



Talentleir

J2003 og J2004

Sarpsborg
18.03 – 21.03

Norges Fotballforbund ved Håkon Grøttland har tatt ut følgende jenter født 2004 til Talentleir i Sarpsborg i perioden 18.03.18 – 21.03.18



Angelica Nicole Arroyo	Gjøvik-Lyn
Oda Johansen	Fjellhamar
Kristina Vethe	Skedsmo
Thiril Rækstad Erichsen	Nittedal
Julia Wensell Guttulsrød	Rapid Athene
Emma Andrea Rønning	Kongsberg
Kamilla Bruhjell	Flekkefjord
Maria Fink	Stabæk
Kristine Finnestrand	Konnerud
Tiril Kvåle	Hei
Helene Dønnum Veum	Gjelleråsen
Eline Wik	Lyn
Ella Isaksen Opkvitne	Kragerø
Thea Kyvåg	Gjelleråsen
Rakel Jagtøien Renolen	Asker
Mari Rosendal Nyhagen	Fagernes
Malin Rovelstad	Holøværingen
Aurora Wallestad	Fossum
Maren Gaasholt	Helgerød
Julie Aune Jorde	Lyn
Idun Benestvedt Kydland	Gimletroll
Mille Røtnes Nordli	Fjellhamar
Cathinka Cecilie Tandberg	Stabæk
Ina Andresen	Våg
Anastasia Høgevold	Jardar
Lykke Johnsen-Mørken	Flint Fotball
Florentina Kuqi	Trosvik

Silje Skaara Helgesen	Eiger
Malin Meek	Halsøy
Helene Midtbust Sørbø	Herd
Synne Danielsen	Kopervik
Charlotte Kvalvåg	Staal Jørpeland
Frida Emilie Marvik	Tromsø
Synne Roheim	Strindheim
Erle Aandal	Åndalsnes
Andrea Pålsdatter Hundstad	Brage Trondenes
Rikke Rossebø Kalstad	Haugar
Siril Johansen Mellem	Tromsø
Helle Rindal	Guard
Tiril Østvold	Bogafjell
Sanna Andersen Mahle	Træff
Solveig Willumsen Grønn	Verdal
Karoline Louise Hevrøy	Os
Smilla Vallotto	Viking
Stine Brekken	Åndalsnes
Nora Hegg	Bossekop
Stina Hillersøy	Førde
Malin Røyset Johannesen	Haugar
Ine Johansen	Grand Bodø
Selma Pettersen	Sverre
Maria Østervoll	Austevoll
Guro Hammer Røn	Blindheim
Kristina Svandal	Haugar
Linnea Vestbøstad	Fitjar

Norges Fotballforbund ved Håkon Grøttland har tatt ut følgende jenter født 2003 til Talentleir i Sarpsborg i perioden 18.03.18 – 21.03.18



Kristina Karløf	Gjelleråsen
Carol Liane Jensen	Kragerø
Christina Osnes-Ringen	Lyn
Amalie Rød	Lillehammer
Lena M. Solheim	Vindbjart
Martine Dokken	Oppegård
Selma Panengstuen	Skreia
Juliane Pettersen	Hægebostad
Emma Haugen	Store Bergan
Cassandra Luthcke	Gjelleråsen
Victoria Møller	Kongsvinger
Selma Pettersen	Lyn
Thea Skofteland	Mandalskameratene
Sofie Igelkjøn	Borre
Thea Mikkelsen	Fjellhamar
Rønnaug Sandviken	Lom
Mina Schaathun Bergersen	Borre
Elise Lundblad	Stabæk
Thea Sørbo	Lyn
Sara B. Tønnessen	Randesund
Karine Ørud	Skreia
Monika Nedgård Isaksen	Lyn
Iris Omarsdottir	Stabæk
Frida Skoglund Pedersen	Urædd
Emma Pettersen	Våg
Ingrid Sandviken	Lom
Amanda Jacobsen Andradóttir	Valur

Kristine Hovland	Vik
Selma Løvås	Staal Jørpeland
Tuva Skaret Monsen	Bossekop
Mari Kristine Vik	Tiller
Live Vonen	Åsane
Benedicte Lund Berge	Blindheim
Anna Harnes	NBK
Andrea Kvamme	Åsane
June Grønseth	Bud
Hannah Handeland	Hinna
Nora Henjesand	Syrl
Martine Kristoffersen	Fauske/Sprint
Tora Ose	Ørsta
Erle Sørensen Røkke	Strindheim
Synne Amdahl Brønstad	Steinkjer
Linnea Solvoll Laupstad	Morild
Malin Ludvigsen	Nore Neset
Ingvild Toft	Alta
Sofie Bjørnsen	Bryne
Irene Dirdal	Viking
Mina Frantsen	Mjølnær
Karoline Nagelhus Hernes	Byåsen
Ida holm Neset	Stord
Ange Niyomugisha	Orkla
Laura Emilie Ekseth	Verdal
Andrine Olsen Endestad	Eikefjord
Mathilde Sangolt	Sotra
Ingeborg Lye Skretting	Viking



Gratulerer med uttak til Talentleir!

Samlinga utgjør det nest øverste nivået i Fotballforbundets spillerutviklingsmodell, og nettopp du er tatt ut fordi vi anser at du er blant landets mest spennende spillere i ditt kull.

Lykke til med samlinga!

Håkon Grøttland, Norges Fotballforbund



Talentleir– Tropper og spillerlogistikk

J15 Nord (3-9-9-5)

Hålogaland
Troms
Finnmark
Nordland

Trøndelag
Nordmøre og
Romsdal
Sunnmøre

Hordaland
Rogaland
Sogn og Fjordane

J15 Sør (3-9-9-5)

Buskerud
Vestfold
Agder
Telemark

Oslo
Akershus
Østfold
Indre Østland

J14 Nord -(3-9-9-5)

Hålogaland
Troms
Finnmark
Nordland

Trøndelag
Nordmøre og
Romsdal
Sunnmøre

Hordaland
Rogaland
Sogn og Fjordane

J14 Sør -(3-9-9-5)

Buskerud
Vestfold
Agder
Telemark

Oslo
Akershus
Østfold
Indre Østland

Trenerteam

Jenter 15 Nord:

Jan Tore Jåstad, Finn Moe, Vidar Johnsen, Geir Midtsian, Torkild Veraas ,Gunnar Gamst (K)

Jenter 15 Sør:

Harry Hansen, Torgeir Lind, Trine Rønning, Marius Overmo (K)

Jenter 14 Nord:

Magnus Johansson, Geir Hansen, Roar Wold, Pål Kjetil Walle, Stig Arild Råket, Stefan Johnsen (K)

Jenter 14 Sør:

Anders Mortensholm, Espen Kirknes, Steinar Pedersen, Elise Barsnes(K)

Fysioterapeut: Niklas Juliussen

Lagledere:

Observasjon + ekstratrenerne: Håkon Grøttland, Jan Erik Stinessen,

,

Sportslig Rammeprogram

Søndag:

1400: Oppmøte – innlosjering (Quality hotell Sarpsborg)

1500: Oppstartsmøte Felles

1630 – 2030: Trening

1630: 14 Sør

1730: 14 Nord

1830: 15 Sør

1930: 15 Nord

2000: Kveldsmøte

Mandag

1200 – 1730: Kamp (2 x 30 min)

1200: 14: Nord 1 – Sør 1

1330: 14: Nord 2 – Sør 2

1500: 15: Nord 1 – Sør 1

1630: 15: Nord 2 – Sør 2

Spillermøter før kamp

Kampanalyse etter kamp

Tirsdag

1000 – 1400: Trening

1000: 14 Nord

1100: 14 Sør

1200: 15 Nord

1300: 15 Sør

Resten av dagen: Individuell videoanalyse, Spillersamtaler, lagsmøter

Videoanalyse av trening og spillersamtaler

Onsdag

0900 – 1330: Internkamper (2 x 30 min)

0900: 14: Nord 1 – Sør 1

1010: 14: Nord 2 – Sør 2

1120: 15: Nord 1 – Sør 1

1230: 15: Nord 2 – Sør 2

Sportslig Rammeprogram - detaljer

Felles oppstartsmøte Torsdag:

Velkommen, regler for adferd og orden, hensikt med samlingen, kort introduksjon av faglig tema: A3 vs F3.

Trening Torsdag:

15 min prepp + 60 min fotballtrening. «A3 – score mål og F3 - Hindre mål».

Kveldsmøte Torsdag:

Kort oppsummering av trening, forsterking av faglig tema gjennom referansevideo og video fra trening

Spillermøte Fredag:

Kampmøte – Grunnstruktur def \ off + dødballer

Kamp Fredag:

2x30 min (alle minimum en omgang)

Kampanalyse Fredag:

Evaluering av kamp, videobilder og diskusjon rundt «A3 – Score mål og F3 – Hindre mål»

Individuell videoanalyse Lørdag:

Spillerne evaluerer egne involveringer i forrige kamp via plattformen Hudle. Med utgangspunkt i tema og NFFs rollebeskrivelser.

Trening Lørdag:

15 min fysisk prepp + 60 min fotballtrening – «A3 – score mål» og F3 – Hindre mål

Spillersamtaler Lørdag:

Spillernes egevaluering i Huddle danner utgangspunktet for spillersamtalen.

Videomøte Lørdag / Søndag:

Forberede søndagens kamp. Bruke video fra kamp 1 for å visualisere ønsket grunnstruktur def / off.

Kamp Søndag:

2 x 30 min. Alle minimum 30 min.

Praktisk informasjon

Hvor skal vi bo og trene?

<https://www.nordicchoicehotels.no/quality/quality-hotel-sarpsborg/>. Vi trener inne i Østlandshallen.

Bestilling av reise for spillere og trenere fra region 1,2 og 3:

Den enkelte KA bestiller fly billetter til sine spillere og videreformidler disse. Spillerne bør lande senest 1130 i Oslo. Retur tidligst 1800 .

Spillere fra region 1, 2 og 3. Hvordan kommer de seg fra flyplassen?

Spillerne fraktes med buss. Ca 90 min kjøring fra flyplassen. Nærmere info kommer

Jeg er småskadet. Hva gjør jeg?

Ta umiddelbar kontakt med KA i din krets. Det forventes at alle som stiller på samling i januar er 100 %

Hva skal jeg ta med?

Laptop eller nettbrett. Drikkeflaske, fotballsko, joggesko, leggskinns og en treningsbukse.

Annet:

Vi skal iløpet av samlingen bruke diverse onlineverktøy til blant annet kampanalyse og rapportering. Bruk av dette avhenger av at dere har en egen e –post adresse (ikke mamma eller pappa sin adresse). Denne e – postadressen må dere formidle til deres KA samme uke som denne innkallinga mottas, og dere må deretter sjekke innboksen med jevne mellomrom frem mot samlingen.

Følgende programvare må lastes ned før samling:

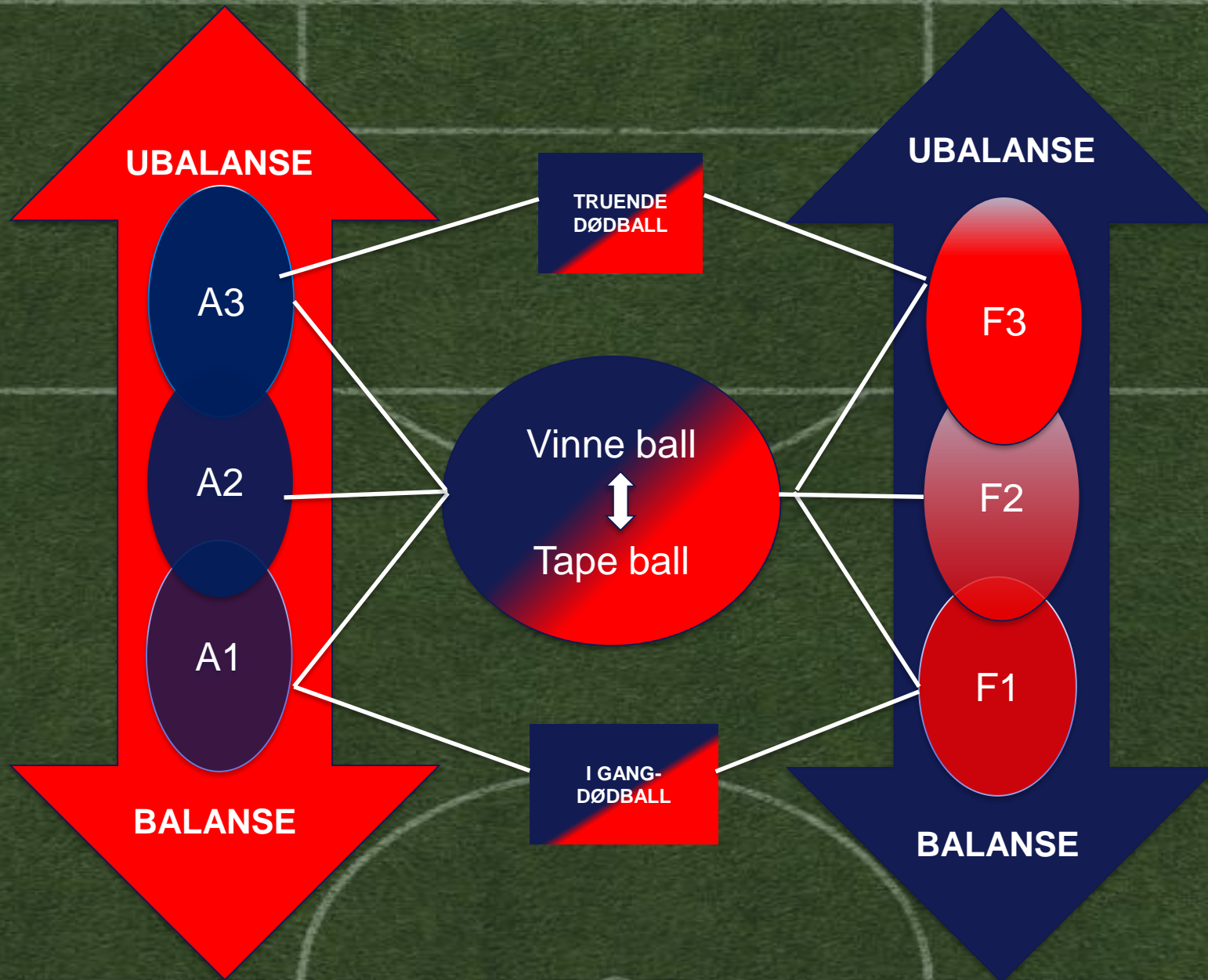
- 1) <https://www.hudl.com/sports>
- 2) <http://www.sidelinesports.com/nb/downloads/>

Etter samling:

- I etterkant av samlingen skal den enkelte spiller evaluere egne involveringer i siste kamp via plattformen Hudl.
- Hver spiller skal opprette en «playlist» med 10 – 15 involveringer hvor man kommenterer det som var bra, eventuelt forbedringsområder. KA i spillerens krets går igjennom klippene og kommentarene.
- Frist: Senest en uke etter samling



Fotballfaglig tema og læringsmomenter



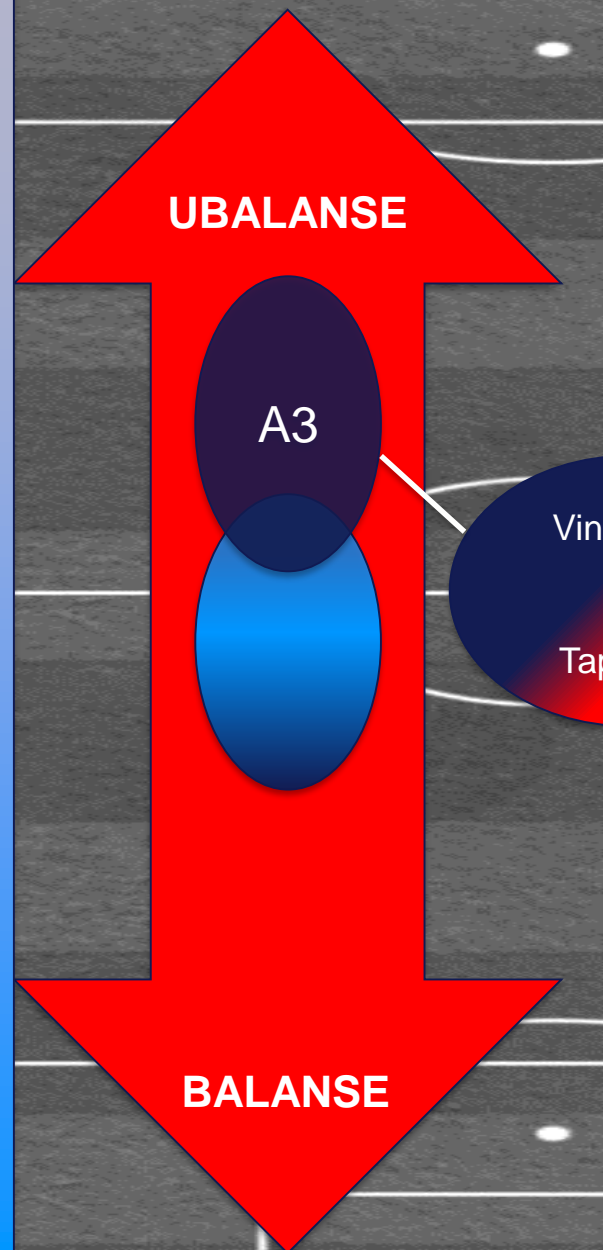
A3: Score mål

Kjennetegn:

Ballfører som direkte kan skape trusler i motstanders boks

Mål:

- 1) Komme til avslutning – score mål
- 2) Gjenvinning



Oppnå posisjonelt overtak rundt ballen og i områdene hvor det scores mål fra gjennom å:

- **Samtidige, truende og eksplosive bevegelser** foran og forbi ballføreren (andrebevegelse, tredjemannsløp og mot-fra / fra-mot).
- Søke å trenge igjennom før spill rundt:
 - 1) Avslutning på **mål**.
 - 2) Spille **igjennom bakre ledd**.
 - 3) Spille rundt – **kombinasjonsspill sidekorridor** og/eller **innlegg** for å komme oss inn i boksen

Ved innlegg:

- Inn i boks og posisjonering innenfor stolpene med **minimum tre spillere**
- **Tålmodighet** for å vinne scoringsrom
- **Skjære foran** eller inn på **blindside**
- Offervilje for å komme **først på ballen**
- Distinkte og besluttsomme **avslutninger**. Ett touch eller to touch med kort ladetid
- Alltid jakte på **returer og andreballer** i boksen
- Nok spillere bak ball og i riktig posisjon i beredskap for **umiddelbar gjenvinning**

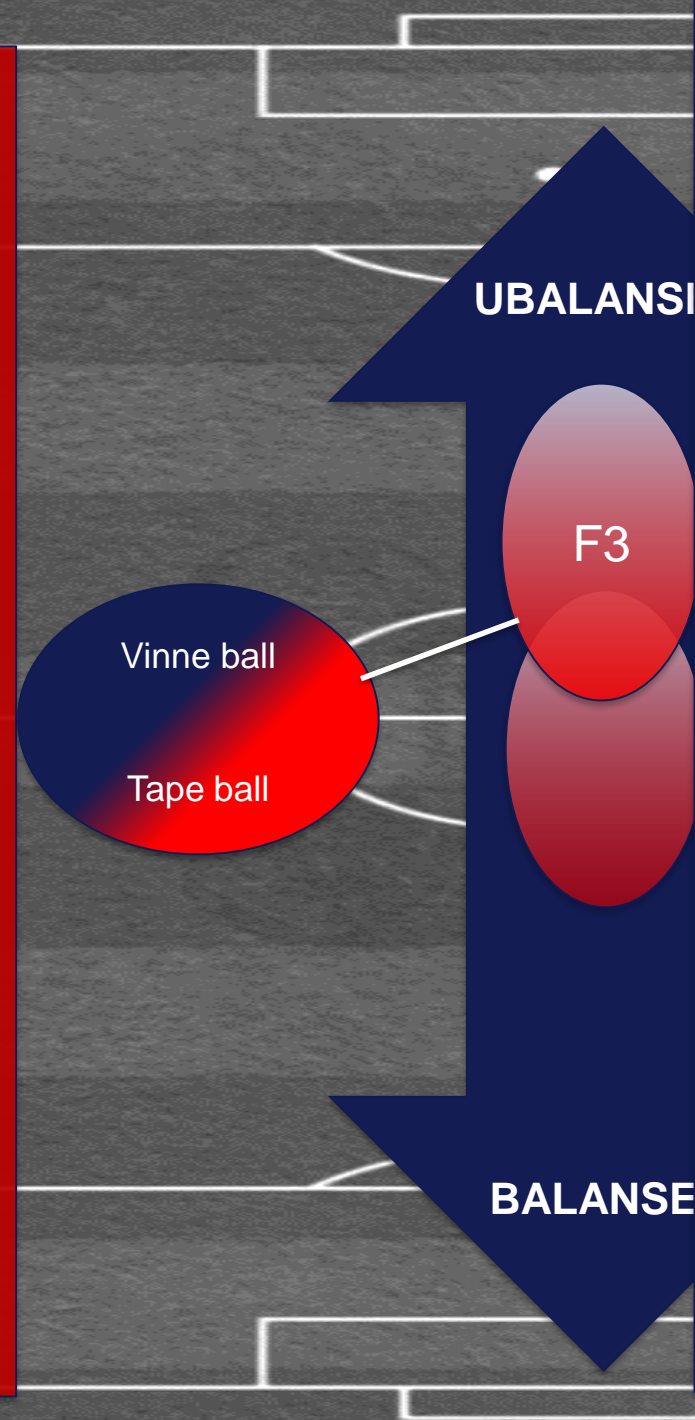
F3: Hindre mål

Kjennetegn:

Motstander kan skape direkte trusler mot vår boks

Mål i fasen:

- 1) Hindre mål og avslutninger på mål
2. Angrepsberedskap



Oppnå numerisk og posisjonelt overtak rundt ballen og i områdene hvor det scores mål fra gjennom å:

Ved ball i mellomrommet sentralt:

- **Stenge tilgang på bakrom** gjennom å falle samla og sentrere med bakre ledd.
- **Hente** med spillere foran ballen
- Systematisk samspill mellom keeper og utespillere hva angår å **blokkere skudd** og **dekke hjørner**

Ved ball i sidekorridor:

- **Blokkere** eller **hindre innlegg/pasning** rundt for spiller(e) som er i press
- Ta kontroll på området mellom spiller(e) i press og første stolpe med **én spiller**.
- Ta kontroll foran eget mål gjennom posisjonering innenfor stolpene med **minimum fire spillere samt keeper**.
- Kroppstilling og offervilje for å komme **først på ballen**
- **Markering** og **klareringsjakt** til situasjonen er avklart
- Ha **angrepsberedskap** hos spiller(e) som er foran ballen – de skal posisjonere seg for klareringer og identifisere evt. kontringsmuligheter

A3

SPISS

- «Strekspiller» når ball er sentralt i mellomrom – ligge mellom stopperne - inn bak stopperne.
- Alltid innenfor stengene ved innlegg – jakte blinside.
- Kjappe og kontrollerte avslutninger.

KANT

- Brutal 1 mot 1. Bruke spisskompetanse. Ta seg forbi eller inn i banen.
- True rom mellom back og stopper når medspiller er rettvendt.
- True første stolpe ved innlegg motsatt.

- Utfordre med ball. Søke rom igjennom ledd før rundt ledd.
- Initiativ forbi og rundt spillere i front – skape 2mot1.
- Alltid i boks med en indreløper ved innlegg – bevisst på «45 grader».

INDRELØPER

- Balansere sammen med spillere i bakre ledd.
- Posisjonere for støttepasning og vending.

SENTRAL MIDTBANE

- Skape og utnytte overtall på ballsiden – rundt på innoverkant eller insiden av utoverkant.
- Innlegg i tråd med lagets retningslinjer.
- Vurdere balanseforhold opp mot bidrag i boksen

SIDEBACK

MIDTSTOPPER

- Offensiv markering – stopper på ballsiden bredt.
- Styre balansen i midtbaneledd

- Forsvarsberedskap - Diriger balanse og offensiv markering

KEEPEREN



F3

- Være i beredskap for klarering på ballsiden og / eller en eventuell kontring motsatt

SPISS

- Sikre egen back etter vending.
- «Hente bakfra».
- Være i beredskap for ballvinning / klareringer.

KANT

- Lede ballfører ut og vekk fra mål.
- Følge bevegelser inn i boks ved innlegg.
- Sikre back ved dobling i sidekorridor.

INDRELØPER

- Lede ballfører ut og vekk fra mål.
- Følge bevegelser inn i boks ved innlegg .
- Sikre back ved dobling i sidekorridor

SENTRAL MIDTBANE

- Aldri bli passert og aldri innlegg imellom kropp og mål.
- Verne om rom imellom fremfor rom på utsiden (konsentrering – dybde).
- Ansvar for bakre stolpe ved innlegg motsatt – se «mann» og ball.

SIDEBACK

MIDTSTOPPER

- Beskytt målet , posisjonering sentralt – se spiller og ball.
- Som 1F: oppholde og lede vekk fra målet.
- Blokkere venstre hjørne ved høyrebeint skytter og høyre hjørne ved venstrebeint skytter.

- Kontrollere målet, men på jakt etter å erobre ball før avslutning.

KEEPEREN





Økt 1

Oppvarmingsøvelse: F3 / A3: Hindre mål

Organisering

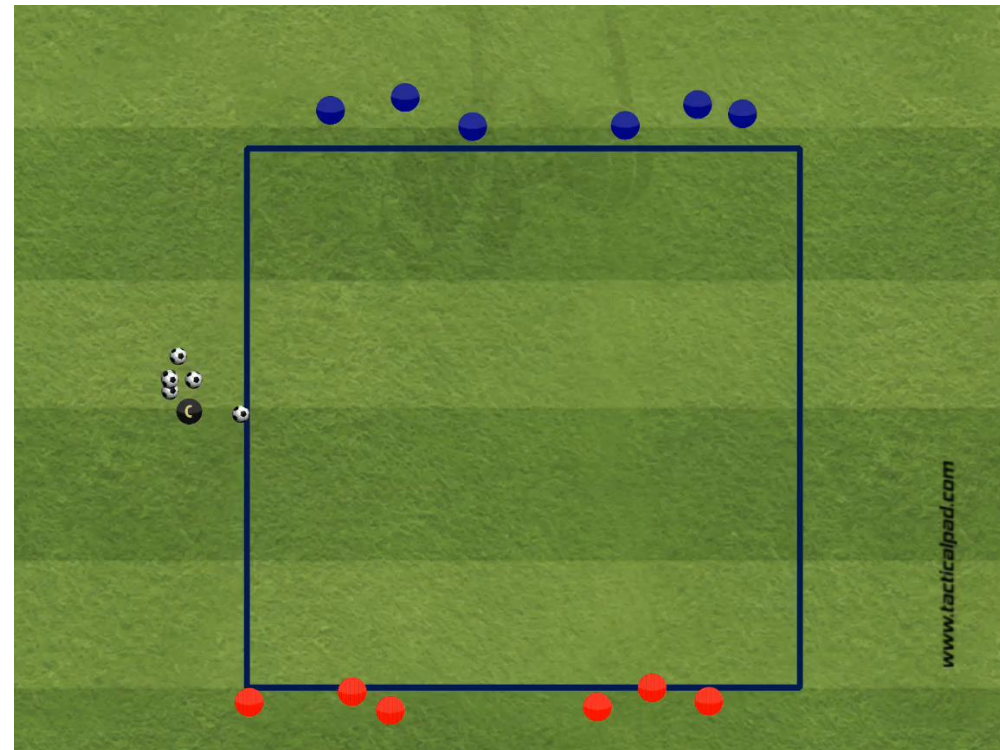
- To lag stiller seg opp bak hver sin dømlinje. 5–7 spillere på hvert lag.
- Trener står med ballmagasin.

Beskrivelse

- Trener spiller ballen til et av lagene, og roper f.eks. «to rød, to blå». Det antall spillere som er ropt ut, spiller mot hverandre, og skal forsøke å spille seg kontrollert forbi motstanders dømlinje.
- Han kan også rope ut flere spillere underveis.
- Situasjonen varer til ballen er ute av spill. Da setter trener i gang ny ball og roper f.eks. «tre rød, to blå».

Grep/variasjoner

- Banestørrelse, mål og keeper.



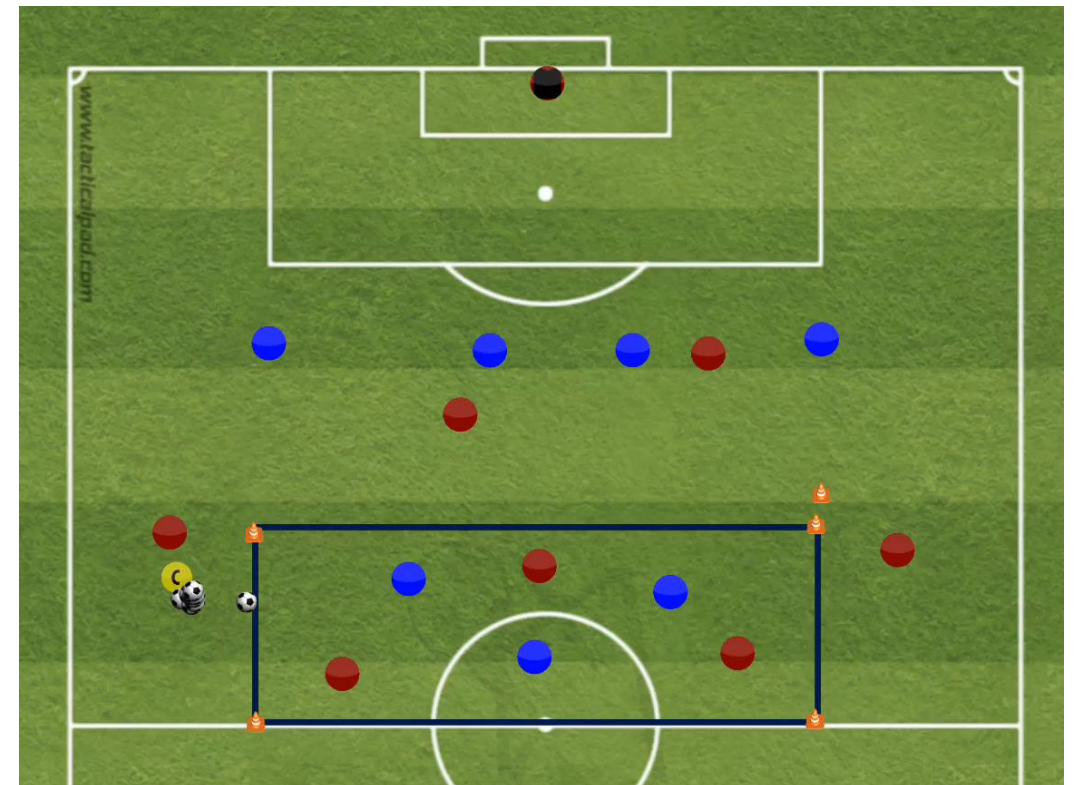
Situasjonsøvelse: F3 /A3: Score mål

Organisering

- Rødt lag skal angripe mot mål. Liketall i begge soner.
- Øvelsen starter med en uavklart situasjon i midtsonen. Røde midtbanespillere skal forsøke å kontrollere ballen før de spiller inn til medspillere i neste sone.
- Om blå spillere vinner ballen i midtsonen får de scoring om de fører over midtlinja.
- Idet ballen spilles inn i sonen nærmest mål, opphører begrensningene for alle spillere.

Grep/variasjoner

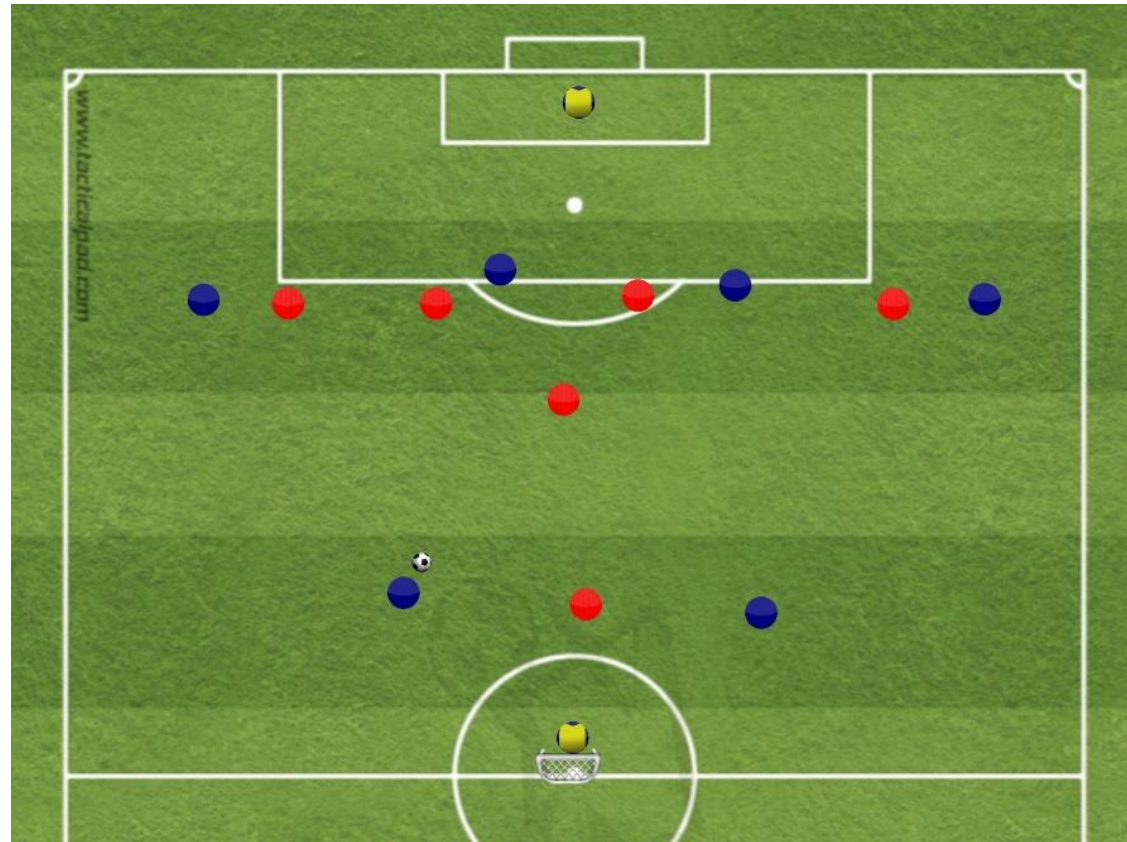
- Antall spillere, Igangsettingsonen kan like gjerne være i korridor. Start fra dødball osv.



Spill: F3 /A3: Score mål

Organisering

- Blått lag organisert i 2-2-2.
- Rødt lag organisert i 4-1-1.
- Her spiller lagdelene mot hverandre, men spillet er fritt.
- Alle dødballer tas som vanlig





Økt 2

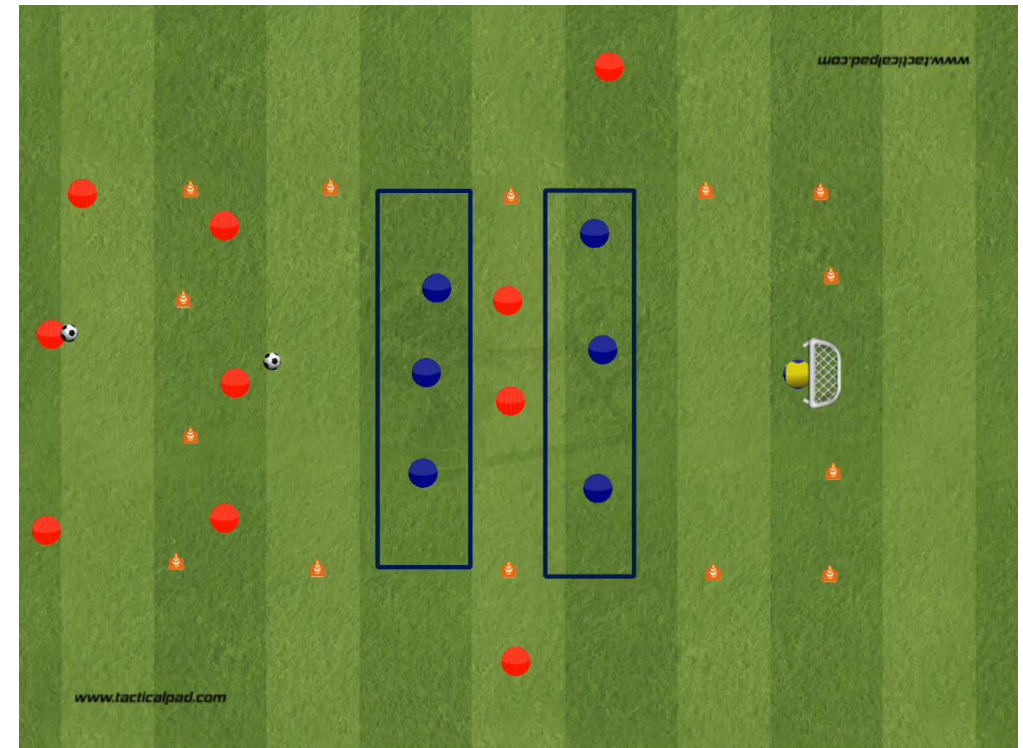
Situasjonsøvelse: F3 /A3: Score mål

Organisering

- Bane 50–60 meter lang, 40 meter bred.
- To forsvarssoner med tre forsvarsspillere i hver.
- Imellom forsvarssonene (mellomrommet) oppholder det seg en to angrepsspillere
- En treergruppe starter, og målet er å spille opp spissene, komme etter før man sammen bryter igjennom siste forsvarssonen.
- Hvis blått får tak i ballen, får de poeng om de klarer tre trekk seg imellom før de fører kontrollert ut av egen sone.

Grep/variasjoner

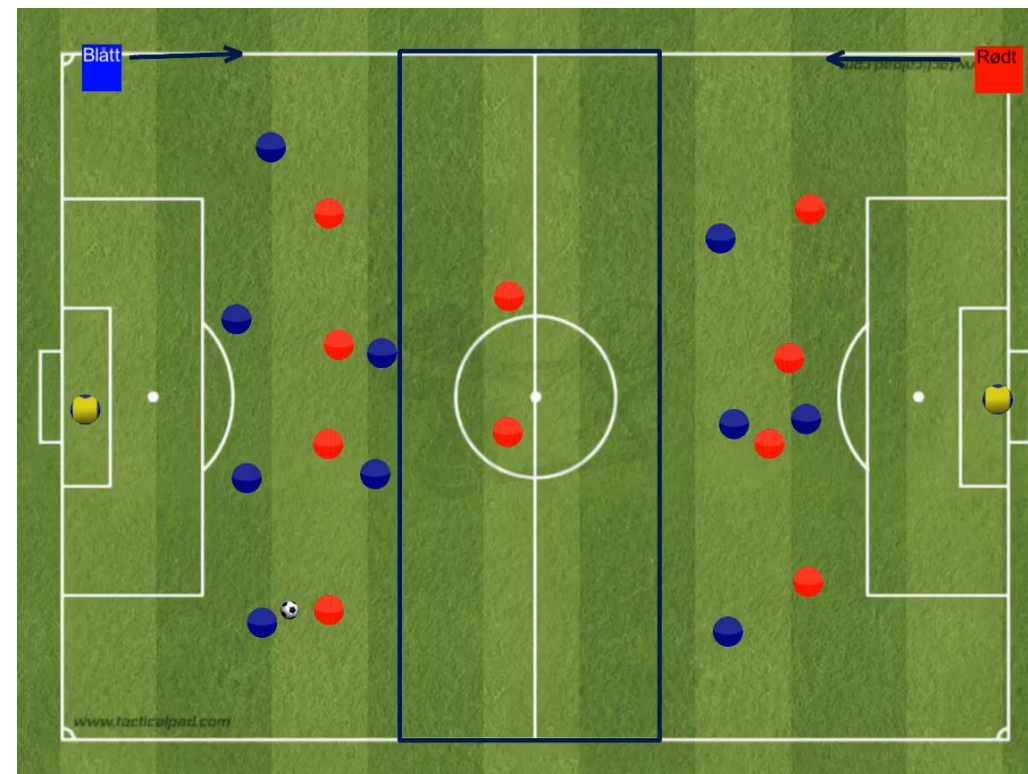
- Forsvarende lag kan støte opp i (gå ut av sonen) spisser etter at ball er spilt.
- To forsvarsspillere i hver sone (ubalanse).



Situasjonsøvelse: F1- F2 - F3 A1-A2-A3

Organisering

- 11 vs 11
 - Øvelsen starter med at angrepslaget har ballen på egen tredjedel. Enten etter igangsetting fra keeper eller dødball.
 - Keeper og bakre firer får så hjelp av to sentrale midtbanespillere. Dette betyr av totalt 7 spillere skal forsøke å spille seg fri fra presset til 4 motstandere.
 - Ballen skal så spilles over til medspillere i motsatt sone. Forbi dødsonen i midten som voktes av midtbanespillerne på forsvarslaget.
 - På siste tredjedel blir det en 4vs 4 + K situasjon.
- **Variasjon:**
Flere offensive spillere på siste tredjedel. Forsvarsfireren får mer å bryne seg på.





Rollebeskrivelser

KEEPEREN

Den norske keeperen er bevisst i rollen og tar ansvar. Han/hun kommuniserer tydelig og er opptatt av relasjoner og samhandling. Nysgjerrig, uredd, allsidig atlet som er trygg med ballen i beina og har god spillforståelse. Han / hun behersker alle teknikker ved ulike trusler mot mål og redder det «lille ekstra». Utstråler en offensiv trygghet (ro), er bestemt og gjør raske gode beslutninger.

NØKKELSITUASJONER:

A1: Bearbeidingsfasen

A2: Igangsettinger etter ballerobring.

F3: Distanse- og næravslutninger.

F3: Innleggssituasjoner

F3: Gjennomspillssituasjoner

F3: Dødballsituasjoner imot på egen tredjedel





MIDTSTOPPEREN

Den norske midtstopperen behersker sonedeforsvar og er spesielt god til å vurdere hvilke rom man skal beskytte når. Midtstopperen flytter beina fort, vinner dueller i lufta og legger all sin stolthet i å blokkere / nekte avslutninger mot eget mål. I angrepsspillet er midtstopperen rolig med ballen og evner å sette i gang et enkelt og presist pasningsspill.

NØKKELSITUASJONER:

A2: Situasjoner som 1A hvor det er rom å utnytte fremover

F1: Situasjoner hvor laget presser høyt

F3: Feilvendt / rettvendt 1A utenfor 16. - meteren

F3: Situasjoner innenfor egen 16.- meteren

F3: Innleggssituasjoner.

SIDEBACKEN

Den norske sidebacken lever seg 100 prosent inn i spillet, og er til enhver tid forberedt på aksjoner både i forsvar og angrep. Sidebacken har stor hurtighet, ikke minst ved omstillinger og evner å gjenta hurtige løp mange ganger i løpet av kort tid. Han/hun framstår som ærgjerrig i forsvar i 1 mot 1-situasjoner og legger sin stolthet i å vinne ball og nekte innlegg. I angrepsspillet evner sidebacken å kontrollere ballen i fart og er hele veien på utkikk etter situasjoner hvor han/hun kan bli med fremover, sette opp overtall og komme til innlegg.

NØKKELSITUASJONER:

- A2:** Utnytte rom framover i banen som 1. angriper
- A2:** Situasjoner hvor vi vender spillet
- A3:** Angrepssituasjoner på siste tredjedel. - Innlegg
- F3:** 1 mot 1 - eller 1 mot 2- situasjoner i banens sidekorridor
- F3:** Innlegg fra motsatt sidekorridor





BALANSERENDE MIDTBANE

Den balanserende midtbanespilleren er den som styrer tempoet og rytmen i angrepsspillet gjennom kloke valg med og uten ball. Han/hun vurderer hele veien når fremover, når bakover, når vende?

Han/hun legger stor stolthet i å slå presise pasninger til rett tid. Uten ball jobber midtbanespilleren kontinuerlig for å være ett trekk i forkant gjennom god orientering og gode vinkler til ballfører.

Den balanserende midtbanespilleren utmerker seg i forsvarsspillet med å være svært god til å vurdere balanseforhold og styrer videre topp – presset og holder laget strukturelt sammen.

A2: Situasjoner hvor man er rettvendt/ sidevendt ballfører og under tett press.

A2: Situasjoner hvor man er rettvendt ballfører og ikke under tett press.

A2: Situasjoner i angrep hvor det er klima for å vende spillet.

F1: Situasjoner hvor laget taper ballen høyt i banen (gjenopprette balanse / gjenvinning).

F2: Situasjoner hvor laget taper ballen lavere i banen.



INDRELØPEREN

Indreløperen er ekspert på å identifisere rom og gjøre seg spillbar bak motstanderens forsvarslinjer. Indreløperen er flink til å ta av press og har effektive touch slik at han / hun evner å ta med ballen inn i farlige rom. Indreløperen er hele veien parat til å skape overtallsituasjoner i motstanders boks.

I forsvar er indreløperen en løper i ordets rette forstand. Han / hun skal rive opp motstanders forsøk på spill etter at vi har tapt ballen og er god til å lese «presseøyeblikk». I etablert forsvar er indreløperen en svært viktig presse og sikringsspiller.

NØKKELSITUASJONER:

A2: Situasjoner hvor det er potensial til å bli spilt opp fra bakre ledd

A3: 1A -situasjoner i mellomrom

A3: Innlegg og avslutningssituasjoner

F1: Situasjoner hvor laget taper ballen høyt i banen

F2: Situasjoner hvor laget taper ballen lavere i banen

OFFENSIV MIDTBANE

Den offensive midtbanespilleren har en stor vilje og evne til å gjøre en forskjell, primært gjennom å skape ubalanse. Han/hun er god til å gjøre seg spillbar og videre håndtere ballen under tett press.

Han/hun har spisskompetanse på å identifisere og forutse rom og bevegelser fremover i banen, og har ofte assist på sjanser og mål. Den offensive midtbanespilleren har sin utgangsposisjon bak spissen i angrep.

NØKKELSITUASJONER:

A2: Situasjoner med potensial til å bli feilvendt ballfører i mellomrom.

A2: Situasjoner med potensial til å bli rettvendt ballfører i mellomrom.

A3: Avslutningssituasjoner (distanse og innenfor boksen)

F1: Situasjoner i forsvar hvor laget mister ballen høyt i banen.





KANTSPILLEREN

Den norske kanten har sin utgangsposisjon bredt i banen i forsvar. Han / hun har stor løpskapasitet og er bevisst sin viktige rolle i gjenvinningssituasjoner og etablert forsvar.

I angrep er kantspilleren bevisst på å bruke sin spisskompetanse til det beste for laget. Det betyr at noen er mer klassiske gjennombruddskanter, mens andre søker rom innover i banen.

NØKKELSITUASJONER:

A3: Situasjoner på siste tredjedel hvor ballfører på eget lag er rettvendt

A3: Situasjoner hvor man er rettvendt 1 angriper i sidekorridor

A3: Innlegg fra motsatt sidekorridor

A3: Avslutningssituasjoner.

F1: Situasjoner i forsvar hvor laget mister ballen høyt i banen.



SPISSSEN

Den norske spissen har fysisk spisskompetanse gjennom stor hurtighet og/eller duellstyrke. Den norske spissen er brutal med tanke på å utnytte rom bak motstanders forsvarsfirer. Han/hun har en stor vilje til å score mål og avgjøre kamper, og har evnen til å avslutte kontrollert med både hodet og begge bein innenfor 16-meteren. Den norske spissen jobber hardt både i forsvar og angrep.

NØKKELSITUASJONER:

A3: Situasjoner på siste tredjedel hvor ballfører på eget lag er rettvendt

A3: Innleggssituasjoner (tidlige innlegg og innlegg fra dømlinje).

A3: Situasjoner hvor man har ballen i beina og det er potensial for avslutning.

A2: Situasjoner hvor man blir spilt opp feilvendt i mellomrom.

F1: Situasjoner hvor laget taper ballen høyt i banen.

F1: Situasjoner hvor laget presser høyt



A3

SPISS

- «Strekspiller» når ball er sentralt i mellomrom – ligge mellom stopperne - inn bak stopperne.
- Alltid innenfor stengene ved innlegg – jakte blinside.
- Kjappe og kontrollerte avslutninger.

KANT

- Brutal 1 mot 1. Bruke spisskompetanse. Ta seg forbi eller inn i banen.
- True rom mellom back og stopper når medspiller er rettvendt.
- True første stolpe ved innlegg motsatt.

- Utfordre med ball. Søke rom igjennom ledd før rundt ledd.
- Initiativ forbi og rundt spillere i front – skape 2mot1.
- Alltid i boks med en indreløper ved innlegg – bevisst på «45 grader».

INDRELØPER

- Balansere sammen med spillere i bakre ledd.
- Posisjonere for støttepasning og vending.

SENTRAL MIDTBANE

- Skape og utnytte overtall på ballsiden – rundt på innoverkant eller insiden av utoverkant.
- Innlegg i tråd med lagets retningslinjer.
- Vurdere balanseforhold opp mot bidrag i boksen

SIDEBACK

MIDTSTOPPER

- Offensiv markering – stopper på ballsiden bredt.
- Styre balansen i midtbaneledd

- Forsvarsberedskap - Diriger balanse og offensiv markering

KEEPEREN



F3

- Være i beredskap for klarering på ballsiden og / eller en eventuell kontring motsatt

SPISS

- Sikre egen back etter vending.
- «Hente bakfra».
- Være i beredskap for ballvinning / klareringer.

KANT

- Lede ballfører ut og vekk fra mål.
- Følge bevegelser inn i boks ved innlegg.
- Sikre back ved dobling i sidekorridor.

INDRELØPER

- Lede ballfører ut og vekk fra mål.
- Følge bevegelser inn i boks ved innlegg .
- Sikre back ved dobling i sidekorridor

SENTRAL MIDTBANE

- Aldri bli passert og aldri innlegg imellom kropp og mål.
- Verne om rom imellom fremfor rom på utsiden (konsentrering – dybde).
- Ansvar for bakre stolpe ved innlegg motsatt – se «mann» og ball.

SIDEBACK

MIDTSTOPPER

- Beskytt målet , posisjonering sentralt – se spiller og ball.
- Som 1F: oppholde og lede vekk fra målet.
- Blokkere venstre hjørne ved høyrebeint skytter og høyre hjørne ved venstrebeint skytter.

- Kontrollere målet, men på jakt etter å erobre ball før avslutning.

KEEPEREN

