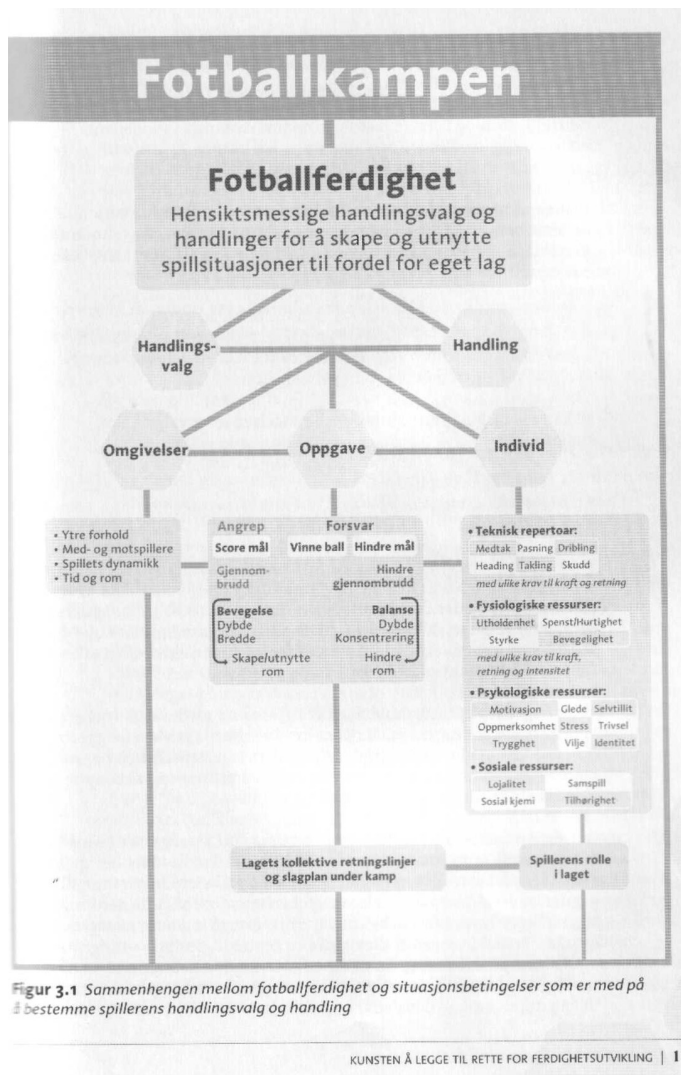


# Hvordan gå fra kamp til øvelse?

Fotballkampen er den mest spesifikke trening en fotballspiller kan drive. Det er jo det å mestre kampsituasjoner spillerne trener for å oppnå.

Utgangspunktet for ferdighetsutvikling i fotball bør derfor være selve fotballspillet. Det man gjør i kamp.

## Fotballkampen



Fotballkampen innehar ulike faser.

Laget i etablert forsvar.

Omstilling fra angrep til forsvar.

Omstilling fra forsvar til angrep.

Laget i etablert angrep.

Dødballsituasjoner

**Spilletts ide er altså å score mål og hindre scoring!**

I denne delen legger vi vekt på hvordan vi skal bli bedre til å score mål. Vi vil vise 11 eksempler på overføringsmulighetene mellom kampsituasjon og øvelsessituasjon der vi tar utgangspunkt i litteraturbeskrivelser fra boka Ferdighetsutvikling i fotball (Bergo, Johansen, Larsen og Morisbak) og Effektiv fotball (Drillo, Larsen og Semb)

## **Angrepsspill**

-----  
*Ferdighetsnivå 1:*

### ***Ballførerens læringsmomenter:***

- \*Score mål
- \*Skape gjennombrudd
- \*Utnytte to mot en situasjoner
- \*Spille presist til en angriper på veg fremover
- \*Spille presist til en angriper som møter
- \*Spille presist til en angriper i støtte
- \*Spille i forhold til en medspiller

Læringsmomenter knyttet til bevegelse- gjelder alle angripere unntatt ballføreren:

- \*Bevegelse for å komme i scoringsposisjon
- \*Ut av pasningskyggen
- \*Velge avstand til ballføreren
- \*Vinkel til ballføreren
- \*Bevegelse i forhold til ballføreren
- \*Bevegelse i forhold til motspillere

## Øvelse 1

### Spill –hovedøvelsen.

Forutsetningen for at en aktivitet kan kalles spill i denne sammenhengen er:

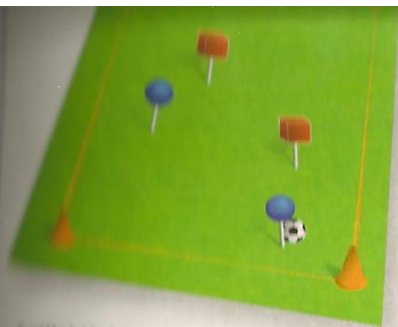
- \*Like mange spillere på hvert lag.
- \*Et vanlig fotballmål med målvakt i hver ende av banen evt en mållinje.
- \*Klart definerte side og mållinjer.
- \*Scoring på vanlig vis, evt føring over en mållinje.
- \*En ball i spill.

Det betyr at du kan og bør variere følgende faktorer:

- \*Ant spillere på hvert lag.
- \*Banestørrelse
- \*Antall berøringer (legg in begrensninger)
- \*Spilletts varighet
- \*Grad av kamplik dømming og regelbruk
- \*Tilbakemeldinger underveis.

Aktuelle øvelser:

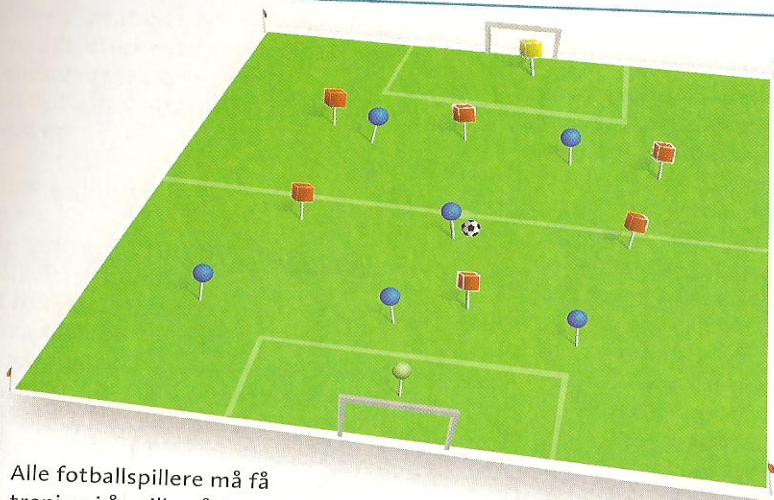
- 1 mot 1
- 2 mot 2
- 3 mot 3
- 4 mot 4 m målvakter –grunnspillet
- 5 mot 5
- 6 mot 6
- 7 mot 7 (evt 11 mot 11)



Spillaktiviteter med få med- og motspillere – som i dette tilfellet, to mot to – bør oppta mesteparten av den treningstiden som settes av til spill på ferdighetsnivå 1.



Fotballens grunnspill – fire mot fire pluss målvakter – er alltid en god og utviklende aktivitet, uansett ferdighetsnivå!



Alle fotballspillere må få trening i å spille på full bane. For de fleste på ferdighetsnivå 1 vil dette være sjuerfotball. Heller ikke alle som spiller elleverfotball, er «modne» for ferdighetsnivå 2.

## Øvelse 2 : Pasning –avslutning

### *Læringsmomenter for ballfører:*

Score mål

Spille presist til en angriper på veg fremover

Spille i forhold til medspilleren

### **Læringsmomenter for mottakeren:**

Bevegelse for å komme i scoringssituasjon

Velge avstand til ballfører

Vinkel til ballfører

Bevegelse i forhold til ballføreren

*Husk:* Maks 2-3 læringsmomenter pr økt!

### **Organisering:**

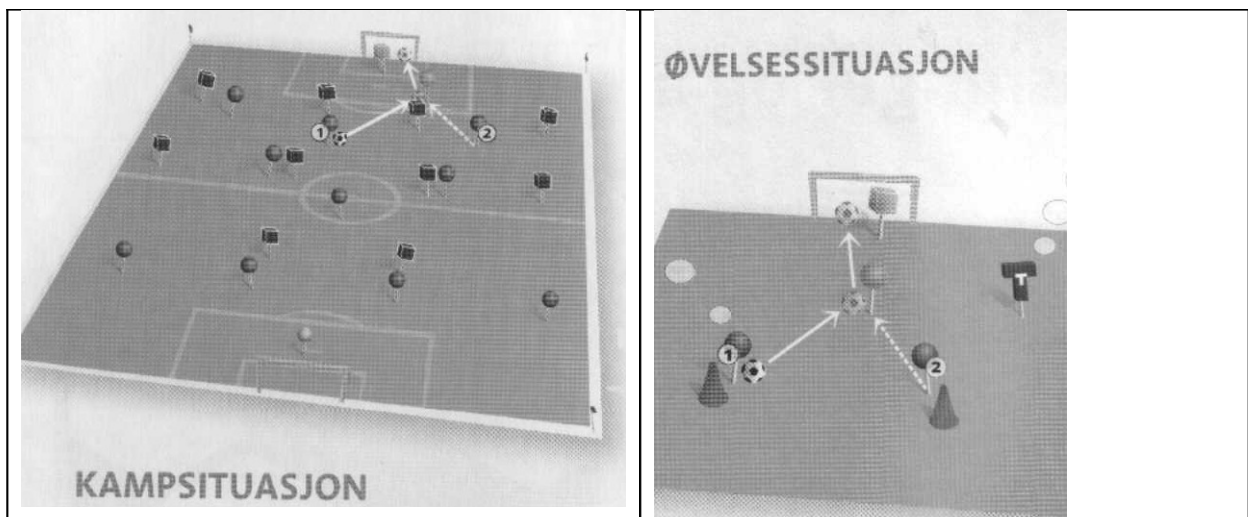
To kjepler, ett mål. Min to spillere og keeper

Gjerne flere spillere som jobber etter hverandre mot det samme målet, el mot to mål om mange.

Viktig å oppnå et visst antall repetisjoner i hver posisjon for hver spiller.

### **Kampsituasjon:**

### **Øvelsessituasjon:**



### Øvelse 3: To pasninger og avslutning.

Samme læringsmomenter som øvelse 2.

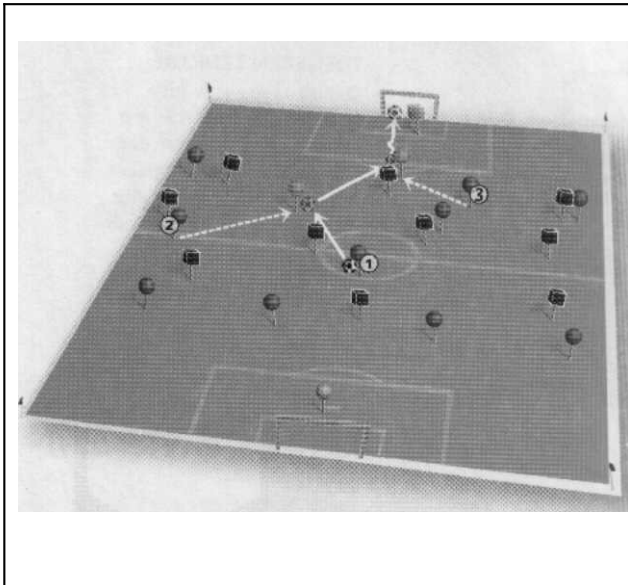
#### Organisering:

Tre kjepler, ett mål. Min tre spillere og keeper.

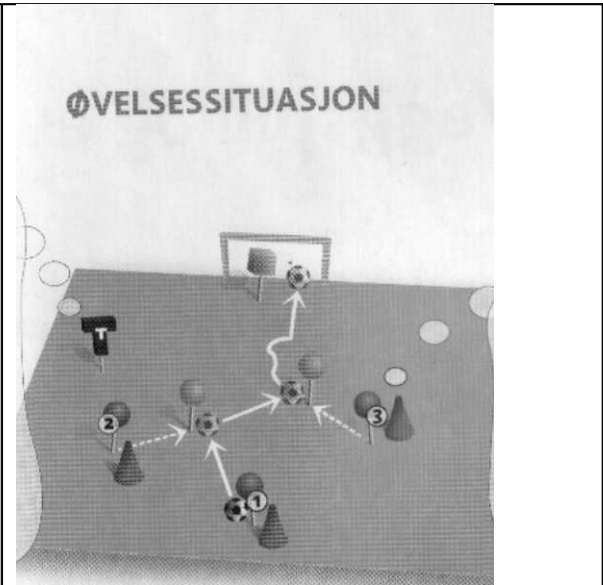
Gjerne flere spillere som jobber etter hverandre mot det samme målet, el mot to mål om mange.

Man bør rulere hele tiden fra posisjon 1 til 2 og 3.

#### Kampsituasjon:



#### Øvelsessituasjon:



#### Øvelse 4: Veggspill og avslutning

Samme læringsmomenter som øvelse 2 og 3.

#### Organisering:

Sett opp en kjege midt på området som vist på vist på figuren.

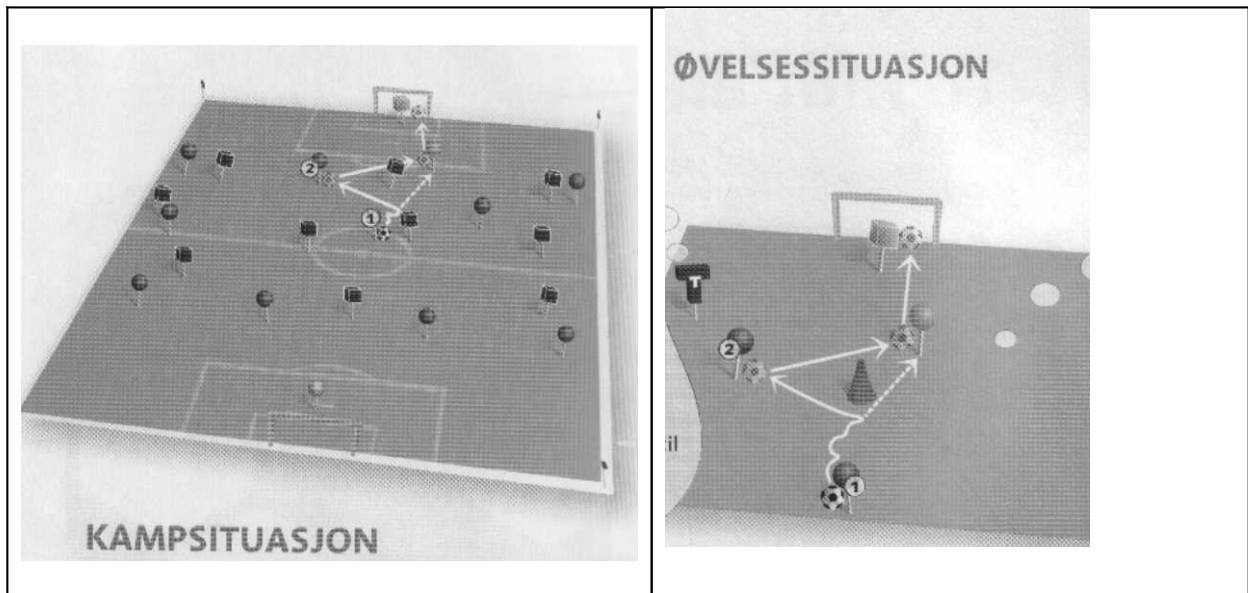
Min to angripere og en keeper

Gjerne flere spillere som jobber etter hverandre mot det samme målet, el mot to mål om mange.

Man bør rulere hele tiden fra posisjon 1 avslutter til 2 veggspiller.

#### Kampsituasjon:

#### Øvelsessituasjon:



## Øvelse 5a

### To mot en-situasjon

#### Læringsmomenter:

Skape gjennombrudd/scoring  
Utnytte to mot en situasjon  
Spille presist til en angriper på veg fremover  
Ut av pasningsskyggen

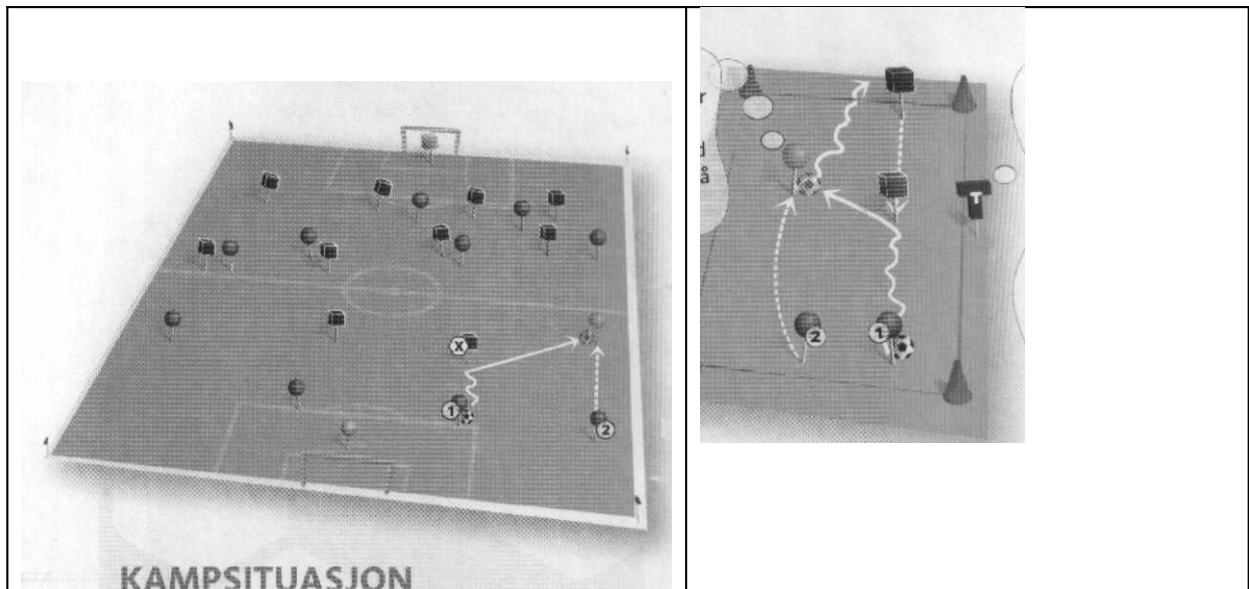
Velge avstand til ballføreren  
Velge vinkel til ballføreren  
Bevegelse i forhold til ballføreren  
Bevegelse i forhold til motspillere

#### Organisering:

Sett opp en relativt lang og smal bane.  
Tre spillere på hver bane. (Om mange spillere kan du sette opp flere parallelle baner. Pass på å ha litt avstand mellom banene så spillere ikke kolliderer)

#### Kampsituasjon:

#### Øvelsessituasjon:



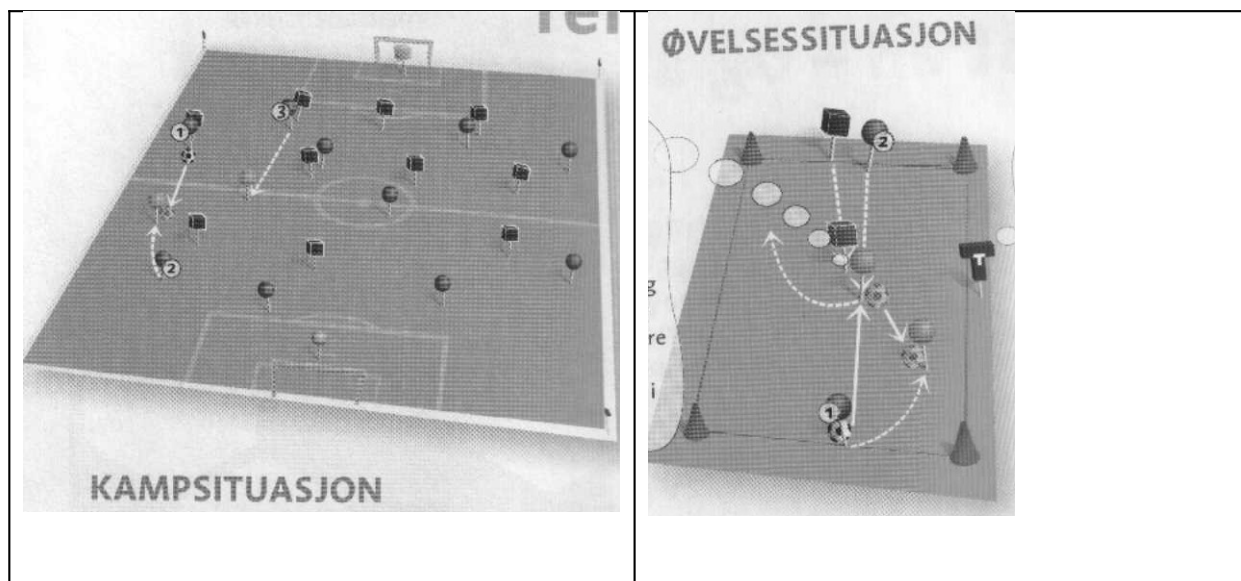


**Øvelse 5b.**  
**To mot en-situasjon med feilvendt angriper**  
**Læringsmomenter som øvelse 5a**

**Organsiering:**  
Som øvelse 5a.

**Kampsituasjon:**

**Øvelsessituasjon:**



## **Øvelse 6: To mot en –og avslutning**

### **Læringsmomenter som øvelse 5**

#### **Organisering:**

Min tre utespillere samt keeper.

En spiller er forsvarer, mens angriperne går i par.

Man kan ha flere forsvarere som rulerer på denne rollen.

Jobber primært mot ett mål, men på to stasjoner med hvert sitt mål om mange på tren.

#### **Kampsituasjon:**

#### **Øvelsessituasjon:**

## **Øvelse 7: Innlegg-avslutning**

#### **Læringsmomenter:**

Score mål

Spille presist til en angriper på veg fremover

Spille i forhold til en medspiller

Spille medspiller god

Bevegelse for å komme i scoringsposisjon

Velge avstand til ballføreren

Vinkel til ballføreren

Bevegelse i forhold til ballføreren og motspillere

#### **Organisering:**

6 utespillere og to keepere.

Sett opp en bane med et mål i hver ende, full bredde og fornuftig lengde.

Kjegler eller streker kan markere banen.

Ha flere baller liggende i mål for å få mange gjentakelser og gli i øvelsen

#### **Kampsituasjon:**

Bilde s 322/323

#### **Øvelsessituasjon:**

## **Øvelse 8 Vinklet pasningsspill /medløp**

### **Læringsmomenter**

Score mål

Skape gjennombrudd

Utnytte 2 mot 1 sit

Bevegelse for å komme i scoringsposisjon

Velge avstand til ballføreren

Vinkel til ballføreren

Bevegelse i forhold til ballføreren og motspillere

### **Organisering:**

Sett opp 4 kjepler som vist på illustrasjon.

Avstand mellom de to sentrale kjeplene ca 20-25 m.

Fordel spillerne på de to sentrale kjeplene og dessuten ha en spiller på sidekjeplene.

Vær nøye med å forklare spilleren hvordan de forflytter seg fra posisjon til posisjon.

Må minst være 5 sp..

### **Beskrivelse til denne øvelsen:**

Spiller 2 starter bevegelsen

Spiller 1 slår i forhold til 2 s løp.

Spiller 2 tar med seg ballen og slår til spiller 3.

Spiller 3 gjør et retningsbestemt medtak og spiler så ballen i forhold til spiler 4s bevegelse.

Spiller 4 slår til spiller 5 og slik fortsetter øvelsen videre.

### **Aktuelle variasjoner:**

Fritt antall berøringer

To berøringer på alle posisjoner

En berøring på de sentrale pos, to på sidene/og omvendt.

Snu øvelsen/venstrevri.

Evt bruk to baller i øvelsen om god flyt.

## **Ferdighetsnivå 2.**

Her er noen utvalgte eksempler på videreutvikling av ferdighetsnivå der øvelsen stiller økt krav til spillerne om ferdighet overført til relasjonell ferdighet.

### **Øvelse 9:**

#### **Opp-tilbake-gjennom**

#### **Læringsmomenter:**

Score mål

Spille presist til en angriper på veg fremover

Spille i forhold til en medspiller

Spille medspiller god

Bevegelse for å komme i scoringsposisjon

Velge avstand til ballføreren

Vinkel til ballføreren

Bevegelse i forhold til ballføreren og motspillere

#### **Organisering:**

Sett opp tre kjepler som vist på figuren. De markerer utgangsposisjonene i øvelsen.

God avstand mellom kjeplene.

Det beste her er å jobbe med tre utspillere og en keeper.

Det må være mål med i øvelsen. Evt flere stasjoner med lik organisering.

#### **Beskrivelse:**

Øvelsen starter med at spiller 2 el 3 møter spiller 1-her møter spiller 2, mens spiller 3 skaffer seg vinkel for å bevege seg inn i bakrommet.

Der mottar han pasning fra spiller 1 etter at 1 har slått opp på 2 og fått ballen tilbake i støtte.

Spiller 3 avslutter.

#### **Kampsituasjon**

Skisse s 332 og 333

#### **Øvelsessituasjon**

## **Øvelse 10 Vinklet pasningsspill**

### **Læringsmomenter:**

Score mål  
Spille presist til en angriper på veg fremover  
Spille i forhold til en medspiller  
Spille medspiller god  
Hyppig og aktiv orientering før medtak

Bevegelse for å komme i scoringsposisjon  
Velge avstand til ballføreren  
Vinkel til ballføreren  
Bevegelse i forhold til ballføreren og motspillere

### **Organisering**

Her trenger du fem kjebler, min syv utespillere og en keeper.  
Sett opp kjeglene som vist på figuren. Fungerer ikke øvelsen som den skal når det gjelder avstand og vinkler mellom pasninger og løp bør du gå inn å justere på de fem markørene.  
Ha mange baller tilgjengelig ved den første kjebla.

### **Beskrivelse:**

Spiller 2 starter øvelsen med sin bevegelse. Spiller 1 slår i forhold til spiller 2s bevegelse og slik går øvelsen fremover med pasninger og bevegelser i god vinkel og med god avstand i forhold til ballføreren, helt til spiler 5 kan avslutte.  
Spillerne rulerer en plass frem hele tiden. 1-2, 2-3 osv. Spiller 5 som avslutter løper rundt og helt tilbake til den første kjebla.

### **Kampsituasjon:**

S 334 og 335

### **Øvelsessituasjon:**

## **Øvelse 11: Tre mot to situasjon:**

### **Læringsmomenter:**

Skape gjennombrudd  
Skape og utnytte to mot en situasjoner  
Spille presist til en angriper på veg fremover  
Spille i forhold til en medspiller  
Spille medspiller god  
Hyppig og aktiv orientering før medtak

Ut av pasningsskyggen  
Velge avstand til ballføreren  
Vinkel til ballføreren  
Bevegelse i forhold til ballføreren og motspillere

### **Organisering:**

Sett opp en bane som er relativt lang og smal.  
Juster banestørrelse etter behov.  
Fem spillere på hver bane.  
Evt flere parallelle baner.

**Beskrivelse:** Spill tre mot to. Man scorer mål ved å føre ballen kontrollert over motstanderens mållinje. Ruler på hvem som er forsvarspillere. De jobber med å hindre mål.  
Øvelsen bør og kan også kjøres med avslutning med keeper og mål.

### **Kampsituasjon:**

S 336 og 337

### **Øvelsessituasjon:**