

Øvelsesbank 13-15 år



Innholdsfortegnelse:

Treningsmetodikk i ungdomsfotballen

1. Øvelsesbank vs. metodikk, side 2-3
2. Spillfasene, side 4
3. Spillflate og poengsystem, side 5
4. Spillprinsipper, side 6-8
5. Viktige øvelser, side 9

Øvelsesbank vs. metodikk

Øvelsesbank

Den aller største forskjellen mellom øvelsesbank for barne- og ungdomsfotball, er spørsmålet «Hva ønsker vi å trene på?».

Øvelsesbank for barnefotballen består av tre ferdige øktplaner som hver for seg er basert på ulike spillfaser. Flere av øvelsene er svært enkle, og øktplanene kan praktiseres uten nevneverdig innsikt i hvorfor vi har valgt nettopp disse øvelsene.

Tankegodset bak øvelsene og øktplanene derimot er langt mer avansert, og de innledende sidene i øvelsesbanken, sammen med trenerhåndbok for både barne- og ungdomsfotball, gir større innsikt i hvorfor vi gjør som vi gjør.

I ungdomsfotballen er denne innsikten langt viktigere, og formålet med denne øvelsesbanken er å gi trenere i ungdomsfotballen verktøy til å svare på spørsmålet «Hva ønsker vi å trene på?», og så lage øvelser basert på svaret.

Metodikk

Svaret på spørsmålet bør helst være et av tre alternativ, dvs. spillfasene:

Frispilling

- Frispilling er navnet vårt på den første til andre angrepsfasen. Vi har ballen på egen halvdel, og ønsker å spille oss forbi motstanders fremste pressledd for å skape gjennombrudd og scoringsmulighet.
- Klarer vi å spille forbi motstanders fremste pressledd, til medspiller som er rettvendt med ballkontroll og har rom foran seg, har vi lykket med frispillingen.

Gjennombrudd og scoring

- Denne sier seg selv, og handler om å forvalte typiske spillsituasjoner i sentrale og avgjørende spillsituasjoner. Enkelt og greit å skape målsjanser og score mål. Denne fasen er den mest krevende og komplekse.

Kontring/gjenvinning

- Dette er spillfasen hvor angripende lag mister ballen og risikerer kontring imot. I denne fasen øver vi på tidlig gjenvinning av ballen etter balltap, kontringsspill (implisitt i øvelsen), og ikke minst hvordan vi skal angripe med kontroll og god balanse for å unngå kontring imot.

Metodikk forts.

Hvis du stiller spørsmålet «Hva ønsker du å trene på i dag?» til en uerfaren trener uten hjelpemidler som f.eks. øvelsesbank eller trenerhåndbok, vil treneren muligens svare at vi skal trene på pasninger eller dribling.

Husk ferdighetsbegrepet i fotball:

«Fotballferdighet er handlingsvalg og handlinger som skaper eller utnytter situasjoner til fordel for eget lag»

F.eks.

Teknikk, som pasning eller dribling, eksisterer ikke og skal ikke trenes på i et vakuum. Flere faktorer påvirker teknisk utførelse i kampsituasjon. Med- og motspill, tid og rom, spillestil.

Alle disse faktorene påvirker handlingsvalget og selve handlingen. Presise pasninger eller evne til å passere motspiller med dribling er utvilsomt viktige virkemidler for å løse de ulike spillfasene, men kun hvis de kombineres med tilstrekkelig forståelse, kvalitative valg, riktig timing og samhandling med medspillere.

Og ikke minst evne til repeterende sprint, fotballutholdenhet, så spillerne kan gjenskape fotballferdighet så ofte som mulig i løpet av kampen.

Metodikken vår kan derfor oppsummeres i prinsippet:

«Flest mulig involveringer og flest mulig raske bevegelser per spiller i mest mulig kompliserte situasjoner»

Med det har vi et treningsprinsipp for alle øvelser, også stiller vi oss selv spørsmålet «Hva ønsker vi å trene på?»

Spillfasene



Hvordan øver vi på en spillfase?

Hver spillfase har sine særpreg, som vi først og fremst påvirker gjennom størrelse og form på spillflaten og poengsystem, dvs. måten lagene scorer poeng på.

Spillflate

Liten spillflate = denne banen bør utfordre spillerne på tid og rom, og kreve raske handlingsvalg og raske handlinger. Dvs. høyt tempo i hode og ballbehandling.

Medium spillflate = denne banen bør utfordre spillere noe på tid og rom, men samtidig gi flere frispillinger eller scoringmuligheter.

Lang og smal spillflate = denne banen bør gjøre det utfordrende å skape målsjanser mot etablert forsvar, men til gjengjeld gi mange omstillinger, dvs. kontrings- og gjenvinnings situasjoner.

Poengsystem

Mål = vanlig scoring i mål

Føring over linje = scoring ved kontrollert føring over linje

Småmål = scoring i småmål

Pasningspoeng = scoring for å klare et visst antall pasninger

Spillflate og poengsystem



Frispilling

- Når tema er frispilling, ønsker vi en medium stor og kvadratisk spillflate og scoring ved føring over linje.
- En kvadratisk bane kombinert med scoring ved føring over linje simulerer pasningsspill på egen halvdel. Intensjonen er å spille fri medspiller som kan avansere med ball, derfor bruker vi føring over linje som forutsetter frispilling.

Gjennombrudd og scoring

- Når tema er gjennombrudd og scoring, ønsker vi en spillflate som utfordrer spillerne på tid og rom, samtidig som vi ønsker mange målsjanser.
- Øvelsene skal simulere kampsituasjoner inne på motstanderens banehalvdel. Å skape målsjanser og score mål er sammensatt, så det er viktig at spillerne både utfordres på tid og rom, samtidig som de får opplevelsen av å score mål.
- Bruk gjerne en liten spillflate i deløvelsen, f.eks. possession, og en medium bred og kort spillflate med scoring på store mål i avsluttende spillsekvens.

Kontring/gjenvinning

- Når tema er kontring/gjenvinning, ønsker vi en lang og relativt smal spillflate med scoring på store mål.
- En smal bane gjør det lettere å hindre scoring og vinne ball, som vil føre til flere balltap og påfølgende gjenvinnings situasjoner for angripende lag.
- En lang bane simulerer kontringssituasjon i kamp, og gir kontrende lag øving i hurtig og direkte angrepsspill individuelt og kollektivt. En lang bane med større bakrom gjør det samtidig ekstra viktig å gjenvinne ballen tidlig.

Spillprinsipper



Hvorfor spillprinsipper?

Spillprinsipper er spillestilen vår formulert i lettfattede postulat som er tiltenkt å være enkle å forstå, formidle, visualisere og overføre til praksis.

Merk deg at spillestil er ikke det samme som formasjon. Formasjon er et verktøy for å få det beste ut av lagets ulike spillertyper, og sette spillerne i roller og relasjoner som gir størst mulig grad av mestring og gir laget best mulig konkurransedyktighet.

En spillestil kan gjennomføres i flere ulike formasjoner, og spillprinsippene våre skal gi en rød tråd for hvordan lag fra Sædalen IL fremstår i angrep og forsvar uavhengig av formasjon.

Prinsippene nedenfor er nyttige utgangspunkt for instruksjon, øvingsbilder og veiledning underveis i trening og kamp. I tillegg til å utvikle ferdighet, har prinsippene også gunstige strukturelle og relasjonelle bivirkninger.

Grunnleggende spillprinsipper



Disse prinsippene utgjør grunnmuren i spillestilen vår, og er viktige i alle spillfaser. Prinsippene kan introduseres en og en, to eller tre av gangen, og repeteres med jevne mellomrom i trening og før kamp.

Bredde og dybde

Bredde og dybde gir god romutnyttelse og spillbarhet. Motstander tvinges til å prioritere å stenge rom sentralt og avgi rom på sidene eller avgi rom andre steder i banen. Bredde og dybde er et viktig virkemiddel uansett spillfase.

Alltid en spiller i støtte

Støttespiller gir ballfører et trygt pasningsalternativ og gir samtidig ballførende lag bedre balanse i tilfelle balltap. En god støtteposisjon gir støttespiller god nok tid til å kunne vende spillet.

Åpne mottak og åpen ballbehandling

Hold kroppen mest mulig rettvendt i både mottak og ballbehandling. En rettvendt kroppsstilling gir godt overblikk og mulighet til å sentre eller avansere med ball i flest mulig retninger. Åpne mottak er spesielt viktig for støttespiller for å kunne vende spillet.

Vinkel til ballfører

Vinkel mellom ballfører og alle medspillere, inkludert støttespiller, skaper overtallssituasjoner og rom foran ballfører. Det tvinger motspillere i press til å prioritere, og vil før eller senere gi gunstige forhold for frispilling eller gjennombrudd.

Førsteberøring

Bevisstgjør spillerne på å få mest mulig ut av førsteberøringen. Spesielt hvis det er mulig å passere ledd eller skape overtall med et tidlig og direkte medtak.

Spille på riktig fot

Pasning på fot nærmest motstanders mål betyr «ta med deg ballen fremover».

Pasning på fot lengst unna motstanders mål betyr «du får press, spill støtte».

Aldri vende opp feilvendt

Vi vender aldri opp feilvendt så lenge vi ikke får beskjed om at det er trygt å gjøre det. Skap vinkel til ballfører, forsøk å være spillbar sidestilt eller rettvendt, men spill tidlig i støtte når du mottar ball feilvendt.

Tidlig gjenvinning etter balltap

Maksimal innsats etter balltap for å vinne tilbake ballen så tidlig som mulig for å hindre kontrung imot. Fullfør duellene. Aggressivitet, fotarbeid og kroppskontakt.

Viktige øvelser



Spill med pasningspoeng = spill som gir poeng for et visst antall pasninger på rad i tillegg til scoring i mål, føring over linje og/eller scoring i småmål

Possession = funksjonell teknisk trening pasninger og førsteberøring

Frispilling

Bruk gjerne som deløvelse midtveis i treningen.

Spill med pasningspoeng

Spill med pasningspoeng er øvelser som forutsetter og gir poeng for gode handlingsvalg. Laget som har ballen kan hele tiden vurdere om det lønner seg å spille fremover for å søke gjennombrudd og scoring, eller spille i støtte og holde ballen i laget. Begge løsninger kan gi poeng, og spillerne får derfor utmerket øving i tålmodig, kontrollert, men opportunistisk angrepsspill.

Gjennombrudd og scoring

Bruk gjerne som deløvelse midtveis i treningen.

Possession

Possession er øvelser som forutsetter og gir poeng for ballbesittelse. Dvs. lagene får poeng for å holde ballen i laget og unngå balltap. Possession skal alltid gjennomføres med retning, altså retningsbestemt possession kontra Rondo eller firkant som er possession-øvelser uten retning. Retningsbestemte øvelser gir større grad av kamplikhet og gjør at vi kan øve på spillprinsippene våre.