



## 5'er spillet (8-9 år)



### Overordnet

- Laget spiller primært i systemet 1-1-2-1
- Spillere 8-9 år skal lære:
- Å forstå og anvende begrepene bredde, dybde og gjennombrudd
- Rollene 1F og 2F
- Rollefokus i 5'er fotballen
- Banestørrelsen er 20x30 m

### Lagstema

#### Skape og gjenskape bredde og dybde

- Skape b/d ved å skape vinkel til ballfører
- Spiss som strekker
- Breddespillere trekker ut
- Dype spillere tar ut dybde
- Utnytte b/d til å komme inn i åpne rom for å få ball
- Utnytte b/d til å få god tid ved mottak
- Utnytte b/d til å trekke på seg press
- Utnytte b/d til å angripe off.rom

#### Press og sikring

- Hvem er 1F og 2F?
- Avstander og oppgaver 1F og 2F
- Når er man 1F og 2F
- Rollebytte 1F og 2F

#### Utnytte bredde og dybde for å skape gjennombrudd

- Identifisere mellomrom/bakrom
- Bevege seg inn i mellomrom/bakrom for å få ball
- Spill på bevegelse inn i mellomrom/bakrom

# 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
- 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

## Etablert forsvar – når vi forsvarer oss i balanse

- Målsettinger med forsvarsspillet er å vinne ball og hindre mål (prioritering ut fra hvor på banen situasjon oppstår)
- Vi forsvarer oss med god balanse i eget lag gjennom forflytning- konsentrering/sideforskyving og dybde
- Hindre tilgang på farlige rom – når motstander lykkes med å spille seg fri
- Nekte motstander å spille mellom oss
- Sideforskyve, presse ballfører og etablere gode sikringsforhold

## Rollefokus 5'er spillet

### Keeper:

- Se, vurdere og sette i gang spillet bakfra presist langs bakken
- Aktiv i spillet med posisjon ut i banen som 2A, samt støtte ut som 1F
- Aktivt komme ut å vinne ball før motstander ved totalgjennombrudd

### Stoppere:

- Frispille stopper (vende spillet), sentral, ving og spiss
- Alltid spillbar for keeper og motsatt stopper mot etablert forsvar
- Alltid gjøre seg spillbar i støtte til indreløper og sentral
- Komme etter i angrep, slik at støtte blir mulig og laget holdes samlet
- Riktig avstand til motspiller for å bryte foran og kunne sikre bakrommet

### Sentral:

- Være spillbar for stopperne i det øyeblikket de trenger det i frispillinga
- Rettvende med ball for å skape/utnytte overtallsituasjoner
- Understøtte alle situasjoner, og være klar som 1F og 1A ved behov
- Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, skudd og dribling
- Overta ansvaret som stopper når denne er ute av posisjon defensivt

### Indreløper:

- Være klar til å erobre rom i alle retninger på pasning fra stoppere og sentral
- Hold bredde i overtallspill og vær orientert opp, inn og ned før 1. touch
- Flytte opp og inn på motsatt av ballsiden når stopper frispiller
- Rask omstilling i breakdown, begge veier i banen, inn i def. og ut i off.

### Spiss:

- Komme seg fri foran mål ved innlegg/når laget avslutter angrep
- Klar til å motta oppspill med en bevisst 1. touch
- Klar til å true bakrom
- Har ansvaret for å gjenvinne egen tapt ball
- 1F når motstander starter bakfra – skal lede spillet ut i bredden