



9'er spillet (12-13 år)



Overordnet

- Laget spiller primært i systemet 3-2-3
- Spillere 13-14 år skal lære:
- Å angripe mellomrom via kant, indreløper og spiss
- Oppspill mot mellomrom, bakrom og korridor fra back, stopper og sentral midtbane
- Totalgjennombrudd fra mellomrom mot spiss, kant og indreløper
- Grunnprinsippene for soneforsvar
- Rollefokusene i sin primære og sekundære rolle i 9'er spillet
- Banestørrelsen er 60/70x50 m

Lagstema

Soneforsvar

- Forsvare seg i ledd og som lag
- Presshøyde, samlet press og avstander
- Press og sikring – graden av konsentrering og dybde (1A og 2F)
- Sideforskyving som ledd

Ankomstfasen i romprioriteringer

- Ankomst i mellomrom
- Oppspill på møtende spiss
- Oppspill på rettvendt indreløper
- Oppspill på kant
- Oppspill fra stopper på vei fram i banen
- Oppspill fra back på vei fram i banen
- Oppspill fra rettvendt sentral midtbane

Totalgjennombruddet

- Ving og spissbevegelser mot bakrom når ballfører er rettvendt i mellomrom
- Gjennombruddspasning fra mellomrom
- Veggspill på siste 1/3 mellom spiss, ving og indreløper

Spillmodellen

Etablert angrep – når vi angriper mot en motstander i balanse

- Målsettingen med angrepsspillet er å skape flest mulig sjanser for å score mål
- Vi ønsker å angripe framover når mulig – balansert med å ha ballen i laget for kontrollere kamper og eget angrepsspill

Frispilling

- Vi ønsker å spille av motstanders første pressledd for å få rettvendte spillere i framrom eller mellomrom
- Direkte i bakrom/korridor hvis ledig og framrom/mellomrom er stengt

Skape ubalanse – inn imellom eller bak

- Vi ønsker å spille oss inn mellom motstanders midtbane og forsvar, for å komme oss inn bak motstanders forsvar
- Med rettvendt ballfører, så sentralt som mulig

Ankomst i mellomrom

- Vi ønsker å skape gjennombrudd bak motstanders forsvarledd gjennom å:
- Komme til scoringsposisjon sentralt
- Komme til innlegg så smalt som mulig
- Avslutte fra distanse

Totalgjennombrudd

- Vi ønsker gode bevegelser i bakrom, mellomrom og korridor når ball er rettvendt i mellomrom eller i god innleggsposisjon
- Vi ønsker at spillerne ser etter og velger løsninger for at vi skal score mål
- Vi ønsker å balansere med fire spillere (med numerisk overtall og kontroll på farlige rom), for å slippe resten i angrep og forsøke å skape overtall i totalgjennombruddet

Etablert forsvar – når vi forsvarer oss i balanse

- Målsettinger med forsvarsspillet er å vinne ball og hindre mål (prioritering ut fra hvor på banen situasjoner oppstår)
- Vi forsvarer oss med gode balanse i eget lag gjennom forflytning – konsentrering/sideforskyving og dybde
- Vi forsvarer etter soneprinsipper

Bryte ned motstanders frispilling

- Vi etablerer forsvaret vårt så høyt som mulig i banen for å nekte motstander å spille
- Vi senker laget dypere hvis vi ikke klarer å bryte ned frispilling, eller vi vurderer det motstanders trussel som så stor at det er nødvendig

Hindre tilgang på farlige rom – når motstander lykkes med å spille seg fri

- Nekte motstander rom sentralt
- Nekte motstander å spille mellom våre ledd
- Sideforskyve, presse ballfører og etablere gode sikringsforhold
- Forberedt på å løfte presset høyrere hvis vi tvinger motstander ut av frispilt tilstand

Hindre mål – når motstander kan true vårt bakre ledd

- Alltid ha press på ballfører og sikring
- Lede motstander konsekvent ut i banen
- Kontroll på bakrom og kontrollere motspillere bevegelse

Rollefokus i 9'er spillet

Keeper:

- Se, vurdere og sette i gang spillet presist bakfra
- Aktiv i spillet med posisjon ut i banen som 2A, samt støtte ut som 1F
- Aktivt komme ut og vinne ball før motstander ved innlegg eller gjennombrudd
- Aktivt dirigere medspiller i press, sikring og markering, ved å gi informasjon om motstandere, spesielt på vår blindside
- Stå høyt som 3F for å nekte bakromspasning sentralt

Stoppere:

- Vende spillet
- Vurdere spillsituasjonen og velge oppspill deretter – framrom, mellomrom eller bakrom
- Utfordre ledd og ta på seg press for å skape 2:1 situasjoner i oppspillfasen
- Alltid spillbar for keeper mot etablert forsvar
- Alltid gjøre seg spillbar i støtte til indreløper/sentral midtbane
- Komme etter i angrep, slik at støtte blir mulig og laget holdes samlet
- Offensiv markering på motstanders potensielle trusler
- Riktig avstand til motspiller for å bryte foran motspiller og kunne sikre bakrommet
- Ta ut sone foran keeper ved defensivt spill i boks og indentifisere motstanders farligste trussel
- Styre høyden i bakre ledd og avstander i laget i etablert forsvar

Vingback:

- Posisjonere seg bredt i frispilling med vinkel til å kunne spille fri IL, ving eller spiss
- Vende hurtig via sentral, stopper og keeper
- Utfordre ledd og ta på seg press bredt for å vende spill og skape overtall
- Nekte passering 1v1 defensivt, hindre innlegg og vinne ball
- Ta ut sone på bakre stolpe ved defensivt spill i boks

Sentral:

- Være spillbar for stopper i det øyeblikket de trenger det i oppspillfasen
- Rettvende med ball for å skape/utnytte overtallsituasjoner
- På få touch utnytte ubalanse
- Understøtte alle offensive situasjoner og være klar som både 1A og 1F ved behov
- Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, skudd og dribling
- Overta ansvaret som stopper når stopper er ute av posisjon defensivt
- Styre balanse og avstander i eget lag – ligge i riktig gjenvinningsposisjon

Indreløper:

- Bidra i oppspillfasen sammen med eller i stedet for sentral ved behov
- Posisjonere seg for å bli rettvendt med ball
- Være klar til å erobre rom i alle retninger på pasning fra stoppere og sentral
- Utfordre motstanders forsvar når rettvendt med ball i mellomrom
- Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med back og ving
- Rask omstilling både def. og off.
- Forberedt på å støtte i egen boks ved overtall/løp fra midten hos motstander

Spiss:

- Bevegelse høyt i banen for å skape mellomrom ved frispilling
- Bevegelig og klar til å true bakrom
- Klar til å motta oppspill med en bevisst 1.touch
- Klar til å kombinere med IL og ving ved oppspill
- Komme seg fri foran mål ved innlegg
- Klar for å være et angrepspunkt sentralt i kontringspillet
- Har ansvaret for å gjennomvinne egen tapt ball
- Presse ballfører og stenge rom sentralt når laget forsøker å gjenvinne ball høyt opp i banen
- Første i presset når motstander starter bakfra – skal lede spillet ut i bredden

Ving:

- Være spillbar i oppspillfasen
- Dra motstander bredt i forsvar for å skape rom sentral og bak
- Utfordre og ta seg forbi motstandere med ball når 1v1
- Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med indreløper og ving
- Bevegelse i bakrom når ballfører er rettvendt og bakrom kan utnyttes
- Slå innlegg med kvalitet
- Ved innlegg fra motsatt side – skjæring på første stolpe eller overlegg på bakre stolpe
- Led/hindre/nekke passering når motstander etablerer bredt i banen
- Presse og stenge nærrum når laget forsøker å gjenvinne ball høyt i banen
- Støtte/sikre backen ved motstanders overtall/overlapp bredt i banen