kontring)
- Når en tar dødball forvent balltap og hindre overgang imot
- Utnytt spillets regler (offside felle)

RAMME FOR ØKT

I denne års gruppen bør man periodisere taktisk påvirkning og fotball kondisjon med periodisering av fysisk påvirkning i trening og kamp.

Forslag til periodisering

Forslaget bygger på fire treninger pluss en kamp pr uke.

Her er et forslag på en metodisk oppbygging av en treningsperiode på en seks uker. Alle treningene blir planlagt ut fra de fem spørsmålene.

- Hva er situasjonen vi må løse?
- Hvor oppstår situasjonen?
- Hvem er involvert i situasjonen (posisjoner)?
- Når oppstår situasjonen?

- Hvilke elementer påvirker situasjonen?

I tillegg er det lagt inn forslag om fotballkondisjonsøker. NB! Disse øktene må også inneholde de fem spørsmålene.

UKESPLAN

Kamp	Kamp -1	Kamp +5	Kamp +4	Kamp +3	Kamp +2	Kamp +1
	Fri	Spille forståelse og teknikk (Valg og utførelse) 60 minutter	Fotball kondisjon og taktiske prinsipper 90 minutter	Fri	Kamp forberedene Taktiske prinsipper 75 minutter	Kamp forberedene Taktiske prinsipper 60 minutter

UKE 1

Trening	Trening	Trening	Trening	Kamp
Mål: De 5 spørsmålene	Mål: De 5 spørsmålene og fotball kondisjon	Mål: De 5 spørsmålene	Mål: De 5 spørsmålene	Spille forståelse, Handlinger med og uten ball. Kommunikasjon/Samspill
Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	
Situasjons øving	Situasjons øving	Situasjons øving	Situasjons øving	
Spill 11v11	Spill 11v11 - 8v8	Spill 11v11	Spill 11v11	
Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	

Utvikling av spillestil

UKE 2

Trening	Trening	Trening	Trening	Kamp
Mål: De 5 spørsmålene	Mål: De 5 spørsmålene og fotball kondisjon	Mål: De 5 spørsmålene	Mål: De 5 spørsmålene	Spille forståelse, Handlinger med og uten ball. Kommunikasjon/ Samspill
Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	
Situasjons øving	Situasjons øving	Situasjons øving	Situasjons øving	
Spill 11v11	Spill 11v11 - 8v8	Spill 11v11	Spill 11v11	
Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	

Utvikling av spillestil

UKE 3

Trening	Trening	Trening	Trening	Kamp
Mål: De 5 spørsmålene	Mål: De 5 spørsmålene og fotball kondisjon	Mål: De 5 spørsmålene	Mål: De 5 spørsmålene	Spille forståelse, Handlinger med og uten ball. Kommunikasjon/S amspill
Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	
Situasjons øving	Situasjons øving	Situasjons øving	Situasjons øving	
Spill 11v11	Spill 7v7 - 5v5	Spill 11v11	Spill 11v11	
Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	
				Dag 5

Utvikling av spillestil

UKE 4

Trening	Trening	Trening	Trening	Kamp
Mål: De 5 spørsmålene	Mål: De 5 spørsmålene og fotballkondisjon	Mål: De 5 spørsmålene	Mål: De 5 spørsmålene	Spille forståelse, Handlinger med og uten ball. Kommunikasjon/Samspill
Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	
Situasjons øving	Situasjons øving	Situasjons øving	Situasjons øving	
Spill 11v11	Spill 7v7 - 5v5	Spill 11v11	Spill 11v11	
Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	
				Dag 5

Utvikling av spillestil

UKE 5

Trening	Trening	Trening	Trening	Kamp
Mål: De 5 spørsmålene	Mål: De 5 spørsmålene og fotball kondisjon	Mål: De 5 spørsmålene	Mål: De 5 spørsmålene	Spille forståelse, Handlinger med og uten ball. Kommunikasjon/S amspill
Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	
Situasjons øving	Situasjons øving	Situasjons øving	Situasjons øving	
Spill 11v11	Spill 4v4 - 3v3	Spill 11v11	Spill 11v11	
Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	
				Dag 5

Utvikling av spillestil

UKE 6

Trening	Trening	Trening	Trening	Kamp
Mål: De 5 spørsmålene	Mål: De 5 spørsmålene og fotballkon-disjon	Mål: De 5 spørsmålene	Mål: De 5 spørsmålene	Spille forståelse, Handlinger med og uten ball. Kom-munikasjon/S amspill
Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	Situasjons oppvarming	
Situasjons øving	Situasjons øving	Situasjons øving	Situasjons øving	
Spill 11v11	Spill 4v4 - 3v3	Spill 11v11	Spill 11v11	
Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	

Skoleringsplanen tar utgangspunkt i spillet. Med Angrep, Overganger og Forsvar. Angrep er delt opp i Oppbyggende spill (skape en målsjanse) og Scoring. Overganger er delt opp i Overgang fra forsvar til angrep og Overgang fra angrep til forsvar. Forsvar er delt opp i Hindre oppbyggende spill og Hindre scoring.

Forslag til trening av angrepsspill

Kampen er målet. Prestere som et lag i kampen.

Observere og analysere 17-19 åringers kamp og sette mål for treninger

1. Spillestil – hvordan skal laget spille for å vinne kampen?
1. Angrep - Hvordan kan laget score mål?
2. Oppbyggende spill - Hvordan kan laget skape sjanser?
3. Hvilken formasjon velger trenerne?
4. Enkle oppgaver – Hvilke handlinger kreves i hver posisjon?
5. Fotballhandlinger – Hvilke handlinger ønsker trenerne å påvirke?

Fem spørsmål

I spillet oppstår det situasjoner som spillerne må prøve å løse, hele tiden. For å prøve å forklare hvilke fotballsituasjoner som oppstår kan man bruke disse fem spørsmålene.

1. **Hva** er fotballsituasjonen vi må løse for å spille som et lag?

1. **Hvor** på banen oppstår situasjonen?
2. **Hvem** er involvert, hvilke posisjoner?
3. **Når** oppstår situasjonen?
4. **Hvilke** elementer påvirker spillerne, kampen, situasjonen (som for eksempel motstander, viktigheten av kampen, resultatet i kampen, baneforhold etc.)?

Slik kan man lage nye mål for treninger

Hva er fotballsituasjonen som laget må løses?

- Det oppbyggende spill?
- Score mål?
- Hindre motstanders oppbyggende spill?
- Hindre mål mot?

Hvor på banen oppstår situasjonen?

- På motstanders halvdel?
- Rundt midtstreken?
- Egen banehalvdel?

Hvem er involvert i situasjonen?

- Identifisere hvilke spillere og deres oppgaver

Når oppstår situasjonen?

- I hvilke situasjoner foregår det?

Hvilke elementer påvirker situasjonen?

- Motstanders spillestil?
- Motstanders formasjon?
- Stillingen i kampen – tabellsituasjon?
- Spesielle omstendigheter?

EKSEMPEL 1

- Hva = Det oppbyggende spill
- Hvor = Rundt midtstreken
- Hvem = Keeper – Backlinje – Midtbanen – spiss
- Når = Når keeperen har ball
- Hvilke = Når motstander spiller K+4-3-3 og presser fra midtstreken

Mål for trening

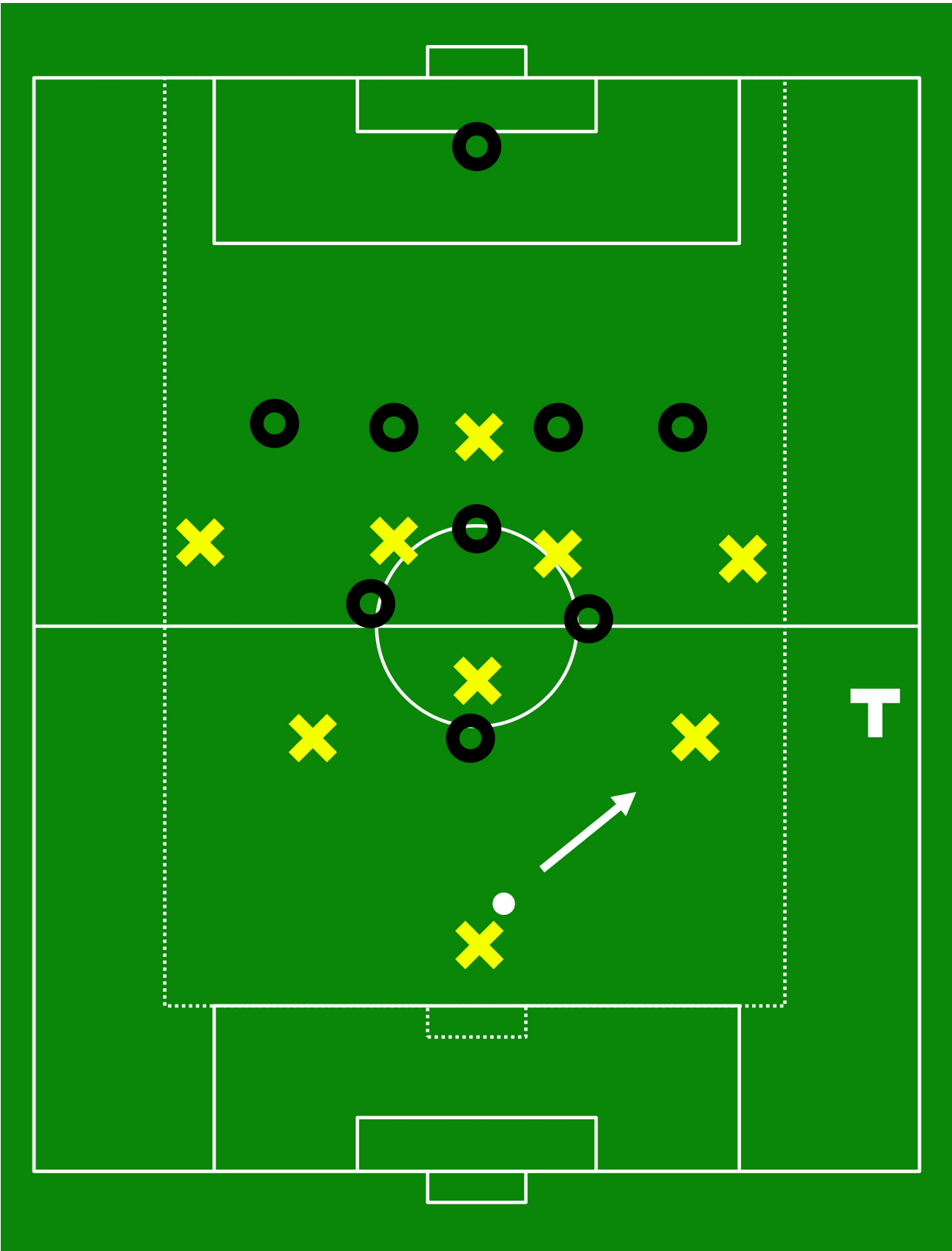
Målet er å forbedre det oppbyggende spill fra keeper med backlinje, midtbanen og spiss når motstander presser fra midten.

Situasjonsoppvarming

- Øvelser med ball og motstand relatert til målet for treningen
- Dribling, 1v1 med motstander bakfra, fra siden og forfra
- Pasning, Posisjonspill 4v2, 5v2, 7v3 og 4v4+3
- Pasning, Øvelser mot mål 2v1, 3v2, 4v3 mot linje, små mål, store mål med keeper
- Mottak/medtak, Posisjonspill 4v2, 5v2, 7v3 og 4v4+3
- Mottak/medtak Øvelser mot mål 2v1, 3v2, 4v3 mot linje, små mål, store mål med keeper

Situasjonsøving

- Angrep
- Oppbyggende spill
- 9v9 med vanlige regler
- Rundt midtstreken
- Banestørrelse 90x50 meter



Øk vanskelighetsgraden

- Coach motstanderlaget (svart)

Reduser vanskelighetsgraden

- Spill 9v8 ved å ta bort en midtstopper fra motstander laget (svart)
- Motstander (svart) setter høyere offsidelinje og gir større bakrom tilgjengelig

Spill

- 11v11

EKSEMPEL 2

- Hva = Det oppbyggende spill
- Hvor = Motstanders banehalvdel
- Hvem = Midtbanen og spisser
- Når = Når midtbanespiller har ball ved midtstreken
- Hvilke = Når motstander spiller K+4-3-3 og presser 20 meter fra eget mål

Mål for trening

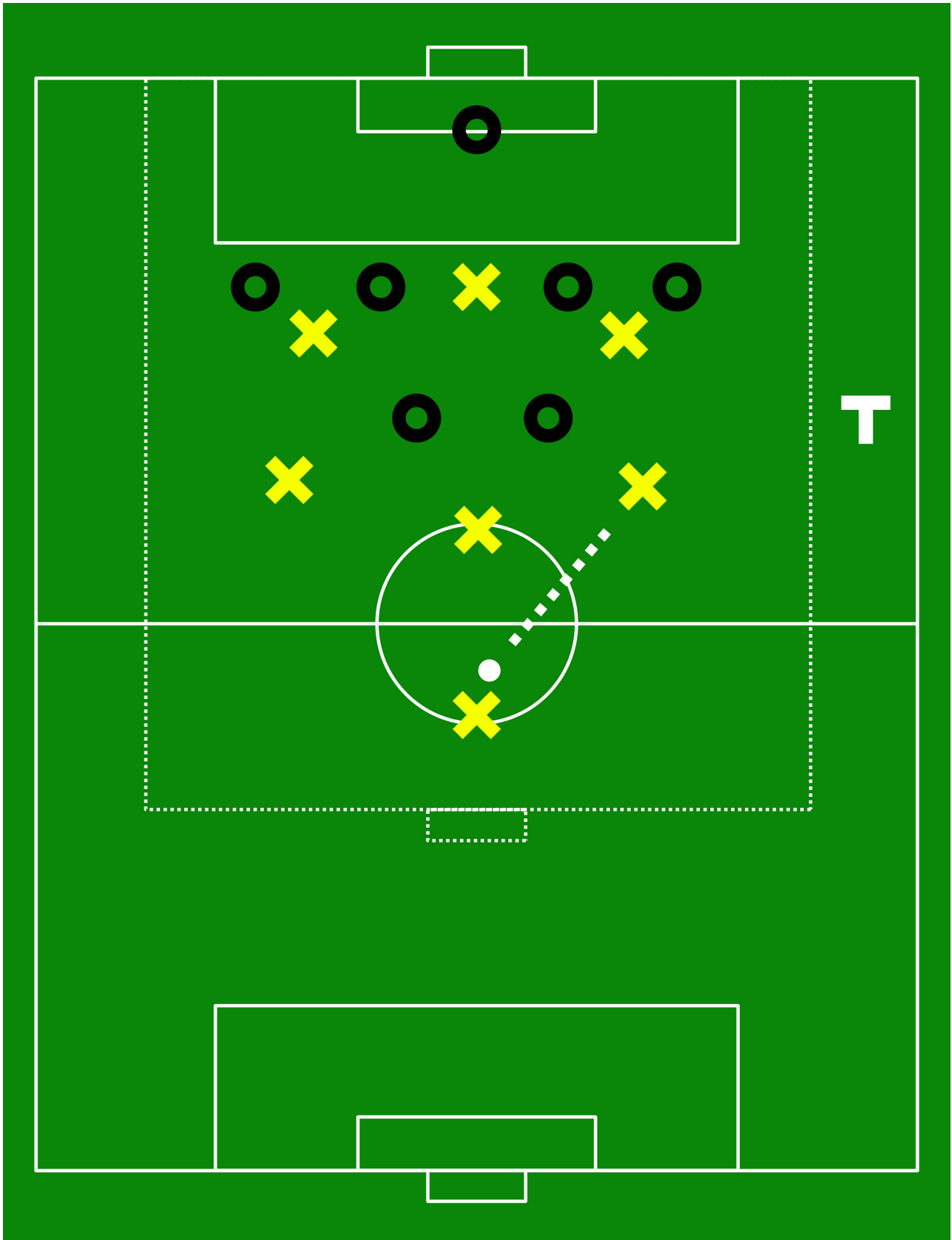
Målet er å forbedre det oppbyggende spill på motstanders banehalvdel med midtbane og spisser når en midtbanespiller har ball og motstanderen presser 20 meter fra eget mål.

Situasjonsoppvarming

- Øvelser med ball og motstand relatert til målet for treningen.
- Se øvelser i eksempel 1.

Situasjonsøving

- Angrep
- Oppbyggende spill
- 7v7 med vanlige regler
- Motstanders halvdel
- Banestørrelse 70x60 meter



Øk vanskelighetsgraden

- Coach motstanderlaget (svart)
- Motstander (svart) presser mer aktivt
- Legg til en angrepsspiller for motstander (svart) og en midtstopper for eget lag og spill 8v8 med lengre bane
- Coach overgang fra forsvar til angrep hos motstander

Reduser vanskelighetsgraden

- Gjør banen større
- Motstander (svart) må sette høyere offsidelinje for å åpne bakrom
- Ta bort en midtstopper hos motstander (svart)
- Ta bort en midtbanespiller hos motstander (svart)

Spill

11v11

EKSEMPEL 3

- Hva = Score
- Hvor = Motstanders banehalvdel
- Hvem = Spiss, venstre- og høyre kant og offensiv midtbanespiller
- Når = Når kant mottar ball på utsiden av motstanders back
- Hvilke = Når det er rom bak motstanders back (uten sikring)

Mål for trening

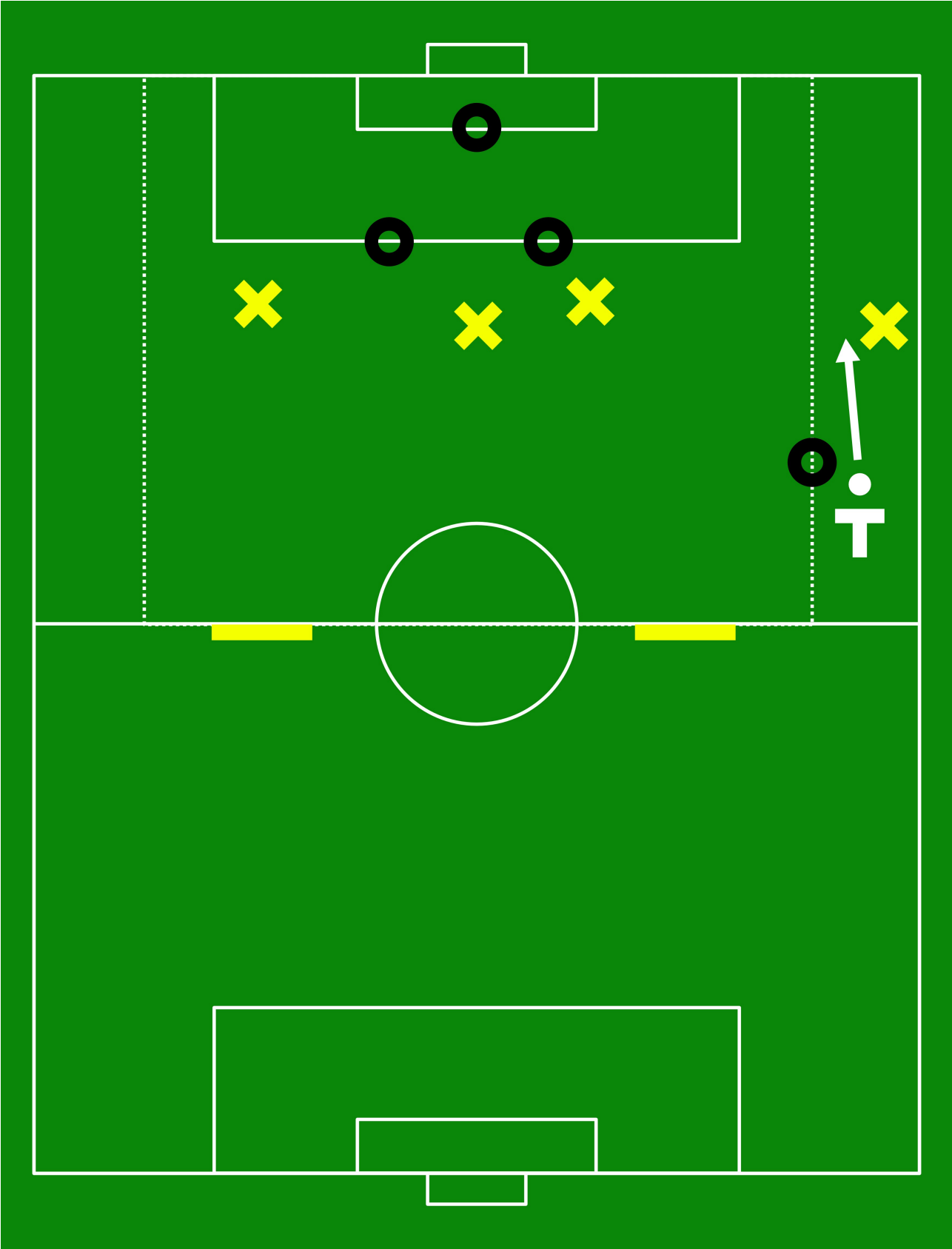
Målet er å forbedre avslutninger for spiss, kant, offensiv midtbanespiller når kant mottar ball bak eller på utsiden av motstanders back

Situasjonsoppvarming

- Øvelser med ball og motstand relatert til målet for treningen.
- Se øvelser i eksempel 1.

Situasjonsøving

- Angrep
- Score
- Motstanders halvdel
- 4v3+Keeper
- Banestørrelse 50x45 meter
- Angripende lag scorer i stort mål
- Motstanders back scorer ved å blokkere innlegg
- Motstander scorer i små mål
- Igangsetting på begge sider



Øk vanskelighetsgraden

- Reduser avstanden mellom kant og motstanders (svart) back ved igangsetting
- Coach motstander (svart)
- Legg til en midtbanespiller for motstander (svart) og det angripende lag (5v4+K)

Reduser vanskelighetsgraden

- Øk avstanden mellom kant og motstanders (svart) back ved igangsetting
- Legg til en midtbanespiller for angripende lag (vinne andreball)
- Spill 2v1 i boks
- Spill 3v1 i boks

Spill

11v11

Forslag til trening av forsvarsspill

Observere og analysere 17-19 åringers kamp og sette mål for treninger

1. Spillestil – hvordan skal laget spille for å vinne kampen?
6. Forsvar - Hvordan kan laget hindre motstander å score mål?
7. Hindre Oppbyggende spill - Hvordan kan laget hindre motstander å skape sjanser?
8. Hvilken formasjon velger trenerne?
9. Enkle oppgaver – Hvilke handlinger kreves i hver posisjon?
10. Fotballhandlinger – Hvilke handlinger ønsker trenerne å påvirke?

Fem spørsmål

I spillet oppstår det situasjoner som spillerne må prøve å løse, hele tiden. For å prøve å forklare hvilke fotballsituasjoner som oppstår kan man bruke disse fem spørsmålene.

1. **Hva** er fotballsituasjonen vi må løse for å spille som et lag?
5. **Hvor** på banen oppstår situasjonen?
6. **Hvem** er involvert, hvilke posisjoner?
7. **Når** oppstår situasjonen?
8. **Hvilke** elementer påvirker spillerne, kampen, situasjonen (som for eksempel motstander, viktigheten av kampen, resultatet i kampen, baneforhold etc.)?

Slik kan man lage nye mål for treninger

Hva er fotballsituasjonen som laget må løses?

- Det oppbyggende spill?
- Score mål?
- Hindre motstanders oppbyggende spill?
- Hindre mål mot?

Hvor på banen oppstår situasjonen?

- På motstanders halvdel?
- Rundt midtstreken?
- Egen banehalvdel?

Hvem er involvert i situasjonen?

- Identifisere hvilke spillere og deres oppgaver

Når oppstår situasjonen?

- I hvilke situasjoner foregår det?

Hvilke elementer påvirker situasjonen?

- Motstanders spillestil?
- Motstanders formasjon?
- Stillingen i kampen – tabellsituasjon?
- Spesielle omstendigheter?

EKSEMPEL 1

- Hva = Hindre (motstanders) oppbyggende spill

- Hvor = Ved midtstreken
- Hvem = Angripere, midtbane og stoppere
- Når = Når motstanders midtstopper har ballen
- Hvilke = Når motstander spilleri K+4-3-3 med offensiv midtbanespiller (10)

Mål for trening

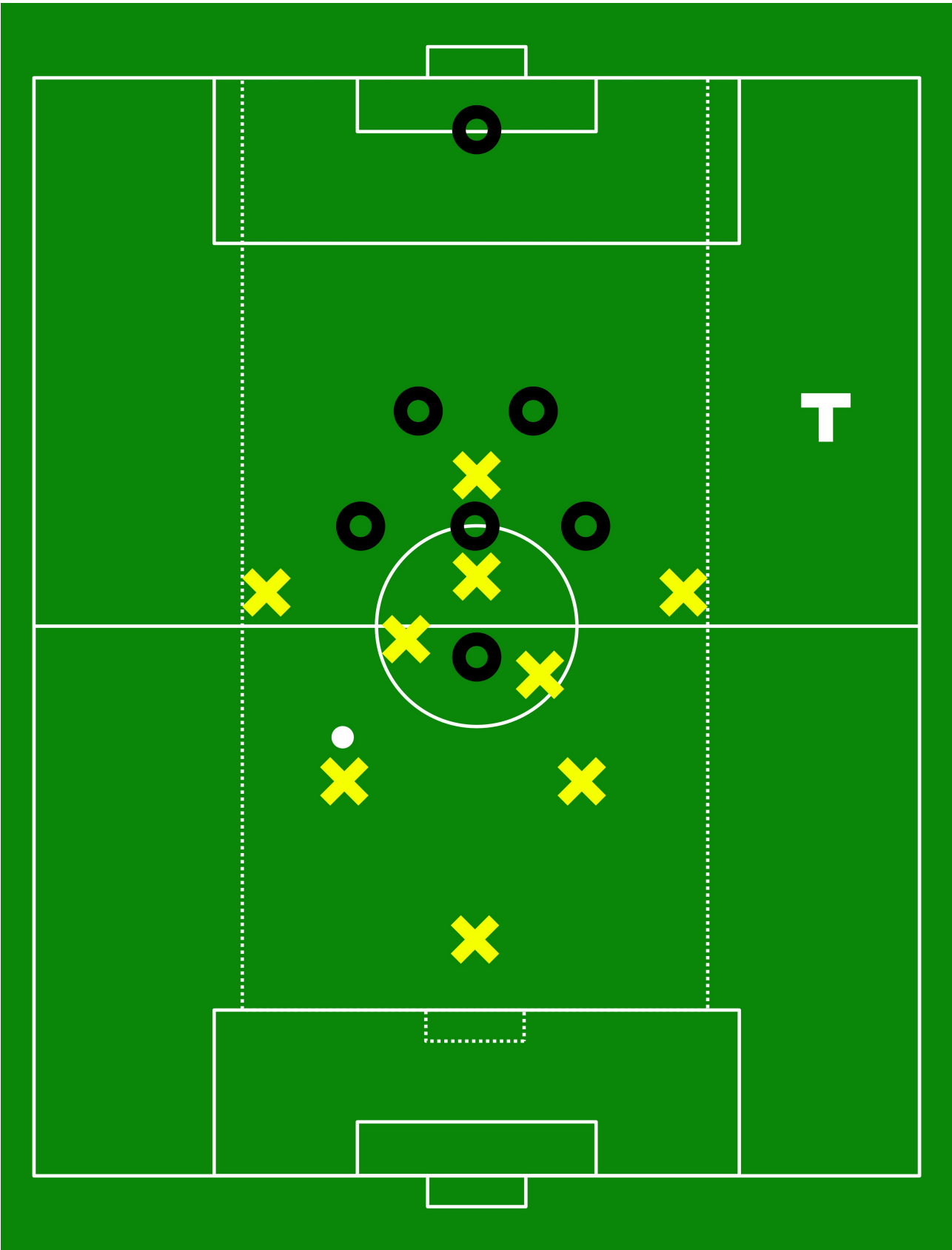
Målet er å bli bedre på å hindre motstanders oppbyggende spill med Spiss, midtbane, midtstoppere og keeper

Situasjonsoppvarming

- Øvelser med ball og motstand relatert til målet for treningen
- 1v1 med motstander bakfra, fra siden og forfra
- Posisjonspill 4v2, 5v2, 7v3 og 4v4+3
- Øvelser mot mål 2v1, 3v2, 4v3 mot linje, små mål, store mål med keeper

Situasjonsøving

- Forsvar
- Hindre oppbyggende spill
- 7v7
- Når ball er ute av spill sett igang hos motstanders keeper
- Banestørrelse 90x35 meter



Øk vanskelighetsgraden

- Coach motstanders (gul) oppbyggende spill
- Ulike bevegelser og løp fra motstanders midbanespillere
- Gjør banen breiere
- Bruk flere spillere opp til 9v9 – 11v11

Reduser vanskelighetsgraden

- Lavere press
- Gjør banen smalere og kortere

Spill

11v11

EKSEMPEL 2

- Hva = Hindre (motstander) scoring
- Hvor = På egen banehalvdel
- Hvem = Forsvarsspillere og keeper
- Når = Når motstander får ball i bakrom (mellom backlinje og keeper)
- Hvilke = Når motstander kan skape en sjanse og score

Mål for trening

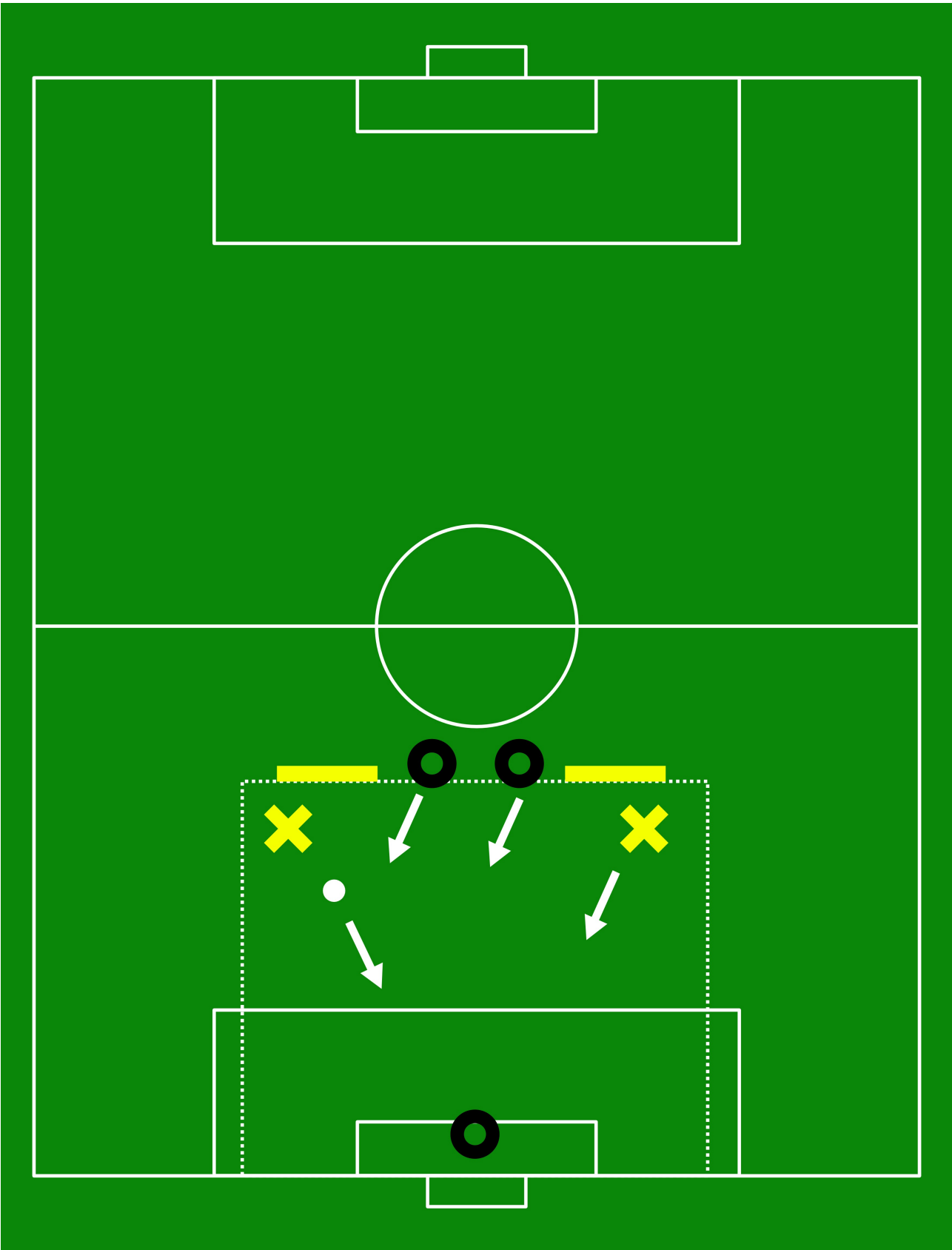
Målet er å bli bedre på å hindre motstander score, når motstander har ballen i bakrom

Situasjonsoppvarming

- Øvelser med ball og motstand relatert til målet for treningen
- Se øvelser i eksempel 1

Situasjonsøving

- Forsvar
- Hindre mål
- 2v2 + Keeper
- Angripere scorer i stort mål
- Forsvarere scorer i to små mål
- Banestørrelse 30x35 meter
- Keeper kan score i små mål med bena og henda



Øk vanskelighetsgraden

- Øk avstanden mellom angripere og forsvare
- Start med en bakromspasning mellom angrepsspillerne
- Coach angrepsspillerne
- Legg til en midtbanespiller på angripende lag (3v2+K)

Reduser vanskelighetsgraden

- Reduser avstanden mellom angrepsspillere og forsvarsspillere
- Gjør banen mindre

Spill

11v11

EKSEMPEL 3

- Hva = Hindre (motstanders) oppbyggende spill
- Hvor = På egen banehalvdel
- Hvem = Keeper, backlinje og dype sentral midtbane
- Når = Når motstanders midtbane har ball rundt midtstreken
- Hvilke = Når motstander spiller K+4-3-3 med offensiv midtbanespiller (10)

Mål for trening

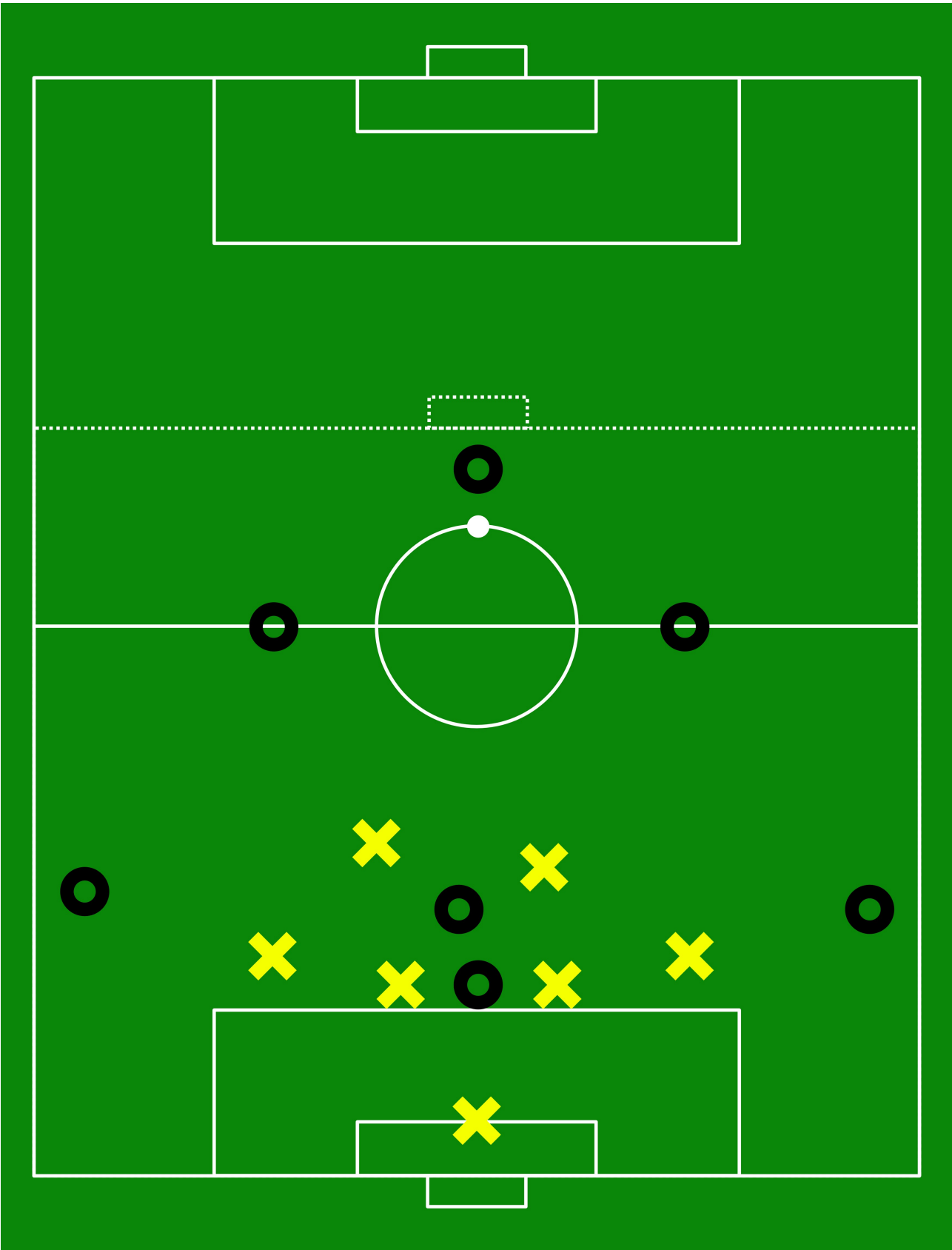
Målet er å bli bedre på å hindre motstanders oppbyggende spill på egen banehalvdel med keeper backlinje og defensive midtbanespillere når motstanders har ball rundt midtlinjen

Situasjonsoppvarming

- Øvelser med ball og motstand relatert til målet for treningen

Situasjonsøving

- Forsvar
- Hindre mål
- 7v7
- Banestørrelse 70x60 meter
- Når ballen er ute av spill starter motstanders keeper med ballen



Øk vanskelighetsgraden

- Coach motstanders (svart) oppbyggende spill
- Gjør banen lengre (mer rom bak backlinjen)

Reduser vanskelighetsgraden

- Gjør banen smalere (ta sidelinjene inn 5-10 meter)

Spill

11v11