

SKOLEN

SpareBank 
SMN

**Skoleringsplan
keeper
7-14 år**



**RBK
KeeperExtra**

**RBK Skolens
formål**

Fotballferdighet

**RBK Skolens
verdier**



Læreplan

SKOLEN

SpareBank 
SMN

**RBK Skolens
treningstilbud**

RBK-fotball

**Fra RBK Skolen
til RBK A-lag**

Øvelsesbank

Ut i Europa gjennom
kontinuerlig
prestasjonsutvikling

RBK A-lag

SalMar Akademiet

Vår spillerutvikling 14-19 år

Team BDO & Klubb BDO

Vår spillerutvikling 12 -15 år i samarbeid med NFF Trøndelag

RBK Skolen

Vår spillerutvikling 7-14 år

RBK-fotballen

Artig og angrepvillig fotball

Vår grunnmur

RBK verdiene, RBK kulturen og ledelse



SpareBank
SMN 



RBK Skolens formål

RBK Skolen tilbyr ulike fotballtilbud for barn og ungdom i alderen 7 til 14 år. Vi skal være en trygg og utviklende fotballarena for alle deltakere. Felles for alle tilbud er at vi vektlegger gode treninger, med innhold som er tilpasset spillerens nivå, med kvalifiserte trenere og hele tiden med fokus på fair play og sunne verdier. RBK Skolen skal være et tillegg til aktivitet i egen klubb og være et naturlig valg både for spillere som ønsker å trene mer og bli best mulig.



RBK Skolens verdier

Åpenhet

Gi barn og unge opplevelsen av å føle tilhørighet til RBK

Humør og engasjement

På våre treninger blir man alltid møtt med et smil av en engasjert trener.

Godfoten

Være en sterk bidragsyter til å styrke fotballmiljøet i vår region.

Folkelighet

Vi opptrer alltid imøtekommende og byr på oss selv i møte med andre.

Samfunnsengasjement

Tilby fotballaktivitet som er inkluderende og tilgjengelig for alle, uansett bakgrunn.



SKOLEN

SpareBank
SWB

RBK Skolens keepertreningstilbud



SKOLEN



FOTBALL
ETTER SKOLETID



Fotballfritidsordning alle hverdager hele skoleåret på Lerkendal. **Keepertrening hver tirsdag, med gode utviklingsmuligheter for keepere i alle aldre.** Keepertreningen gjennomføres av keepertrener fra SalMar akademiet.

7-14 år

Disse av våre treningstilbud inneholder muligheter for keepertrening samt er åpent for både jenter og gutter.

Vi differensierer og tilpasser aktiviteten slik at våre tilbud passer for alle.

Vi har trenere med UEFA A- og B-lisens og legger til rette for at nye trenere kan ta kurs og få innføring i RBK-fotball.



UTVIKLING



Treningstilbud på søndager. 20 treninger i året. **30-60 minutter keepertrening hver trening, som hovedsakelig holdes av keepere fra SalMar akademiet.**

11-14 år



KEEPEREXTRA



Treningstilbud for keepere, som tar utgangspunkt i innholdet i RBK Skolens skoleringsplan for keepere, med innhold utarbeidet av keepertrenere i SalMar akademiet.

10-16 år

«Artig og Angrepvillig fotball»

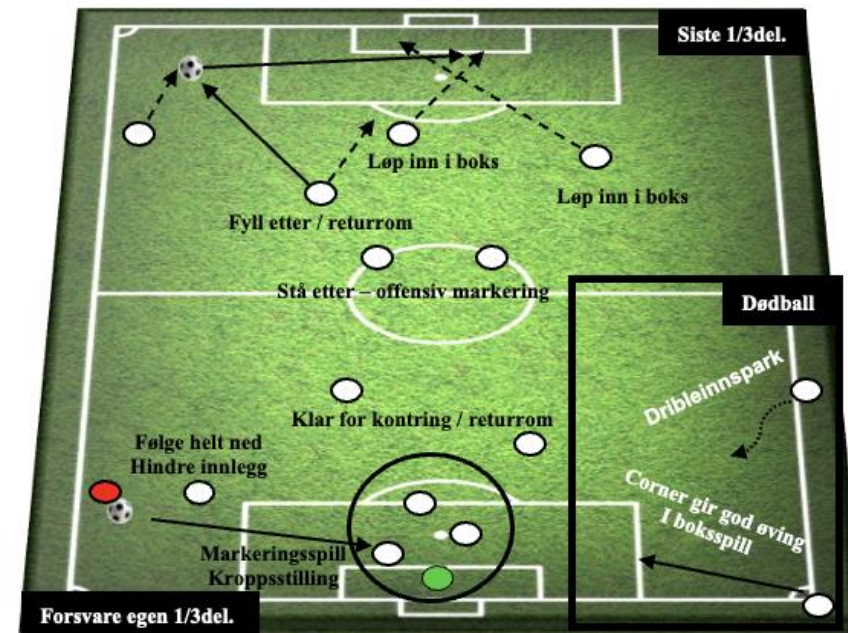
Siste 1/3 og dødball

RBK skal spille en fotball som har særpreg -og klar gjenkjenning gjennom sin spillestil.

RBK-fotball skal i angrep kjennetegnes med sin sterke evne til å skape og å spille i rom. Det skal spilles i lengderetning når det er mulig – støttepasning og pasning på tvers skal kun være et middel for å spille fremover i neste trekk. **RBK** søker alltid etter hurtige gjennombrudd når dette er mulig.

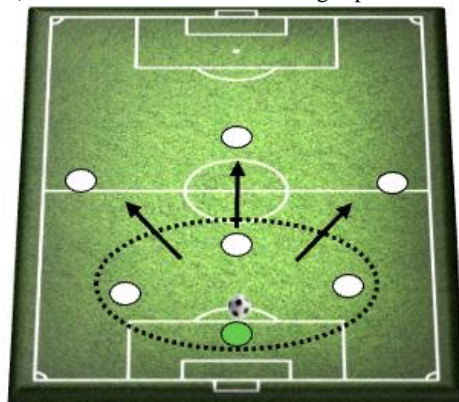
Derfor har vi i **RBK Skolen** fokus på å øve både de individuelle og relasjonelle ferdighetene som kreves for å utøve god **RBK-fotball**.

Rolle	Fokus
Generelt	Spillere skal øve seg i flere roller, for å utvikle god forståelse og ferdigheter til å løse ulike situasjoner
Keeper	Offensiv spillestil. Ballbehandling med føttene. Lære å gi enkle beskjeder i spill. Grunnleggende keeperteknikk. Sen spesialisering.
Forsvar	Ferdigheter 1v1 defensivt. Spille forbi ledd. Forstå helheten – balanse i laget. Posisjonering for å hjelpe laget i angrep.
Midtbane	Alltid spillbar og fremoverrettet. God i omstilling begge veier. Forstår helheten – bidrar både i angrep og forsvar.
Angrep	Ferdigheter 1v1 offensivt. Bevegelser i rom. Like glad i å score som å gi målgivende pasning. God i omstilling – tidlig bevegelse i rom ved kontring, tidlig press på ballfører ved balltap.



ETABLERT ANGREP

- 1) Overtall i bakerste ledd.
- 2) Støtte til ballfører på begge sider og i midten.
- 3) Ut av første 1/3 med fart og ballkontroll.
- 4) True bakerste ledd med ball og løp i bakrom.



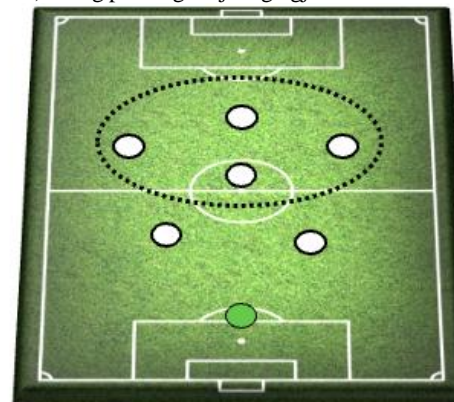
OMSTILLING TIL FORSVAR

- 1) Forstå at man blir forsvarsspiller ved balltap.
- 2) Tidlig press på ballfører.
- 3) Press mot ball – steng pasningsalternativer.
- 4) Hele laget må bidra – «gjør banen liten».



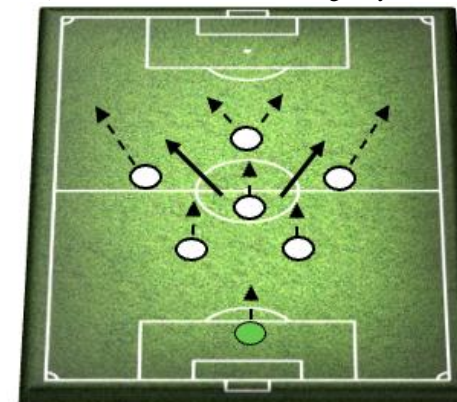
ETABLERT FORSVAR

- 1) Hold laget samlet.
- 2) Høyt press så ofte som mulig
- 3) Press hjemover når du er passert.
- 4) Steng pasningslinjer og «gjør banen liten»



OMSTILLING TIL ANGREP

- 1) Løp foran ball – Fremover!
- 2) Hold ballen sentralt så lenge som mulig.
- 3) Alternativer på begge sider.
- 4) Balanse/ Offensiv markering/ Skyv etter



SKOLEN

SpareBank SMN



Innhold

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40	41	42
43	44	45
46	47	48
49	50	51
52	53	54
55	56	57
58	59	60
61	62	63
64	65	66
67	68	69
70	71	72
73	74	75
76	77	78
79	80	81
82	83	84
85	86	87
88	89	90
91	92	93
94	95	96
97	98	99
100	101	102



KEEPEREXTRA

SpareBank 
SMN

RBK KeeperExtra

RBK KeeperExtra er et treningstilbud for keepere i alderen 10-16 år. Treninginnholdet utarbeides av keepertrener i SalMar-akademiet, med utgangspunkt i RBK Skolens skoleringsplan for keepere. Øktene gjennomføres av keepertrenerne fra RBK Skolen og SalMar akademiet, i tillegg til akademiets egne keepere

Innhold

1.0 Overordnet oppsummering

2.0 Skuddstopp

2.1 Skuddklar

2.2 Ballhåndtering

2.3 Skyv

2.4 Blokkteknikk

2.5 Forflytningsteknikk

3.0 Sweeping

3.1 Sweepklar

3.2 Ballhåndtering

3.3 Ballbehandling

4.0 Innlegg

4.1 Innleggsklar

4.2 Ballhåndtering

4.3 Forflytning

4.4 Hopp

5.0 Taktiske ferdigheter defensivt

5.1 Skuddvinkel - posisjonering

5.2 Trusselvurdering

5.2.1 Skuddtrussel

5.2.2 Bakromstrussel

5.2.3 Innleggstrussel

6.0 Keeperen som angrepsspiller

6.1 Keeper som 1A

6.2 Posisjonering

6.3 Omstillingsfaser

7.0 Læreplan keepere

7.1 Nivå 1 – 7-8 år

7.2 Nivå 2 – 9-10 år

7.3 Nivå 3 – 11-14 år



SKOLEN

SpareBank 
SMN

Keepers Fotballferdighet

Summen av ulike ferdigheter er det som danner den totale fotballferdigheten. Hos keeper deler vi de opp i fem ulike ferdigheter. Keeperteknisk, offensiv tekniske-, taktiske-, fysiske- og mentale ferdigheter.

Keepertekniske
ferdigheter

Mentale
Ferdigheter

Fysiske
Ferdigheter

Taktiske
ferdigheter

Off. tekniske
ferdigheter

Innhold

1	Keepertekniske ferdigheter
2	Offensiv tekniske ferdigheter
3	Taktiske ferdigheter
4	Fysiske ferdigheter
5	Mentale ferdigheter



Keeperteknisk ferdighet i spillsituasjon

Keeperteknisk ferdighet i spillsituasjon

Å kunne posisjonere seg og bruke hender, hode, kropp og føtter i harmoni med den aktuelle situasjonen.

Forsvar

For å kunne forhindre avslutning før den oppstår eller redde avslutning om den oppstår.

Angrep

For å kunne vinne ballen, ved avslutning, gjennombrudd eller innlegg, slik at vi raskt kan angripe på nytt. Eller delta aktivt under etablert angrep.

De keepertekniske ferdighetene en spiller har må kunne benyttes effektivt i en spillsituasjon. Det betyr at det ikke er nok å ha en teknisk god gjennomføring i W-grep eller god volley alene. Først når en spiller er i stand til å bruke de tekniske ferdighetene for å lykkes i en kampsituasjon kan vi betegne det som gode tekniske ferdigheter.

Derfor er vi i RBK Skolen opptatt av at også den keepertekniske treningen skal være så komplisert som mulig. Likevel vil den tekniske treningen være fordelaktig å trene isolert, da det å trene under kontrollerte former gjør det enklere å lære seg de ulike teknikk, samt at det gjør veiledningen enklere. Mengden isolert trening vil gradvis bli erstattet med mer kompliserte situasjoner etter hvert som ferdighetsnivået øker.

De tekniske ferdighetene i angrep ser vi på som selve grunnlaget for å kunne utføre et effektivt spill i lengderetning, som er selve essensen i RBK sin spillestil. Et effektivt angrepsspill er ikke mulig uten å også ha et effektivt keeperspill. Derfor fremhever vi at offensiv tekniske ferdigheter også er viktig i keeperspillet, og at de må øves på lik linje.

Se RBK Skolens øvelsesbank for hvordan vi øver de keepertekniske ferdighetene.

Innhold

1	Keeperteknisk ferdighet i spillsituasjon
2	Forsvar
3	Angrep



Skuddstopp

Innhold	Sider
Skuddklar	1
Ballhåndtering	2
Skyv	3
Blokkteknikk	4
Forflytningsteknikk	5

Skuddklar

- Utgangsstillingen keeper har for å optimalt kunne redde de ulike avslutningene som kommer fra motstander. En utgangsstilling, med en avstand mellom beina som er ca skulderbred, og hvor knærne er foran tærne, samt skuldrene foran knærne, uten at rumpe og bekken forflytter tyngdepunktet for langt bak. Tyngdepunktet skal være godt fremover, slik at det er enklere å angripe ball, høyt som lavt med armene.

Ballhåndtering

- Ferdigheten keeper har til å håndtere ballen med armene. Vi har tre ulike typer håndtering; *fast grep*, *sikre ballen* og *retur*. Alle tre kan gjøres kontrollert og trenes på. Det er hver enkelt skudd og situasjon som avgjør hvilken håndtering keeper bør benytte.
- Grepene, for å hjelpe oss med god ballhåndtering har vi tre grep vi trener på; *W-Grepet*, *M-Grepet* og *Skuff-Grepet*. Disse grepene brukes til ulike situasjoner og i utgangspunktet de eneste grepene du behøver.

Skyv

- Ferdigheten keeper har til å skyve ifra med beina, slik at en kan «kaste seg» og redde avslutninger. Avhengig av skuddet er det fordelaktig å kunne skyve for å redde. Skuddet (ballbanen og hastigheten), keepers fysikk/teknikk og keepers utgangsposisjon er komponentene som avgjør om keeper må benytte et skyv. I tillegg om det trengs et fullt skyv, eller keeper kun trenger å benytte et halvt skyv.

Blokkteknikk

- Teknikkene keeper benytter når avslutningene kommer så nært at en ikke har tid til å stå i skuddklar og reagere som en mer klassisk avslutning, dette er typisk i en 1v1 situasjoner. Ut i fra hvor avslutningen kommer fra, er keeper avhengig av å kunne ulike teknikker; *K-Blokk*, *Spre-Blokk* og *Smash-Blokk*. Samtidig effektivt kunne bruke disse teknikkene til begge sider.

Forflytningsteknikk

- Ferdigheten keeper benytter når en i en Skuddstopp situasjon forflytter seg fra A til B. Ut i fra situasjon og keepers utgangsposisjon benytter keeper en av to teknikker; *Krabbeforflytning* og *Kryssforflytning*. Keeper skal effektivt kunne utføre begge teknikker ut i fra hva situasjonen krever.

Skuddklar

Skuddstopp



gettyimages®
Ash Donegan

Høy skuddklar

- Er en skuddklar hvor keeper har en relativt rak og høy utgangsstilling, hvor tyngdepunktet er godt fremme. Den høye utgangsstillingen gjør det enklere å forflytte seg til både høyre og venstre, men også frem og tilbake. Samtidig som vi har god balanse og en fin stilling til å kunne skyve.
- En høy skuddklar brukes ved avslutninger fra lengre distanse, noe som gjør at keeper har bedre tid og gjør at keeper kan ha tid til å komme seg ned ved en lav avslutning men også å forflytte seg ved behov.
- Alternativt kan en høy skuddklar også benyttes ved avslutning fra heading.



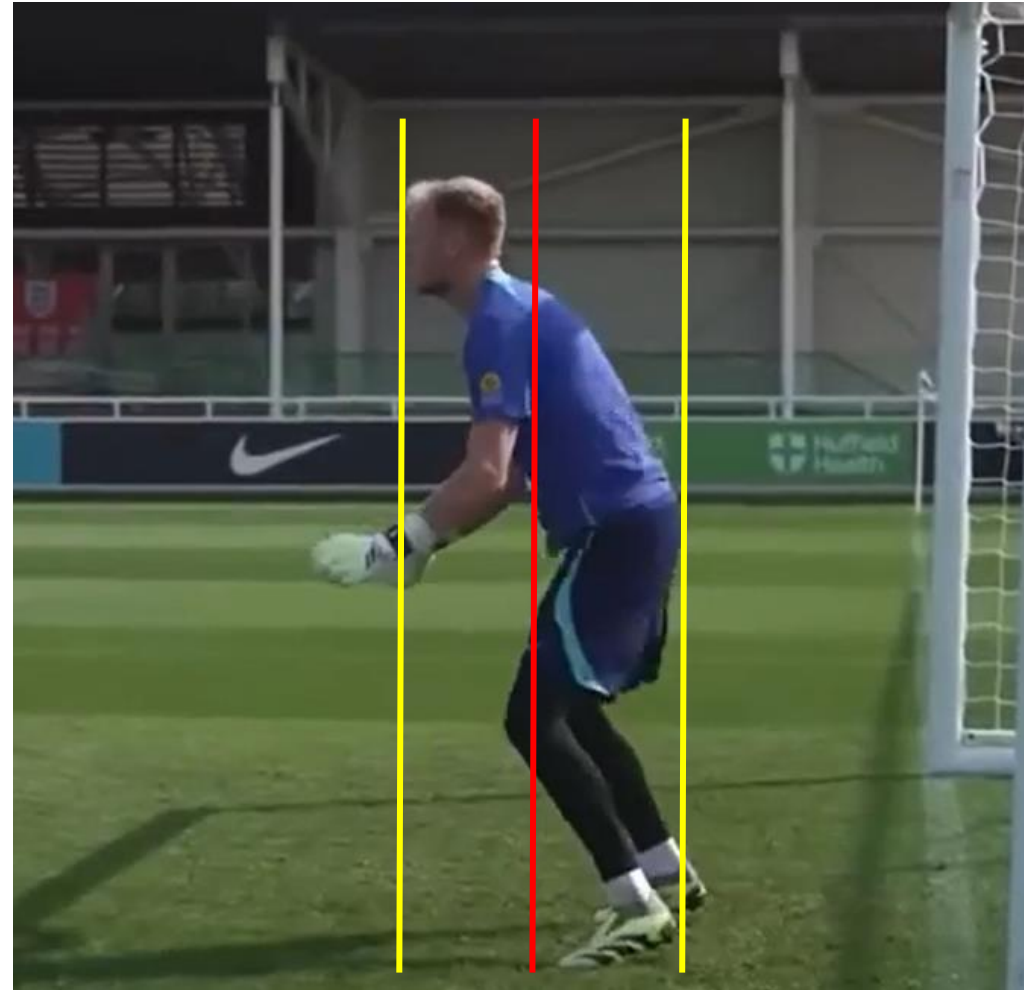
Høy Skuddklar

- Den Høye Skuddklare er en rakere utgangsstilling, hvor det er en buttere vinkel i både knær og hofte, sammenlignet med de to andre skuddklarene.
- Dette er fordi avslutningene er fra lengre distanse, noe som gir keeper bedre tid. En høy skuddklar gir keeper mer fleksibilitet og da blant annet mulighet til å forflytte seg.
- Dette er til for at keeper enklere skal kunne løpe eller forflytte seg sideveis, men samtidig være offensiv nok til å enkelt kunne skyve ved behov.



Høy Skuddklar

- Tyngdepunktet i en Høy Skuddklar er offensivt og godt fremme på fotbladet. I enkelte tilfeller også så offensivt at tyngdepunktet kan være foran fotbladet.
- Vinklene i knær og hofte presser tyngdepunktet frem noe som skaper fleksibiliteten i utgangsstillingen.
- Trykket skapt frem på fotbladet gir fundamentet i et fraspark i forflytning, men også ved skyv.



Aktiv skuddklar

- Er en skuddklar hvor keeper har en spissere vinkel i knær og hofte, men hvor tyngdepunktet fortsatt er godt frem på tåa. Tyngdepunktet skal fortsatt gjøre det mulig for keeper å skyve, hvor det i all hovedprinsipp er armene keeper ønsker å redde med.
- En aktiv skuddklar brukes ved avslutninger fra nær- og mellomdistanse. Hvor skuddvinkelen er så stor at keeper må skyve for å kunne redde i skuddvinkelens ytterpunkt. Men hvor distansen samtidig er såpas kort at keeper trenger nærhet til bakken for å komme seg ned om avslutningen er lav.



Aktiv Skuddklar

- Vinkel i en aktiv skuddklar er mye spissere enn ved høy skuddklar. Og krever dermed mye mer styrke, både statisk og dynamisk, for å være effektiv.
- Dette er for at keeper skal ha større nærhet til bakken da avslutningene er fra en kortere distanse. Noe som gir keeper har kortere tid til å reagere.
- Målet i en aktiv skuddklar er fortsatt som ved en høy skuddklar å kunne stoppe avslutningen med armene, selv om den kommer lavt.



Aktiv Skuddklar

- Tyngdepunkt er som ved den høye skuddklare lagt fremme på fotbladet. Også her kan tyngdepunktet ved enkelte tilfeller være så offensivt at det er foran fotbladet. Det er vinkelen i knærne, men like viktig vinkelen i hoften som presser tyngdepunktet frem.
- Essensen med Aktiv Skuddklar er skyvet, samt nærhet til bakken. Derfor er det viktig å ha tyngdepunktet offensivt, slik at en enkelt kan få trykk over fotbladet når det trykkes ned i bakken og skyvet starter.
- Grunnen til at Aktiv skuddklar har spissere vinkler enn Høy Skuddklar er at keeper må ha tid til å komme seg ned til bakken, om det er et skudd som kommer langs bakken. Siden skuddene er fra nærmere hold enn ved Høy Skuddklar betyr dette at keeper har dårligere tid og må derfor tilpasse seg situasjonen.



Passiv skuddklar

- Er en skuddklar, som ved aktive skuddklar, hvor keeper har en spiss vinkel i både knær og hofte. Unntaket er at tyngdepunktet er lengre bak på fotbladet. Noe som i større grad frigjør beina og gjør det mulig å redde med dem, samtidig som det gjør det mer krevende å skyve.
- En passiv skuddklar brukes ved næravslutninger når keeper er så nær avslutter at keeper dekker skudvinkelen ved bruk av kroppen, beina og armene. Dette skjer gjerne i en gråsonen mellom en aktiv skuddklar og blokk. Når avslutter i utgangspunktet er på en avstand hvor keeper ofte ville brukt en blokk, men hvor keeper samtidig ikke er i posisjon eller nær nok avslutteren til å treffe med en blokk.



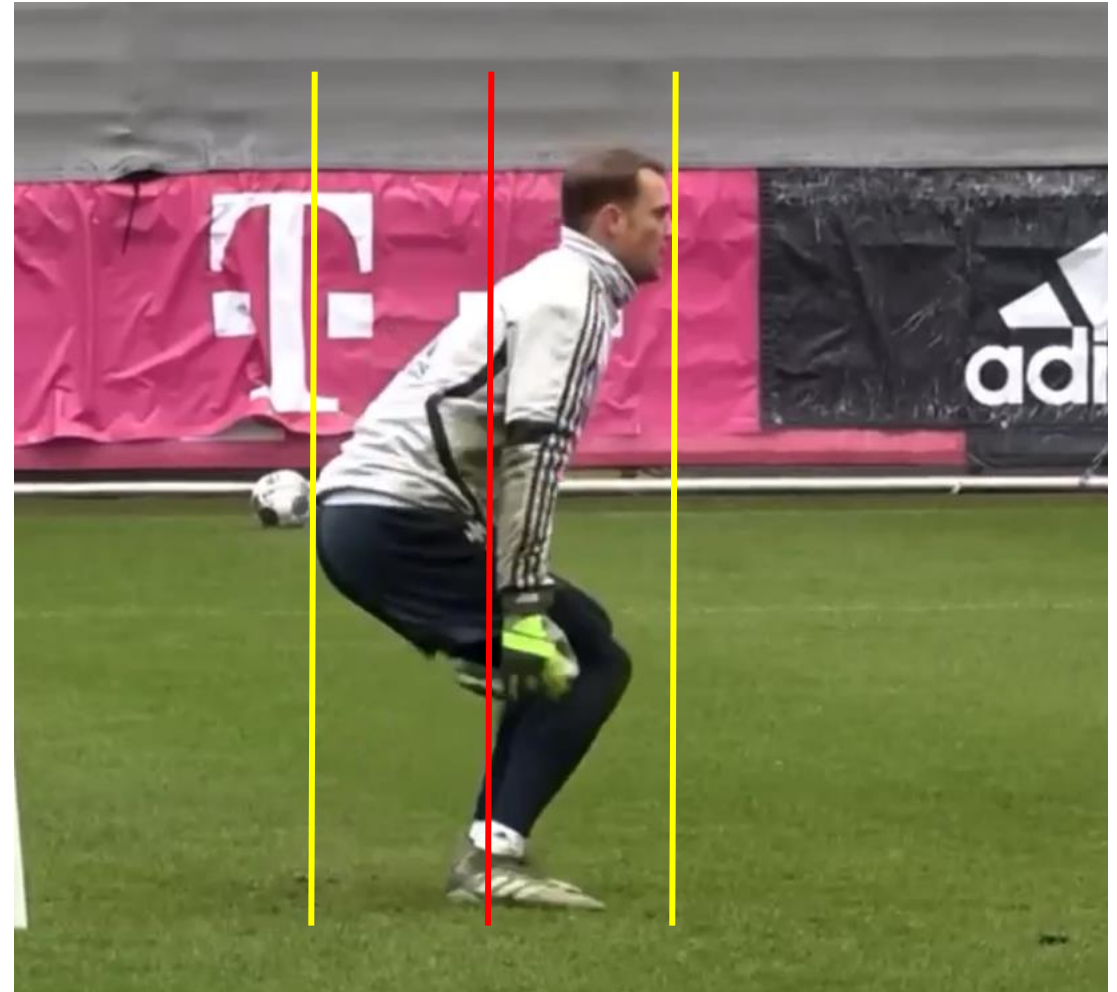
Passiv skuddklar

- Som ved Aktiv skuddklar er det spisse vinkler, både i knær og hofter.
- Som ved Aktiv skuddklar er dette siden avslutningen kommer fra så nært hold at avslutning er så forestående og reaksjonstiden så liten at alt fokus er på å stoppe et potensiell avslutning.
- Målet med Passiv skuddklar er å være så tett på skuddvinkelen, at en dekker skuddvinkelen med armene og beina, uten å måtte skyve.



Passiv Skuddklar

- Ulikt Høy- og Aktiv skuddklar, så er tyngdepunktet på Passiv skuddklar mye lengre bak på fotbladet. Dette gjør at det er svært vanskelig å skyve og derfor gjør det svært viktig å være nær skuddvinkelen.
- Grunnen til dette er at avslutningen er fra så nært hold at keeper neppe rekker å skyve. Men at en heller redder ved ren reaksjon, ved armene eller ved bruk av beina.



Suksessfaktor ved Passiv Skuddklar

Ta steget mot ball.

- Det er vesentlig for keeper å dekke hele skuddvinkelen med beina i en passiv skuddklar, grunnet manglende rekkevidde. Derfor bør keeper som regel alltid ta steget mot ball ved bruk av passiv skuddklar.
- Regel: Unngå å vær passiv i passiv.





Ballhåndtering

Skuddstopp

Ballhåndtering

Ballhåndtering er hvordan keeper håndterer ballen med armene.

Som skuddstopp har keeper tre foretrukne måter å håndtere ballen, i prioritert rekkefølge:

- 1 – Grep.** Også kalt fast grep, hvor keeper holder ballen uten å miste den ut av armene.
- 2 – Sikre.** Når keeper kontrollert sikrer ballen, eksempel mot bakken. Har kontroll på den, men ikke holder den i fast grep.
- 3 – Retur.** Er når keeper verken er komfortabel med å eller har mulighet til å håndtere ballen etter prioritering 1 og 2 da er en kontrollert retur løsningen, hvor ballen på en tydelig måte slås/styres bort fra farlig område.

Ballhåndtering

- På lik linje med prioriteringen i rekkefølge av de foretrukne håndteringene, er også vektlegging i prioritering i trening.
- *Grep* bør trenes mer enn *Sikring* og *Sikring* bør trenes mer enn *Returer*. Noe som ikke betyr at keeper ikke skal trene på å slå returer ut av farlig område, men keeper bør samtidig ikke trene på å slå returer når keeper kan trene på å holde i fast grep, eller å sikre ballen.

De tre grepene

- Til å hjelpe keeperen med å håndtere ballen riktig, har vi tre grep vi trener på; *W-Grep*, *M-Grep* og *Skuff-Grep*.
- Det er gjerne opplagt i enkelte situasjoner når de ulike grepene skal brukes, men det finnes også gråsoner. I disse gråsonene er det gjerne keepers tekniske ferdigheter og fysikk som i stor grad avgjør hva som er riktig for hver enkelt.

Fast grep

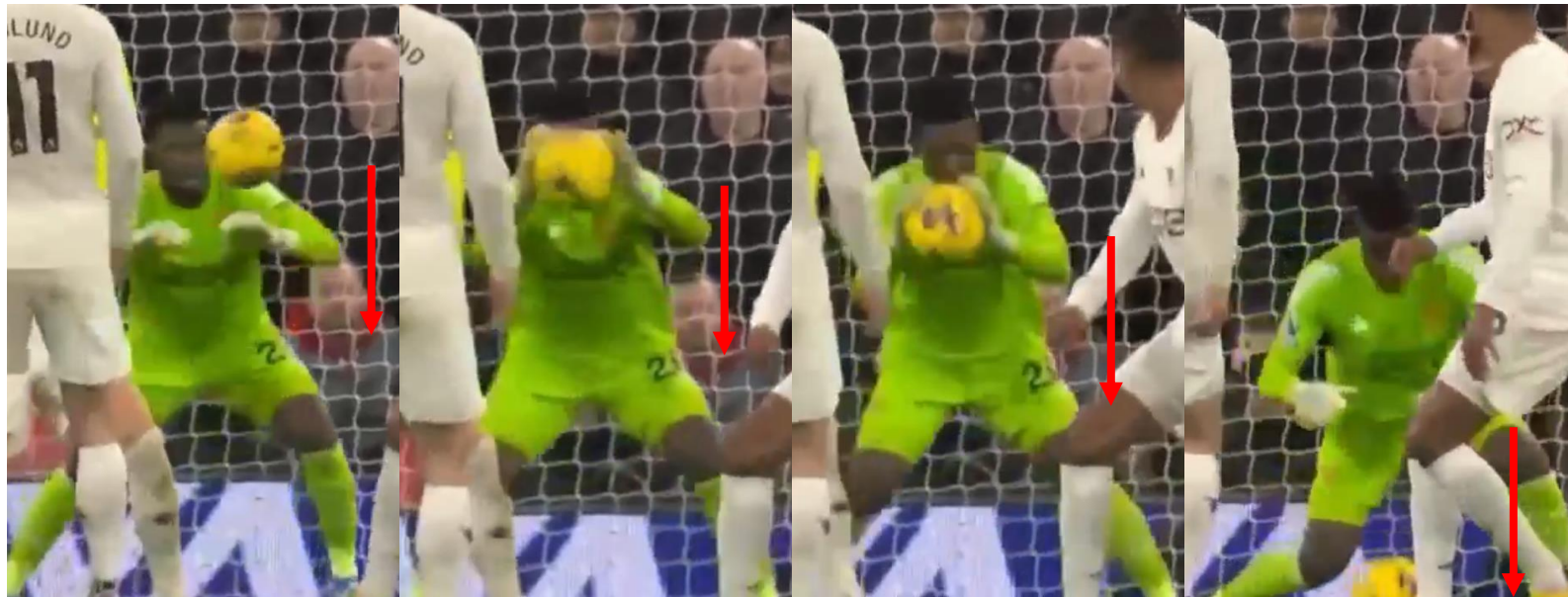
- Er den beste måten å håndtere ballen på da vi:
 - 1) Har mer kontroll.
 - 2) Kan raskere angripe.
- Fast grep er alltid førsteprioritet ved ballhåndtering og skal derav alltid benyttes ved mulig.



Sikre ball

- Gjøres ved at man styrer ballen i en sikker retning, enten ned mot bakken, inn til kroppen eller rett foran seg hvor man har kontroll.
- Er en sikker måte å fortsatt være i besittelse av ballen, men hvor det å holde i fast grep oppleves som en for stor risiko.
- Brukes derfor når du er usikker på om du vil klare å holde i fast grep, men når du ikke trenger å gi en retur.





Retur

- Er en trygg måte å slå eller styre ballen bort fra farlig område.
- Både en og to hender kan benyttes i tillegg til bein og andre kroppsdeler.
- Er på mange måter siste utvei og skal kun benyttes når en verken kan eller er trygg på å *Håndtere* ball med *Grep* eller å *Sikre*.



Grepene

De ulike grepene:

W -Grep

M -Grep

Skuff -Grep



W - Grep

- Også kjent som trekant-grep. Og kjent som fingerslag i volleyball.
- Enkel og fleksibel måte å holde ball, hvor begge armene belastes likt.
- Målet er å få mest mulig latex på ball, hvor tomlene og pekefingerne er som sikring bak slik at ballen ikke drar mellom armene.
- Brukes vanligvis når ballen treffer keeper fra mage og oppover.



Suksessfaktor ved W - Grep

Møte ball.

- Ballen bør møtes med armene ut fra kroppen. Vi ønsker likevel en vinkel i albuen, slik at vi kan fjære ballen.
- OBS. Ikke for strake hender med for rett albuen. Og ikke for mye vinkel i albuen. Med for lite eller for mye, vil det være vanskeligere å fjære ballen.



Suksessfaktor ved W - Grep

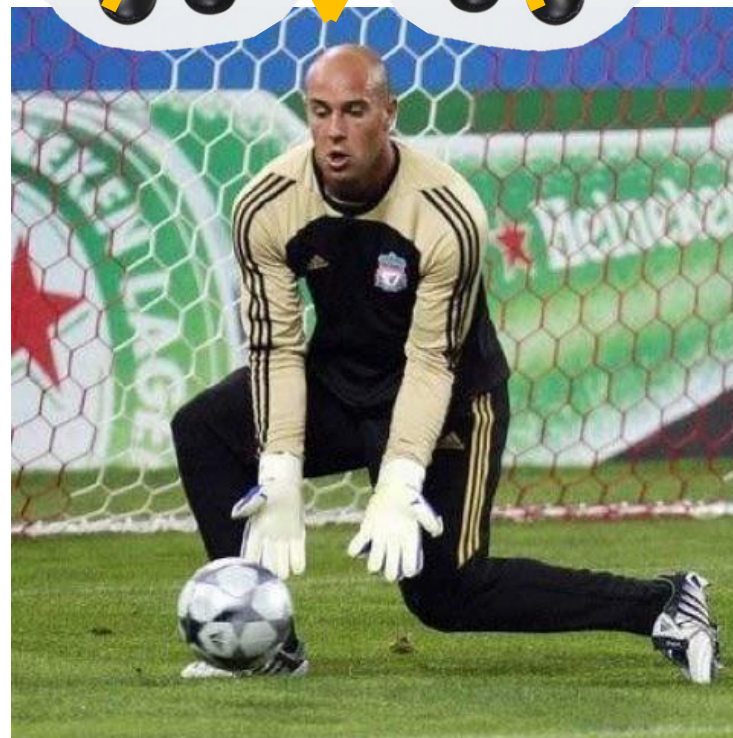
Komme over ball

- Samtidig ønsker vi at fingrene kommer over ballen. Dette for at det er god måte å holde ballen, men det forenkler også det å sikre ballen.
- Dette gjør vi ved at deler av fingrene er synlig over ballen.
- Gjøres dette riktig vil vi unngå å miste ballen over oss. Og blir vi gode på dette vil vi også verken miste ball under oss, til siden eller ut fra oss.



M - Grep

- Motsatt av W grep, hvor lillefingrene møtes isteden for tomlene og pekefingrene for å skape sikring bak ballen.
- Det gjør dette til noe unikt grep og et grep som gjør det vanskeligere å holde ballen. Derfor er også M-Grepet et fint grep når man sikrer ball.
- Bruks når ballen treffer lavt og mellom beina til keeper.



Suksessfaktorer ved M-Grep

Avstand mellom albue og lillefingrene.

- God sikkerhet, slik at ballen ikke drar mellom armene og beina, skapes ved at avstanden mellom armene er kort. Dette sikres også ved at albue er samlet.
- Ønsker også her som ved W-grep at mest mulig latex på ball. Samtidig må fingrene være aktiv for å kontrollere ballen, samt at vinkel i albue også her bidrar til å ta av farten på ballen.



Suksessfaktor ved M-Grep

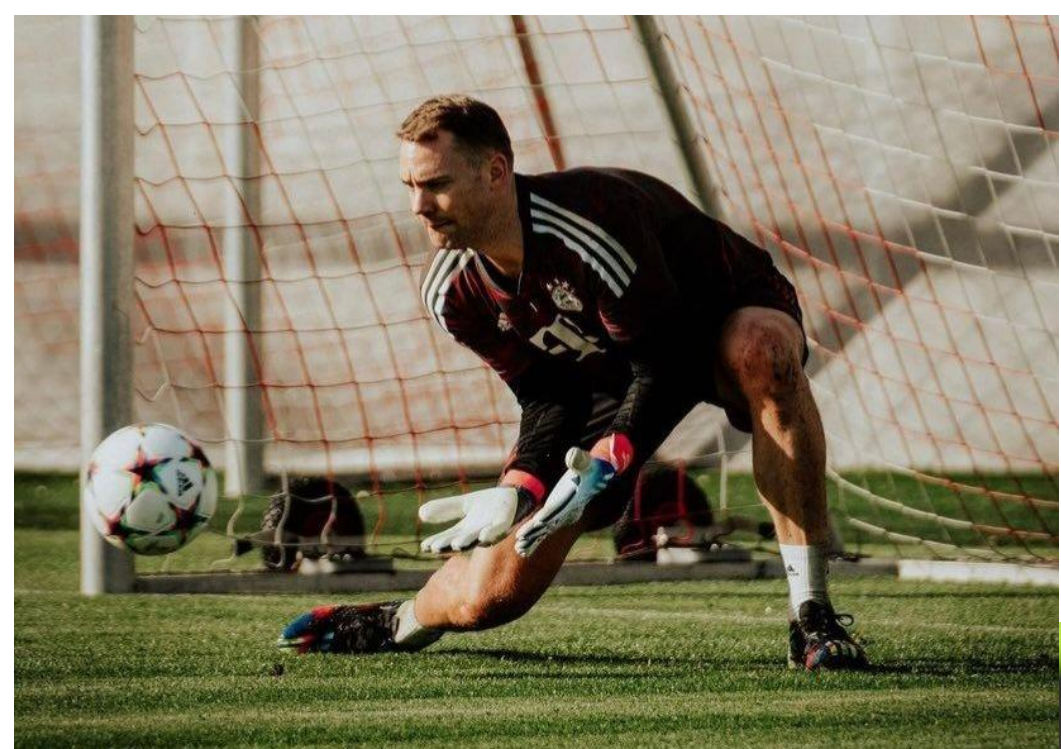
Komme under ball

- Prinsippet er i utgangspunktet likt som W-Grepet. Bare at siden armene er vendt motsatt så blir prinsippet også motsatt.
- Vi ønsker at fingrene kommer under ball. Slik unngår man å miste ballen under seg, det er også enklere å holde den sentralt foran seg uten å gi farlige returer.
- M-Grep er en fin teknikk for å sikre ballen. Men trener man godt på det er det også en fin måte å holde ballen.



Skuff - Grep

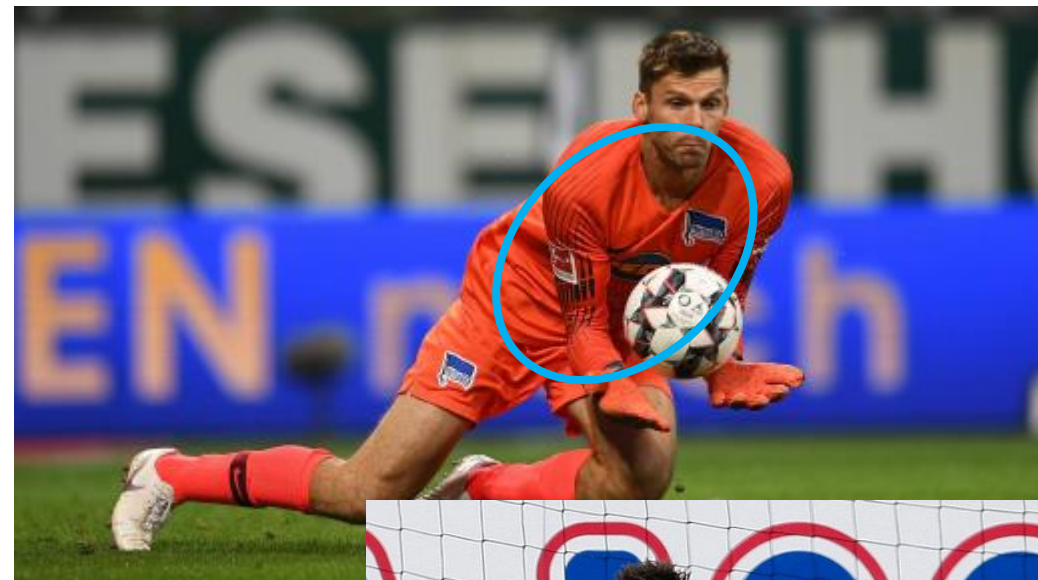
- Ulikt de to andre grepene fanges ballen inne ved magen, istedenfor å holde ballen med armene.
- For å holde en lav ball i skuff må en lavere med kjernen enn ved M- Grepet.
- Skuff kan for enkelte oppleves som en tryggere måte å holde enkelte baller, kanskje spesielt baller som beveger seg ved at de dupper, eller ved at de spretter.



Suksessfaktor ved Skuff-Grep

Kjerne bak ball

- For å sikre at vi har mulighet til å bruke Skuff-Grepet er vi avhengig av å ha kjernen i nærheten av ballen. Dette betyr at vi må bøye oss for å bruke en lav skuffe eller motsatt hoppe for en høy skuff.
- Det er ulike måter å bøye seg, noen sviker litt i begge knær og bøyer seg mellom beina, noen setter et kne i bakken, mens andre legger igjen det ene benet og bøyer det andre uten å sette kneet i bakken. Her er det individuelle preferanser og det anbefales å trene alle. Men om du ønsker å trene med kne i bakken, anbefales det at du trener med begge knærne slik at et ikke blir dominerende.



Suksessfaktor ved Skuff-Grep

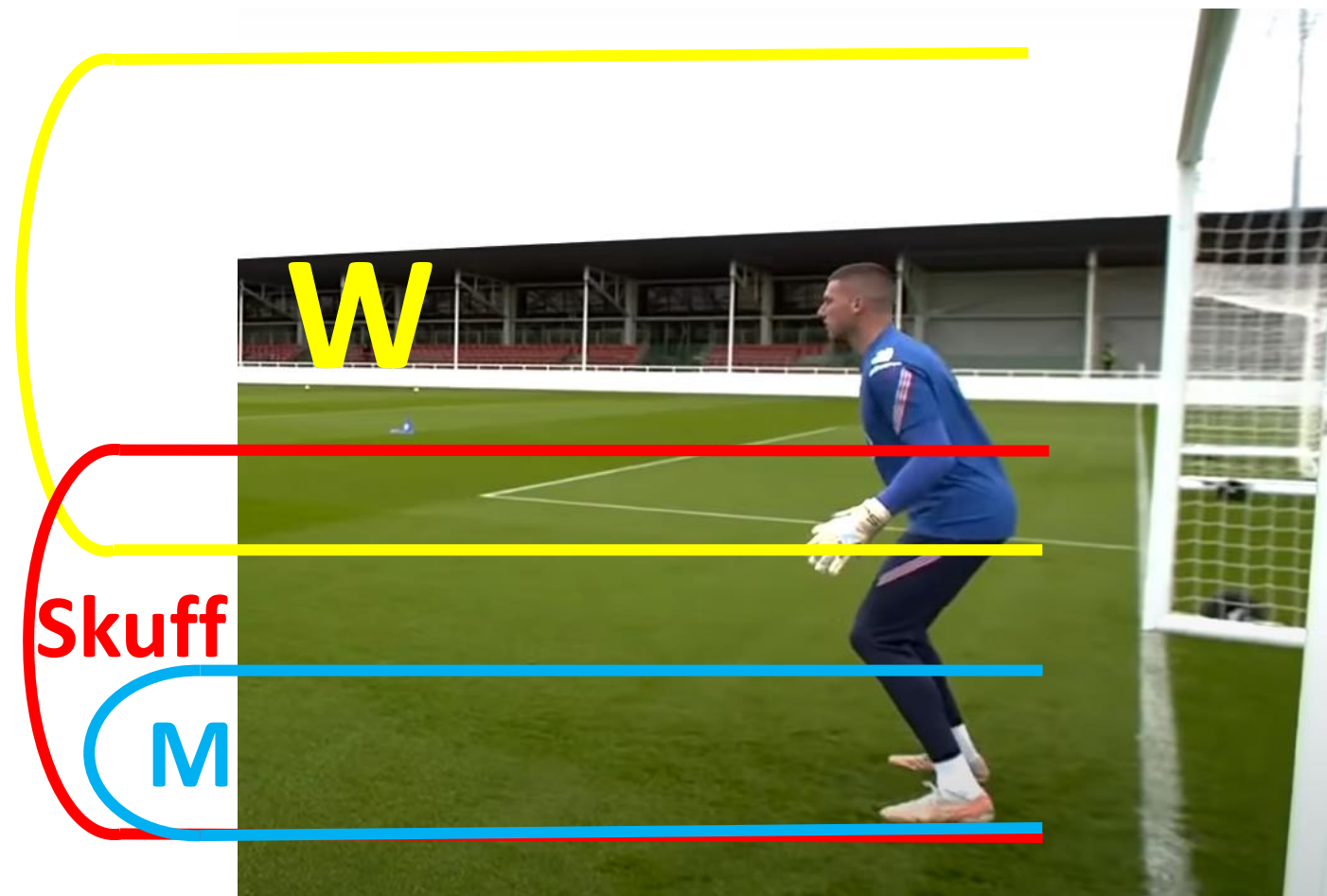
Avstand mellom lillefinger og albue

- Ulempen med skuff er at vi ikke får fordelen av latex fra hanskene mot ball. Dette betyr ikke at det er noe dårligere enn noe annet.
- For å minimere risikoen med for at ballen drar gjennom harmene, må (som ved M-Grepet) avstanden mellom armene og albue være kort.



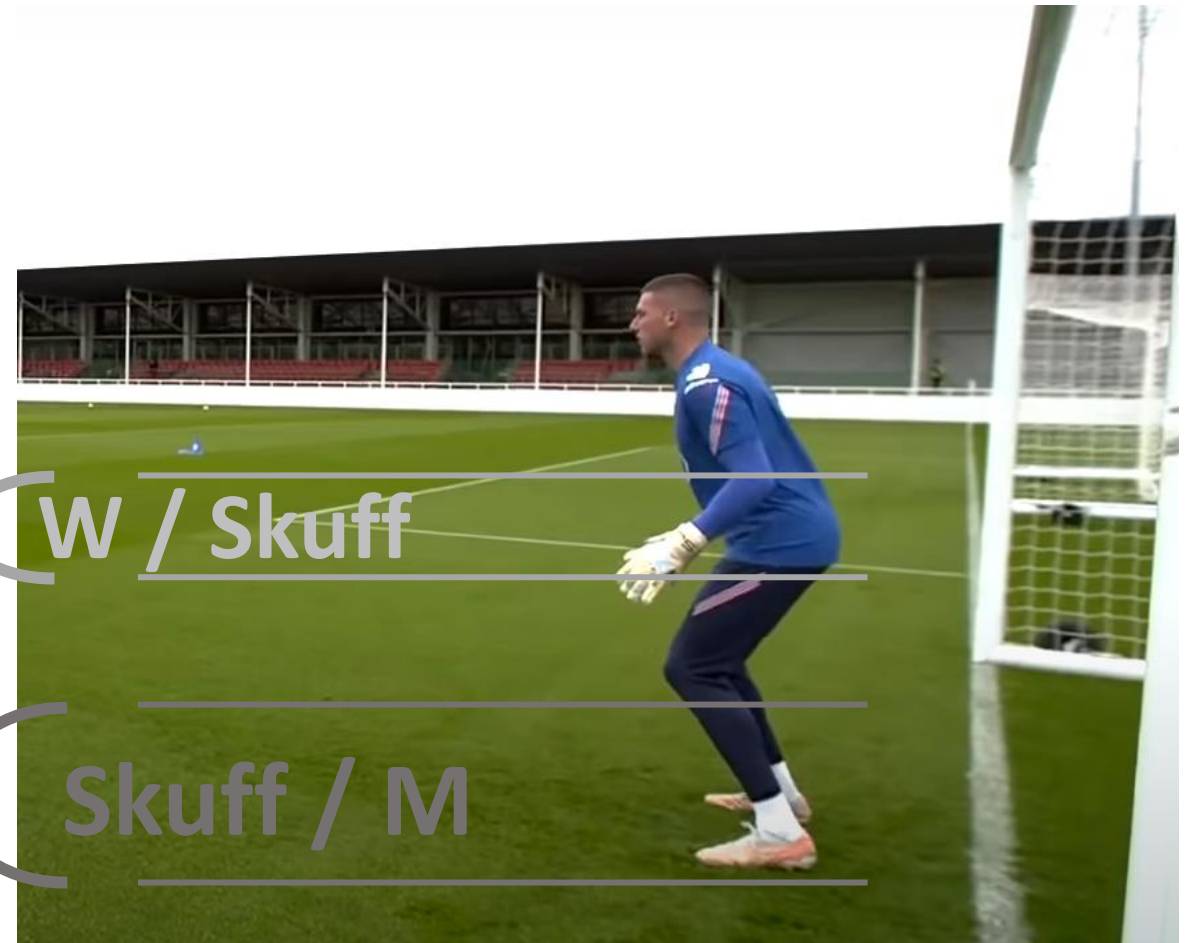
Når bruke hva?

- Enkelte baller er det opplagt hva en skal gjøre. For eksempel ved en ball over hode er det kun W-Grepet som er aktuelt, mens en ball langs bakken midt på keeper er det selvforklarende å bruke M-Grep eller Skuff-Grep.



Individuelle forskjeller

- De individuelle forskjellene kommer gjerne i gråsonene. Der er det teknikk og fysikk, og derfor keepers egne preferanser som gjerne avgjør hva som blir riktig for hver enkelt.
- Her er det ingen fasit, men keeper gjør det lurt i å lære seg alle teknikkene slik at en kan velge hva som passer best for seg.



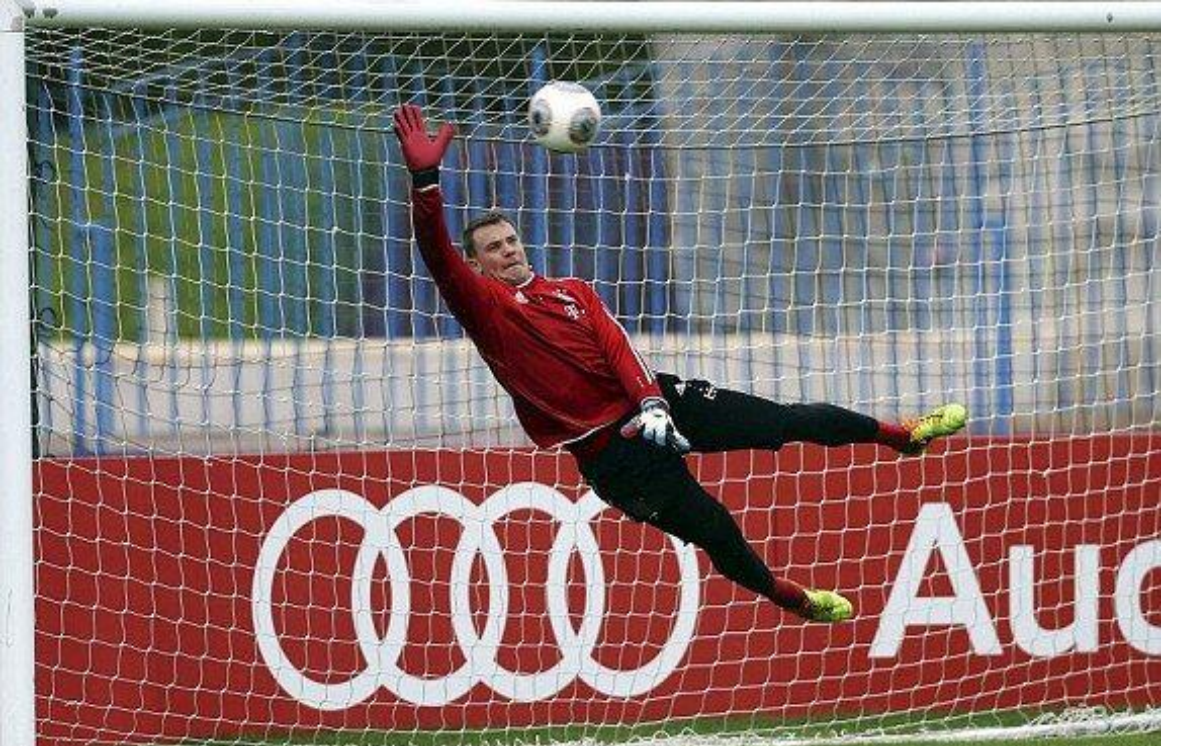
Skyv

Skuddstopp



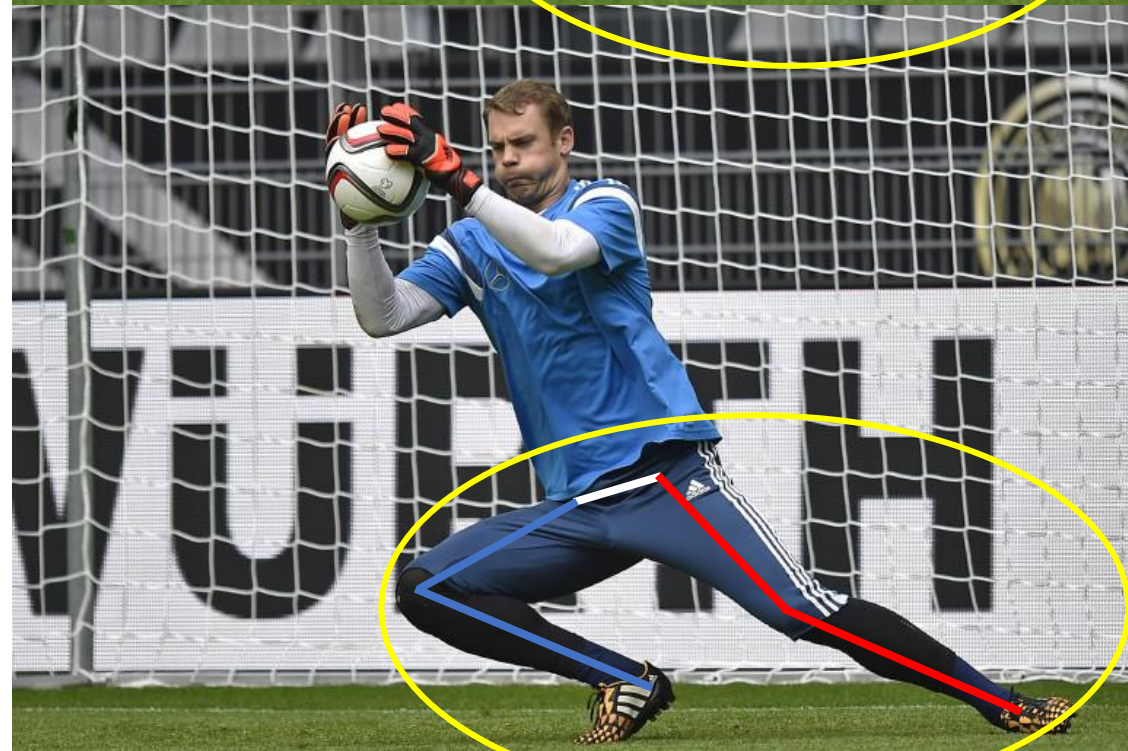
Skyvteknikkene

- Når keeper ikke rekker å håndtere ballen ved tradisjonell forflytning da avslutningen er fra for nært hold, eller avslutningen er for hard.
- Er en teknikk som blir viktigere og viktigere jo høyere nivå en spiller på, da motspillerne blir bedre til å plassere avslutningene sine.
- Vi kategoriserer skyv i 2 hovedkategorier; *Fult skyv* og *Halvt skyv*.
- Videre definerer vi også i *Høyt* og *Lavt* noe som gir oss fire typer skyv.



Halvt skyv

- Når keeper kun spenner (skyver) i fra med fjerneste bein.
- Nærmeste bein kan brukes aktivt for å holde balansen, men trenger ikke å være i bakken i det hele tatt.
- Brukes typisk på avslutninger som er så nære kjernen (kroppen) at et fullt skyv ikke trengs, eller når avslutningen kommer så brått på / fra så nært hold at keeper ikke rekker et fullt skyv.



Lavt - Halvt Skyv

- Brukes gjerne når en lav avslutning er «mellomlangt» fra keepers utgangsposisjon.
- Keeper skyver da kun med fjerneste bein.
- Nærmeste bein brukes i stor grad til å holde bedre balanse, enten med at kneet kommer i bakken, eller keeper står på beinet for å holde balanse lengre.
- Alternativt kan keeper også «sparke» bort beinet om en trenger komme seg hurtig ned.





Hvor keeper skyver med fjerneste bein, men bruker nærmeste bein til å holde balanse.

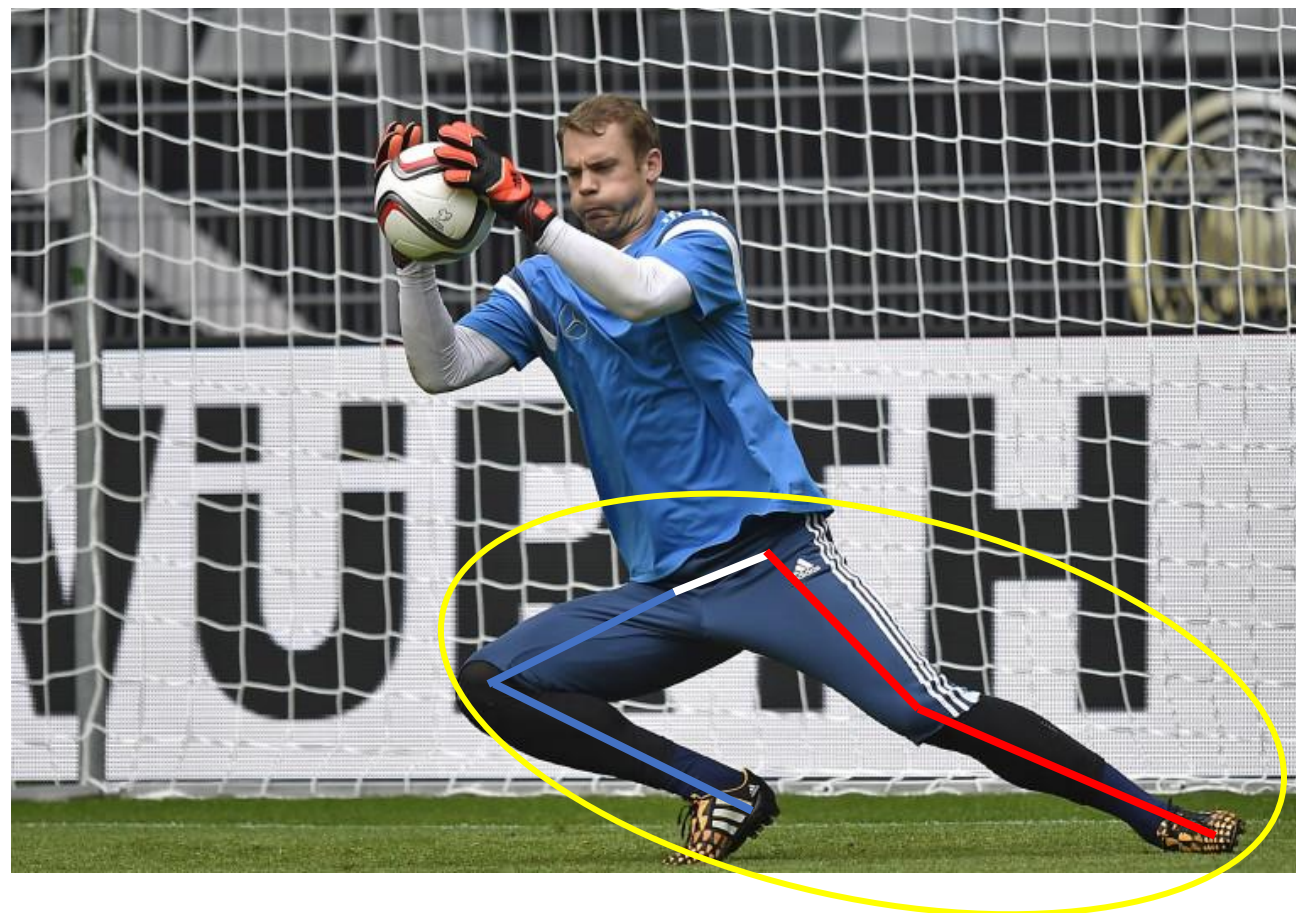


Hvor keeper skyver med fjerneste bein, men aldri har tid til å ha nærmeste bein i bakken.



Høyt - Halvt Skyv

- Brukes gjerne når en høy avslutning er «mellomlangt» fra keepers utgangsposisjon.
- Keeper skyver her også kun med fjerneste bein.
- Nærmeste bein brukes i stor grad til å holde bedre balanse ved at keeper står på beinet lengre.
- Alternativt kan keeper skyve litt i fra, selv om det ikke er nok til å bli et fullt skyv, men også «sparke» beinet bort om keeper ikke har tid til å sette beinet i bakken.



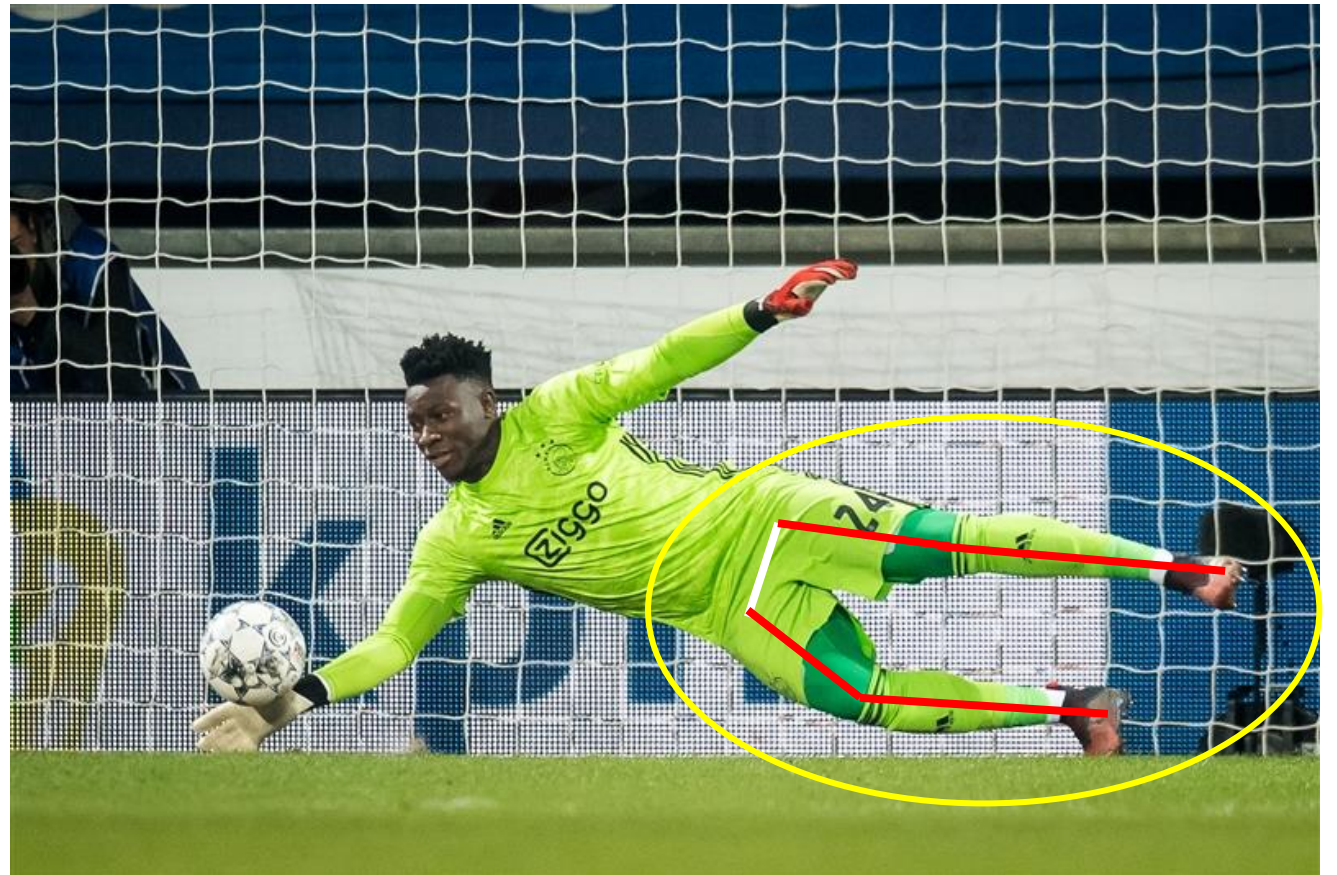
Helt skyv

- Når keeper spenner i fra med begge beina.
- Et fullt skyv startet alltid med skyv på motsatt bein, men i løpet av aksjonen flyttes vekten over på nærmeste bein som også skyver og fullfører aksjonen.
- Brukes når ballen er så langt unna kjernen at keeper ikke rekker å ta ballen ved å forflytte seg og/eller bruke et halvt skyv.



Lavt – Helt Skyv

- Brukes gjerne når en lav avslutning er langt fra keepers utgangsposisjon.
- Keeper overfører da skyvet fra fjerneste- og over til nærmeste bein.
- Nærmeste bein skyver fult i fra på lik linje som fjerneste bein.
- Nærmeste bein fungerer også som siste balansepunkt i bakken før skyvet, samt at det gjør at keeper får maksimalisert rekkevidde sitt.
- Obs. Kneet på nærmeste bein har en tendens i å treffe bakken i det vi skyver, dette hindrer deg i å få maks kraft og rekkevidde ut av skyvet ditt.



Høyt – Helt Skyv

- Brukes gjerne når en høy avslutning er langt fra keepers utgangsposisjon.
- Keeper overfører også her skyvet fra fjerneste- og over til nærmeste bein. Og Nærmeste bein skyver fult i fra på lik linje som fjerneste bein.
- På lik linje med Lavt – Helt Skyv så fungerer nærmeste bein også her som siste balansepunkt i bakken før skyvet, samt at det gjør at keeper får maksimalisert rekkevidde sitt.
- Forsøk å få kroppen til å gå som ei rak linje mot ballen, dette er den mest effektive arbeidsveien og den raskeste måten å redde skuddet.



Hvor keeper tar steget innover før skyvet. Det gjør at du kan skyve raskere, men får mindre rekkevidde.



Hvor keeper tar steget utover før skyvet. Det gjør at du kan skyve treigere, men får bedre rekkevidde.



Blokkteknikk

Skuddstopp



gettyimages
Dave Howarth - CameraSport



SKOLEN

SpareBank 1
SMN

Blokkteknikkene

- Blokk er keepers aksjon når en har mulighet til å dekke hele skuddvinkelen. Blokk er spesielt typisk når motstander får spilt i bakrom og det oppstår en 1v1 situasjon mellom keeper og ballførende motspiller.
- Det finnes ulike blokkteknikker keeper kan velge mellom, alle med styrker og svakheter som kan tilpasses den ulike situasjonen.
- I utgangspunktet har vi tre ulike blokkteknikker; K-Blokk, Spre-Blokk og Smash-Blokk.



K blokk

- Fra futsal hvor keeper blir stående på et bein, hvor det andre beinet med kne dekker under keeper.
- Fordel: Keeper holder seg i balanse og er kompakt.
- Ulempe: Keeper dekker et lite område og må tett på avslutter for å dekke skuddvinkelen.
- Egner seg i 1v1 situasjoner fra spiss vinkel.





Spre blokk

- Også fra futsal, men hvor det ene beinet strekker seg ut mens det andre beinet dekker under keeper.
- Fordel: Keeper dekker et større flate og dermed enklere dekker skuddvinkelen.
- Ulempe: Det blir veldig tydelig for angriper (og kan bli forutsigbart) hvilken side keeper går til om keeper timer feil.
- Egner seg ved 1v1 situasjoner sentralt.





SKOLEN

SpareBank 1 SMN

Smashe blokk

- Fra gammelt av det klassiske måten å løse 1v1 situasjoner, men er de siste årene blitt fornyet.
- Kjennetegnes ved at det er overkroppen og armene som i stor grad søker ball.
- Fordel: Stor trefflate ved bruk av den moderne Smashen. Også effektiv ved høye baller.
- Ulempe: Som i Spre, kan være tydelig og forutsigbar for angripere om det times dårlig.
- Egner seg klassisk sett ved 1v1 situasjoner fra spiss vinkel, men den moderne har vist seg og også egne seg sentralt.

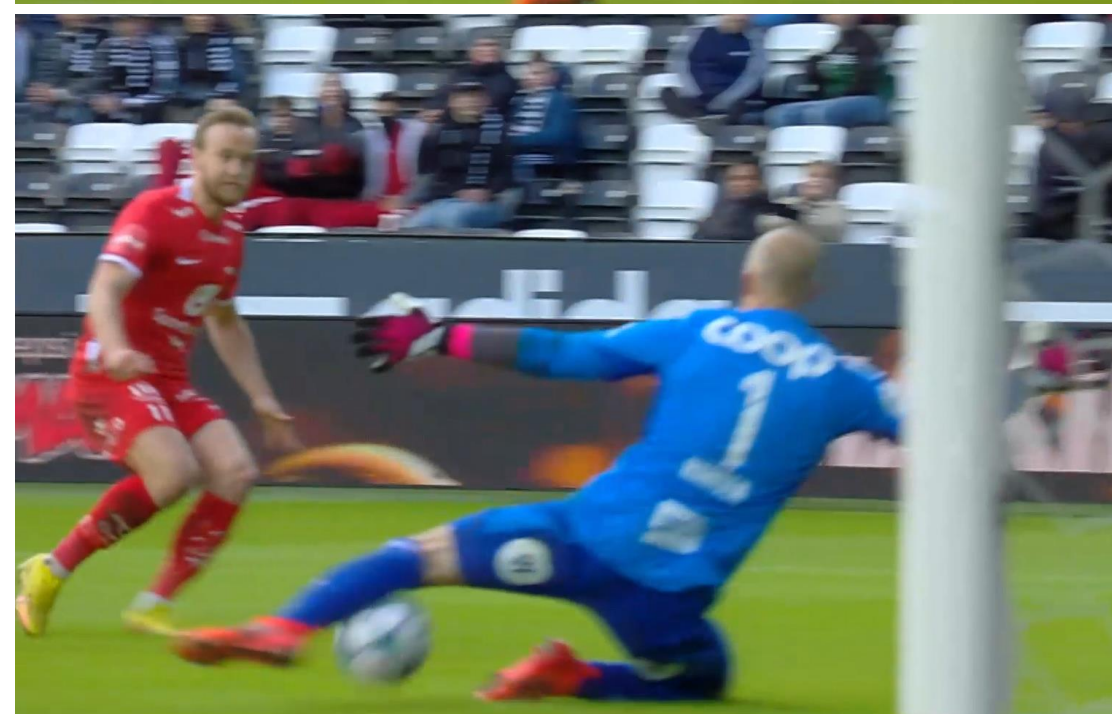
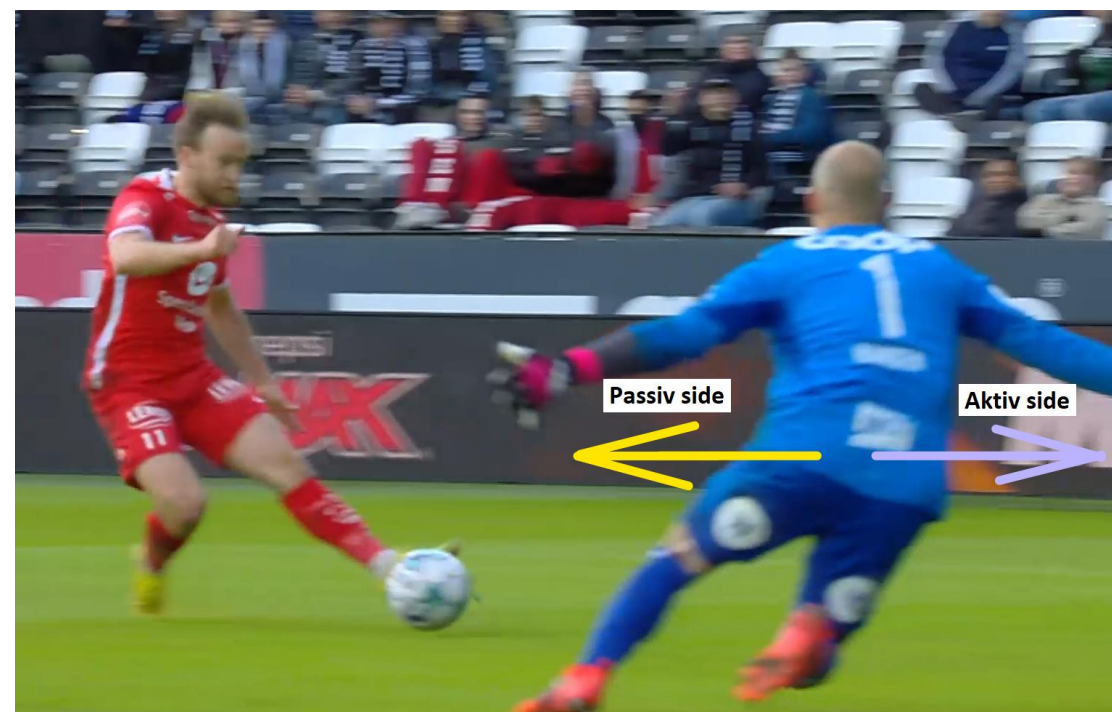




Suksessfaktor ved Blokk

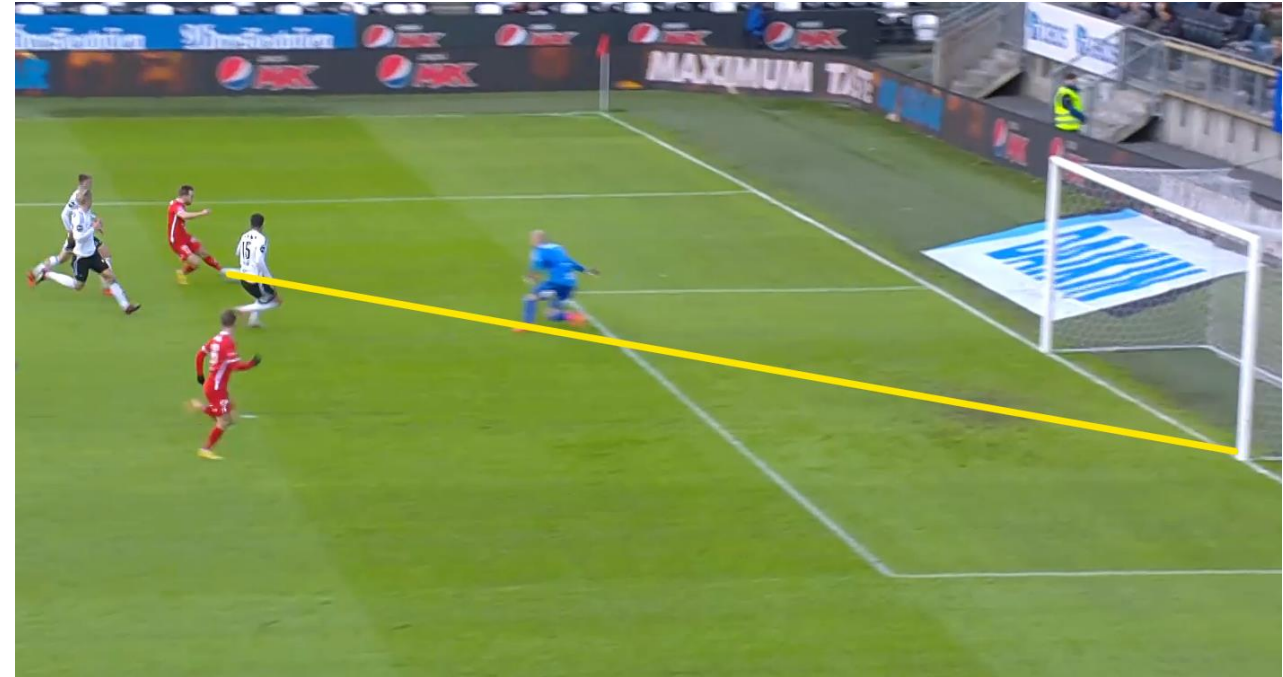
Aktiv- og Passiv side.

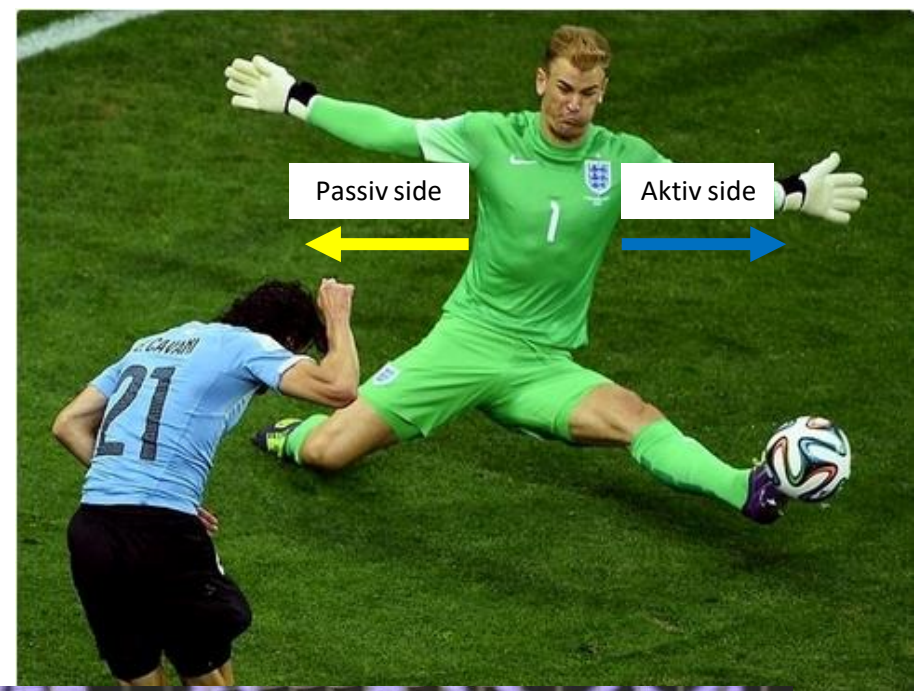
- I en 1v1 situasjon hvor keeper velger å benytte en blokk, må keeper ta valget om hvilken side som er aktiv.
- Aktiv Side er den siden Keeper gjerne skyver mot / angriper mot.
- Valget om hva som skal være Aktiv Side er komplekst; Keepers utgangsposisjon, motspillers retning og ballens retning.



Suksessfaktor ved Aktiv- og Passiv Side

- Viktig at Passiv Side går gjennom linjen mellom ball og stolpen keeper forlater.
- Keeper har minimalt med aksjonsrom på sin passive side, derfor er det viktig å ha kontroll på målet på det Passive siden.
- Om keeper har full kontroll på sin passive side, vet keeper at et skudd utenfor hans passive vil gå utenfor mål.





Forflytningsteknikk

- Keeper må hele tiden forflytte seg i forhold til spillet. Og når keeper oppfatter en skuddtrussel er dette spesielt viktig.
- Et skudd kan komme raskt og for å øke sannsynligheten for å redde, er forflytningsteknikk vesentlig, 1) for å forflytte seg raskt nok og 2) for å så hurtig og effektivt som mulig innta Skuddklar.



Innhold

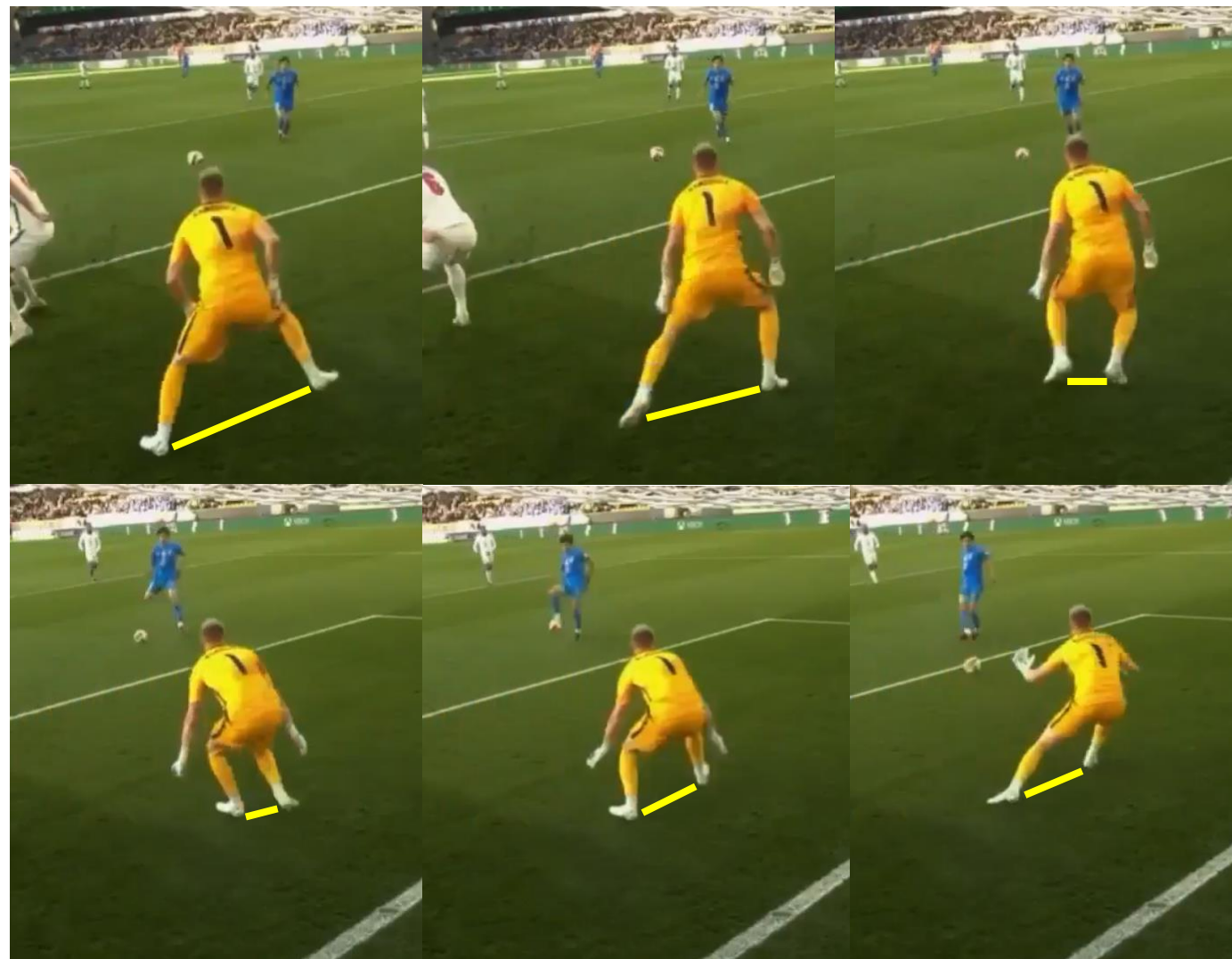
1	Forflytningsteknikk
2	Skuddklar
3	Skuddklare
4	Skuddklare
5	Skuddklare
6	Skuddklare
7	Skuddklare
8	Skuddklare
9	Skuddklare
10	Skuddklare
11	Skuddklare
12	Skuddklare
13	Skuddklare
14	Skuddklare
15	Skuddklare
16	Skuddklare
17	Skuddklare
18	Skuddklare
19	Skuddklare
20	Skuddklare
21	Skuddklare
22	Skuddklare
23	Skuddklare
24	Skuddklare
25	Skuddklare
26	Skuddklare
27	Skuddklare
28	Skuddklare
29	Skuddklare
30	Skuddklare
31	Skuddklare
32	Skuddklare
33	Skuddklare
34	Skuddklare
35	Skuddklare
36	Skuddklare
37	Skuddklare
38	Skuddklare
39	Skuddklare
40	Skuddklare
41	Skuddklare
42	Skuddklare
43	Skuddklare
44	Skuddklare
45	Skuddklare
46	Skuddklare
47	Skuddklare
48	Skuddklare
49	Skuddklare
50	Skuddklare
51	Skuddklare
52	Skuddklare
53	Skuddklare
54	Skuddklare
55	Skuddklare
56	Skuddklare
57	Skuddklare
58	Skuddklare
59	Skuddklare
60	Skuddklare
61	Skuddklare
62	Skuddklare
63	Skuddklare
64	Skuddklare
65	Skuddklare
66	Skuddklare
67	Skuddklare
68	Skuddklare
69	Skuddklare
70	Skuddklare
71	Skuddklare
72	Skuddklare
73	Skuddklare
74	Skuddklare
75	Skuddklare
76	Skuddklare
77	Skuddklare
78	Skuddklare
79	Skuddklare
80	Skuddklare
81	Skuddklare
82	Skuddklare
83	Skuddklare
84	Skuddklare
85	Skuddklare
86	Skuddklare
87	Skuddklare
88	Skuddklare
89	Skuddklare
90	Skuddklare
91	Skuddklare
92	Skuddklare
93	Skuddklare
94	Skuddklare
95	Skuddklare
96	Skuddklare
97	Skuddklare
98	Skuddklare
99	Skuddklare
100	Skuddklare

Krabbeforflytning

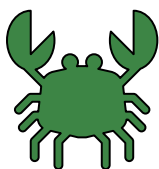
Er en forflytningsteknikk som er optimal for å kunne innta Skuddklar så raskt som mulig. Den brukes på korte forflytninger og alltid inn mot skuddklar.

Målet med Krabbeforflytningen er å simulere skuddklar underveis i forflytningen. Dette gjøres ved at keeper alltid har en viss avstand mellom beina, noe som vil gjøre det enklere å stikke beina når keeper stanser i Skuddklar.

En ønsker også ved krabbeforflytning at beina i så stor grad det lar seg gjøre, har kontakt med bakken. Dette betyr at en ikke ønsker at keeper f.eks hopper. Dette fordi at beina må være i bakken for at en skal kunne gjøre eksempelvis retningsforandringer.



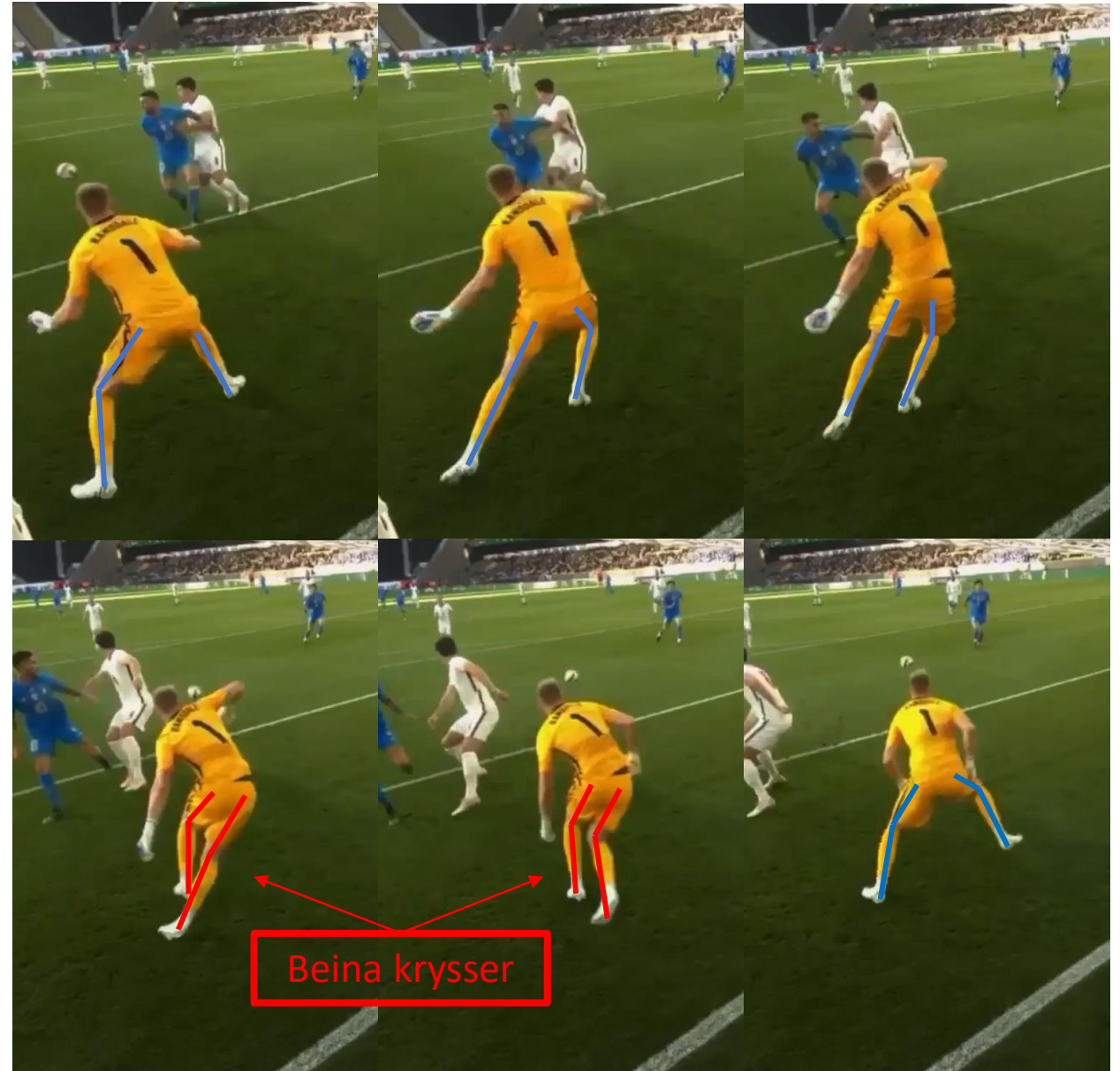
Krabbeforflytning er definitivt den prioriterte forflytningen, keepere må ha fokus på. Om keeper klarer å forflytte seg raskt og effektivt i Krabbe vil det være en kjempefordel i den videre utviklingen.



Kryssforflytning

Er en forflytningsteknikk som gjør det enklere for keeper å forflytte seg hurtig, for eksempel over en lengre distanse. Dog gjør denne forflytningsteknikken det vanskeligere med overgang til skuddklar. Den er derfor avhengig av Krabbeforflytning før en gjør overgang til Skuddklar. Jo høyere nivå en spiller og trener på, jo viktigere vil dette være å mestre dette.

Kryssforflytning brukes typisk ved motstanders pasning eller innlegg. Hvor keeper først må forflytte seg noen meter, for deretter forflytter seg i Krabbe de siste skrittene før Skuddklar.





SKOLEN

SpareBank SMN

Innhold

1. Innledning	2. Oppsett	3. Oppvarming
4. Teori	5. Praktisk	6. Avsluttende
7. Oppsummering	8. Oppgaver	9. Referanser
10. Bildegalleri	11. Quiz	12. Spørsmål
13. Løsningsforslag	14. Oppsummering	15. Avsluttende



Sweeping

Sweepklar

- Er en *utgangsstilling* hvor keeper på en effektiv og raskest mulig måte forflytter seg fra sin utgangsposisjon og ut for å bryte en ball i bakrom før motspiller.

Ballhåndtering

- Både *håndteringene* og de ulike *grepene* er i utgangspunktet lik som ved *skuddstopp* og *innlegg*. Men det er viktig å også trene dette i en sweepings kontekst, da ballbanen i en sweepings situasjon er svært ulik ballbanen i spesielt skuddstopp situasjoner. Håndtering er dog kun vesentlig når keeper sweeper innenfor 16m.

Ballbehandling

- Om en keeper på en effektiv måte skal kunne sweepe utenfor 16m, er det vesentlig å ha god ballbehandling. Da å kunne kontrollere både med bein, bryst og hode, måtte det være for å dempe, spille eller klarere.

Sweeping

- For å kunne være en RBK keeper må keeper aktivt kunne bryte ballbane før potensielt avslutning. Dette gjøres ved at keeper Sweeper i bakrommet når motstander forsøker å spille inn i bakrom.
- For å aktivt kunne sweepe må keeper kunne posisjonere seg godt og riktig i tillegg til å ha de tekniske ferdighetene som kreves i de ulike situasjonene. Enten om ballen er inne eller utenfor 16m.



Innhold

1. Innledning	1	2. Oppsett	2
3. Oppvarming	3	4. Teori	4
5. Praktisk	5	6. Oppsummering	6
7. Referanser	7	8. Bilag	8
9. Vedlegg	9	10. Avsluttende	10

Sweepklar

- Som ved Skuddklar og Innleggsklar finnes det en utgangsstilling som vil optimalisere keepers ferdighet til å kunne Sweepe effektivt.
- I en Sweep situasjon er keeper avhengig av å kunne løpe raskt ut mot ball for å avskjære ballbanen og nå ballen før motstander.
- Og ha en utgangsstilling som gjør det enklere å løpe ut i bakrom vil være anbefalt.



Tyngdepunkt

- Som en friidrettsutøver som skal løpe 100m eller 1500m settes det ene bene foran det andre (two-point stance).
- Tyngdepunktet skal være likt mellom begge beina frem til avsparket.
- Ved avsparket, flyttes mye av tyngdepunktet til det bakerste beinet (lead leg), som eksplosivt sparker i fra mot løpsretningen.





SKOLEN

SpareBank SMN

Ballhåndtering

- Håndteringen ved Sweeping er også som ved Skuddstopp og Innlegg.
- Foretrukket håndtering er Fast Grep, etterfulgt av Sikre og Retur. Alle kan være nyttige, hvor en ønsker å benytte Fast Grep der det er mulig.
- Grepene, som ved Innlegg er W-Grepet og Skuff-Grepet mest anvendelige i høyintense situasjoner, mens M-Grepet også kan brukes innimellom.
- OBS! Som ved innlegg så er ballbanen på en bakromspassing noe annet enn ved en avslutning. Håndteringer er derfor ulik, selv om prinsippene er de samme. Det er derfor lurt å også trene på å håndtere bakromsballer på trening, slik at forutsetningene er tilstede for å også lykkes i kamp.



Innhold

1. Innledning	1
2. Ballhåndtering	2
3. Grepene	3
4. Bakromspassing	4
5. Avslutning	5
6. Oppsummering	6

Ballbehandling

- En offensiv keeper skal om mulig forhindre en avslutning før den skjer. Dette gjelder også utenfor straffefeltet. Forskjellen her er at keeper, som utespillerne, ikke har lov til å benytte til å berøre ballen. Og derfor må også keeper, som utespiller, kunne behandle ballen med beina, brystet og hodet.
- Det vil være en stor fordel for laget, om keeper kan bryte bakromsballer med å spille en medspiller slik at vi fortsatt kan ha possession over ball. Dette gir oss også en mulighet til å raskt kunne angripe.
- Her er det i stor grad keepers tekniske ferdigheter som avgjør i hvor stor grad brudd kan benyttes som en angrepsstart.
- Men samtidig vil det i enkelte situasjoner ikke være mulig med angrepsstart, og da må keeper også med den kroppsdelen det kreves, på en kontrollert måte kunne klarere ball ut fra farlig område.



Innhold

1. Innlegg	1	1.1. Innleggsklar	1
2. Ballhåndtering	2	2.1. Håndtering	2
3. Hopp	3	3.1. Tofots hopp	3
4. Forflytning	4	4.1. Skjære foran motspiller	4



gettyimages®
SOPA Images

Innlegg

Innleggsklar

- Er en *utgangsstilling* hvor keeper på en effektiv og raskest mulig måte får forflyttet seg fra sin utgangsposisjon og ut for å bryte en ballbane før motspiller.

Ballhåndtering

- Både *håndteringene* og de ulike *grepene* er i utgangspunktet lik som ved *skuddstopp* og *sweeping*. Men det er viktig å også trene dette i en innleggs kontekst, da ballbanen i en innleggssituasjon er svært ulik ballbanen i spesielt skuddstoppsituasjoner.

Hopp

- For å effektivt kunne bryte ballbane ved innlegg er keeper avhengig av å kunne time opphop, slik at keeper kan nå ballbanen på et høyt punkt. Ved innlegg er det spesielt to typer hopp keeper benytter; Tofots hopp og et fots hopp. Keeper er avhengig av å kunne benytte begge to basert på situasjon, da ballbane og keepers utgangsposisjon vil variere fra innlegg til innlegg.

Forflytning

- Innlegg er krevende og det er mange faktorer keeper må hensynta. For å kunne bryte ballbane før motstander bør keeper kunne både det å *Skjære foran motspiller*, men også å forflytte seg i en *Positiv bue*.

Innlegg

En vanlig måte å forsøke å skåre på er å slå innlegg. Dette enten fra dødball eller i åpent spill.

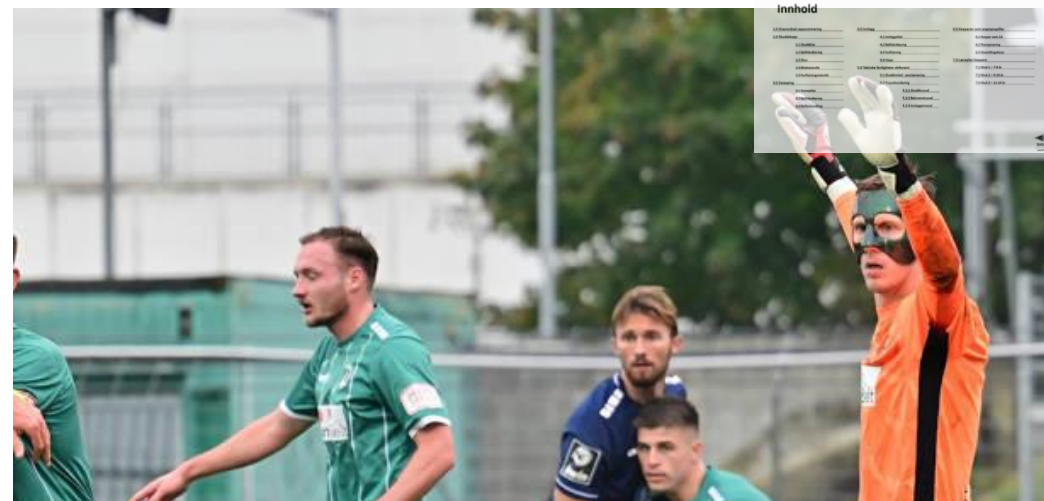
Som RBK keeper ønsker vi å kunne hindre at disse innleggene blir målsjanser og da krever det at keeper klarer å bryte ballbanen før motstander.

For å effektivt kunne bryte innlegg krever det at keeper posisjonerer seg godt, er teknisk god og har god timing.



Innleggsklar

- *Innleggsklar* er relativt lik *Høy Skuddklar* ved Skuddstopp.
- Keeper står relativt rakt og høyt, uten spesielle vinkler i kne og hofte.
- Dette er for at keeper skal ha mulighet til å forflytte seg i en 360 grades radius, selv om hoved aksjonsområdet er fra senter av mål og utover.

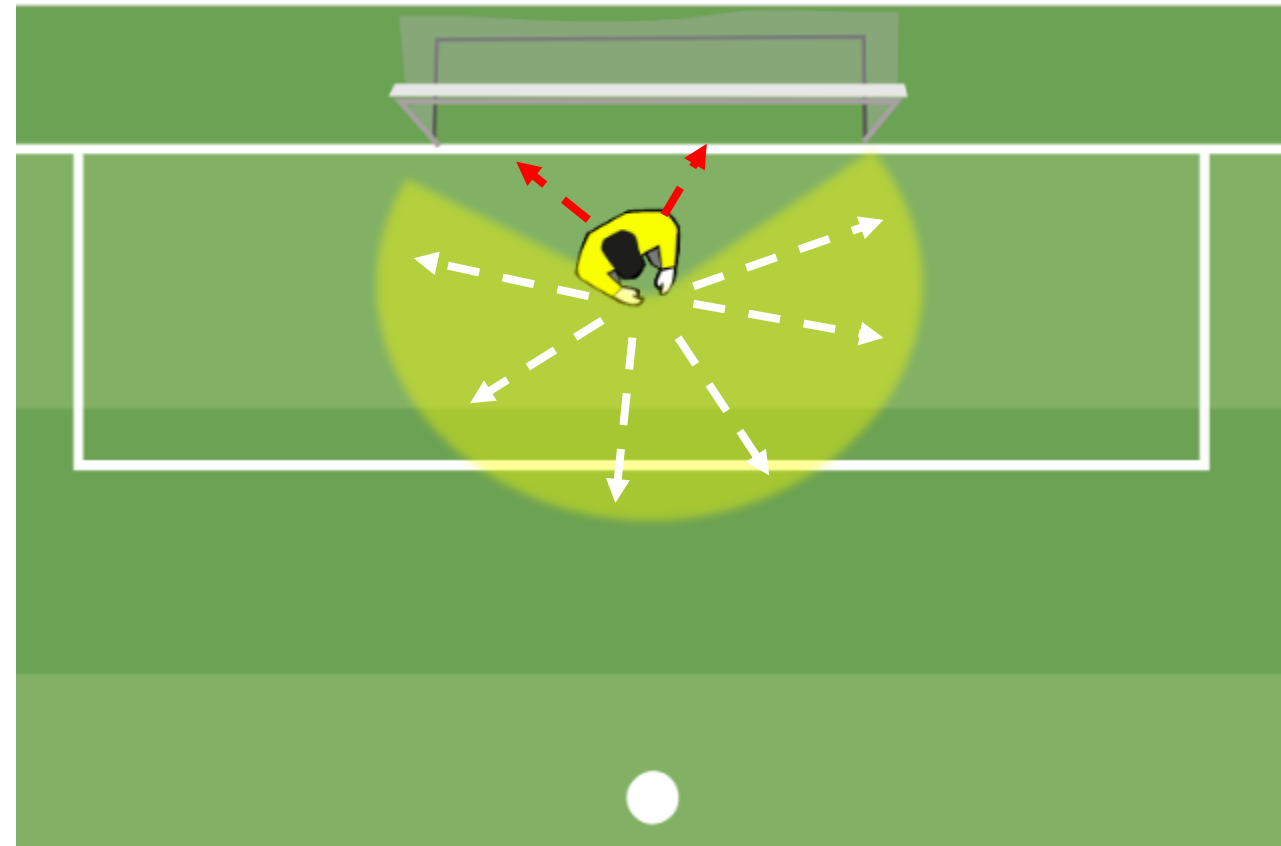


Innhold

1. Innleggsklar	1
2. Høy Skuddklar	1
3. Skuddstopp	1
4. Keeperens rolle	1
5. Keeperens teknikk	1
6. Keeperens utrustning	1
7. Keeperens plassering	1
8. Keeperens bevegelser	1
9. Keeperens kommunikasjon	1
10. Keeperens samarbeid med forsvar	1
11. Keeperens samarbeid med angrep	1
12. Keeperens samarbeid med dommer	1
13. Keeperens samarbeid med lagkamerater	1
14. Keeperens samarbeid med trenere	1
15. Keeperens samarbeid med fans	1
16. Keeperens samarbeid med media	1
17. Keeperens samarbeid med sponsorer	1
18. Keeperens samarbeid med andre lag	1
19. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
20. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
21. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
22. Keeperens samarbeid med andre fans	1
23. Keeperens samarbeid med andre media	1
24. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
25. Keeperens samarbeid med andre lag	1
26. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
27. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
28. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
29. Keeperens samarbeid med andre fans	1
30. Keeperens samarbeid med andre media	1
31. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
32. Keeperens samarbeid med andre lag	1
33. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
34. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
35. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
36. Keeperens samarbeid med andre fans	1
37. Keeperens samarbeid med andre media	1
38. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
39. Keeperens samarbeid med andre lag	1
40. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
41. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
42. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
43. Keeperens samarbeid med andre fans	1
44. Keeperens samarbeid med andre media	1
45. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
46. Keeperens samarbeid med andre lag	1
47. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
48. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
49. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
50. Keeperens samarbeid med andre fans	1
51. Keeperens samarbeid med andre media	1
52. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
53. Keeperens samarbeid med andre lag	1
54. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
55. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
56. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
57. Keeperens samarbeid med andre fans	1
58. Keeperens samarbeid med andre media	1
59. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
60. Keeperens samarbeid med andre lag	1
61. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
62. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
63. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
64. Keeperens samarbeid med andre fans	1
65. Keeperens samarbeid med andre media	1
66. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
67. Keeperens samarbeid med andre lag	1
68. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
69. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
70. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
71. Keeperens samarbeid med andre fans	1
72. Keeperens samarbeid med andre media	1
73. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
74. Keeperens samarbeid med andre lag	1
75. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
76. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
77. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
78. Keeperens samarbeid med andre fans	1
79. Keeperens samarbeid med andre media	1
80. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
81. Keeperens samarbeid med andre lag	1
82. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
83. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
84. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
85. Keeperens samarbeid med andre fans	1
86. Keeperens samarbeid med andre media	1
87. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
88. Keeperens samarbeid med andre lag	1
89. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
90. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
91. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
92. Keeperens samarbeid med andre fans	1
93. Keeperens samarbeid med andre media	1
94. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
95. Keeperens samarbeid med andre lag	1
96. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
97. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
98. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
99. Keeperens samarbeid med andre fans	1
100. Keeperens samarbeid med andre media	1
101. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
102. Keeperens samarbeid med andre lag	1
103. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
104. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
105. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
106. Keeperens samarbeid med andre fans	1
107. Keeperens samarbeid med andre media	1
108. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
109. Keeperens samarbeid med andre lag	1
110. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
111. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
112. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
113. Keeperens samarbeid med andre fans	1
114. Keeperens samarbeid med andre media	1
115. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
116. Keeperens samarbeid med andre lag	1
117. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
118. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
119. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
120. Keeperens samarbeid med andre fans	1
121. Keeperens samarbeid med andre media	1
122. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
123. Keeperens samarbeid med andre lag	1
124. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
125. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
126. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
127. Keeperens samarbeid med andre fans	1
128. Keeperens samarbeid med andre media	1
129. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
130. Keeperens samarbeid med andre lag	1
131. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
132. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
133. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
134. Keeperens samarbeid med andre fans	1
135. Keeperens samarbeid med andre media	1
136. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
137. Keeperens samarbeid med andre lag	1
138. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
139. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
140. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
141. Keeperens samarbeid med andre fans	1
142. Keeperens samarbeid med andre media	1
143. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1
144. Keeperens samarbeid med andre lag	1
145. Keeperens samarbeid med andre spillere	1
146. Keeperens samarbeid med andre dommere	1
147. Keeperens samarbeid med andre trenere	1
148. Keeperens samarbeid med andre fans	1
149. Keeperens samarbeid med andre media	1
150. Keeperens samarbeid med andre sponsorer	1

Innleggsklar

- En RBK -keeper er en keeper som posisjonerer seg og jakter etter å avskjære motstanders angrep og forhindre avslutning før den skjer.
- Keepers rekkevidde ved innlegg skal først og fremst være offensivt, etter RBKs fotballfilosofi.
- Men keeper skal også ha kontroll bakover og inn mot eget mål.



Håndtering

- Håndtering er også relativt likt som ved Skuddstopp, med noen unntak.
- *Fast Grep* og *Retur*, i form av å bokse, er å preferere. På grunn av duelleringsrisiko ved innlegg så er det å sikre ball ikke å anbefale.
- *W-Grep* og *Skuff-Grep* er også å preferere, mens *M-Grep* i mindre grad er aktuelt, selv om det i enkelte situasjoner også kan benyttes.



Innhold

1. Innledning	2. Håndtering	3. Skuddstopp
4. Fast Grep	5. Retur	6. W-Grep
7. Skuff-Grep	8. M-Grep	9. Oppsummering

Forflytning

- Feltet ved et hjørnespark eller ved et innlegg fra åpent spill er ofte komplekst, med mange spillere. Det å kunne forflytte seg på en effektiv måte er viktig for at en får brutt ballbanen på et høyt nok punkt eller foran motspiller.



Forflytning - Skjæring

Det å definere om innlegget er kort eller langt er viktig for å vite hvilken forflytningsteknikk en trenger å bruke.

Kort innlegg

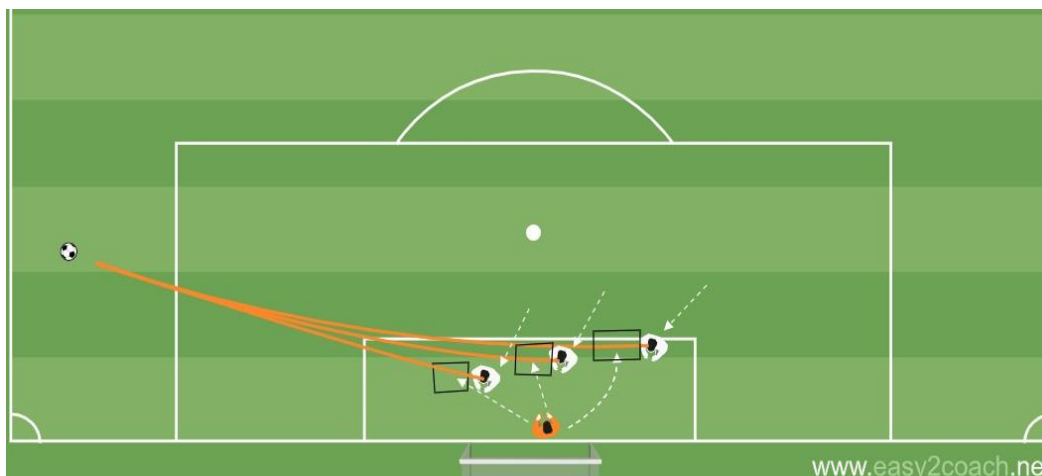
Ved et kort innlegg har keeper gjerne dårlig tid om ballbanen er slik at en motspiller kan avslutte på mål. Her er gode råd dyre og keeper må så raskt som mulig forflytte seg hurtig mot ballbanen, slik at keeper får Skjært foran motspiller.

Langt innlegg

Et langt innlegg er enten høyt eller faller ned lengre bak i feltet / ved bakerste stolpe. Ved et langt innlegg må keeper være mer tålmodig, da utålmodighet ofte ender i at ballen går over keeper. Her må keeper holde igjen trangen til å hurtig gå mot ball og heller forflytte seg bakover inn i riktig posisjon før en timer opphoppet. Det er den rake motsetningen til et kort innlegg, der keeper ikke har tid og miste. Ved god forflytning, og god timen vil keeper nå kunne Skjære foran en potensielt målskærer.



Skillet mellom kort og langt legg går omtrent i midten av målet. Men det er ingen regel, og ballens bane og hastighet vil være med å påvirke hvilken tilnærming en trenger.



Positiv bue

Positiv bue

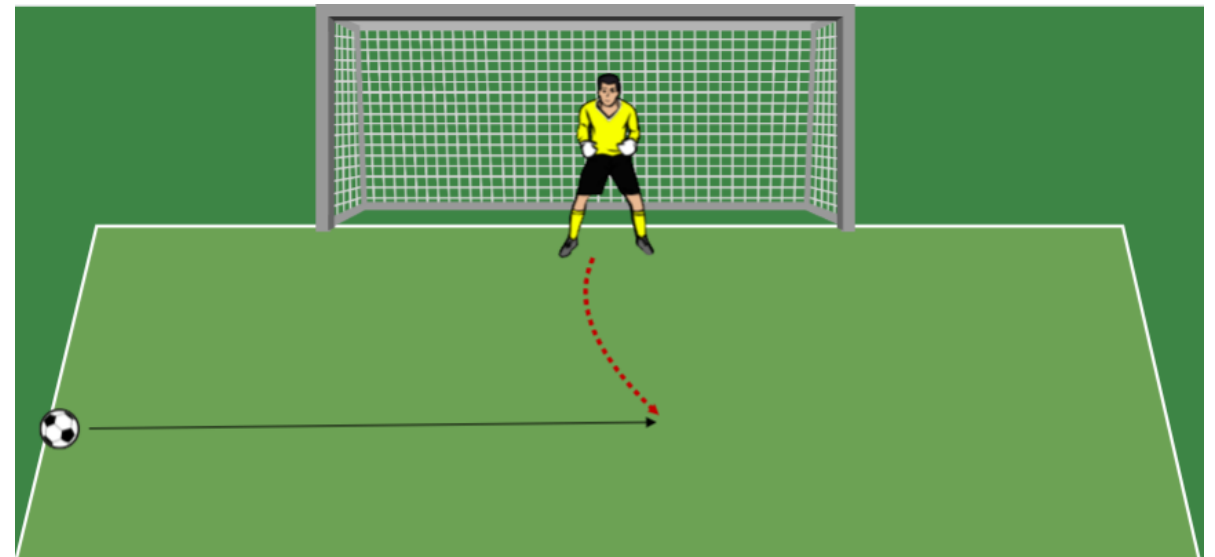
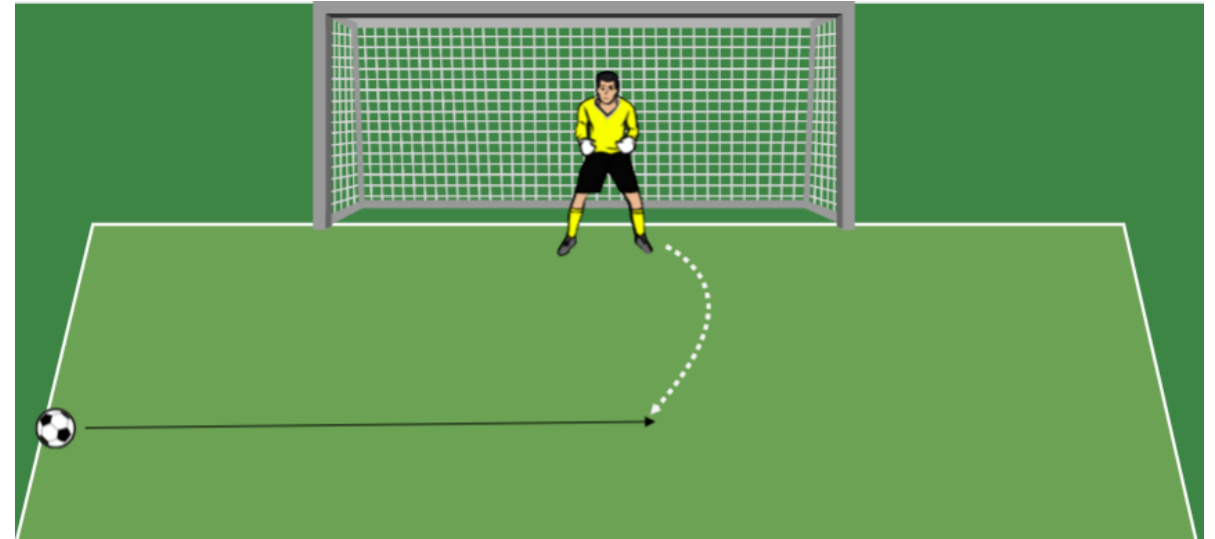
Ved et langt innlegg kan keeper måtte jobbe litt med å klare å time opphoppet til ballbanen. For å få tyngdepunktet godt frem, slik at en får timing og høyde på hoppet er det viktig å bue forflytningen riktig. Dette gjøres ved å forflytte seg med ballens retning, før man buer hvor siste skrittet er mot ball.

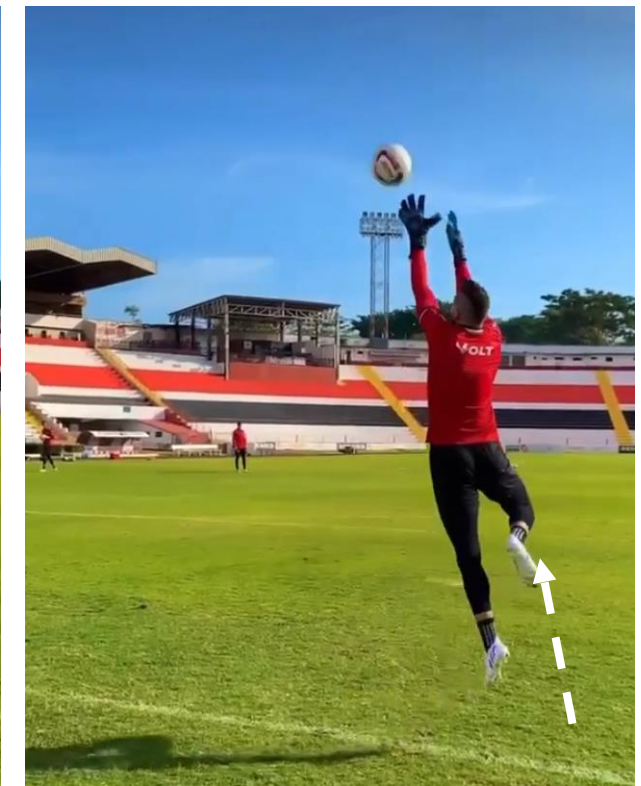
Negativ bue

Det keepere og spesielt unge keepere ofte gjør er å bue motsatt. Gjerne fordi at en ballwatcher (ser mot ball). Når en ballwatcher har kroppen en tendens til å snu seg slik at kroppens retning er mot ballen. Om innlegget da er langt, kan keeper bli ryggende enten hele forflytningen eller de siste skrittene. Ved rygging blir tyngdepunktet for langt bak og keeper vil ikke få nok potensial ut av hoppet sitt og mister rekkevidde.



Test dette ved først å hoppe mens du rygger, etterfulgt av at du hopper mens du står stille eller går fremover.





Hopp

Det er to måter å hoppe på ved innlegg. Den ene måten er den klassiske hopp med et bein, hvor det andre beinet bøyes opp for å få ekstra momentum. Den andre måten er å hoppe med to bein, slik utespillere gjør når de header eller en volleyballspiller gjør når en smasher.

Et beins hopp

Er den teknikken som gir deg mest fleksibilitet. Den egner seg godt til å fange baller som ikke nødvendigvis er vertikalt rett over keeper. Det kreves god timing og rytme for effektivt kunne benytte et beins hopp, i tillegg til god forflytning.

To beins hopp

Er den teknikken som gir deg best vertikal spenst, enkelt da en satser med to bein istedenfor et. Teknikken er best brukt når en kan hoppe vertikalt for å fange ball. Om en ønsker å benytte seg av to fots hopp må en i tillegg til god timing med to bein, kunne forflytte seg raskt og effektivt.

To beins hopp



Et beins hopp



Taktiske ferdigheter - Defensivt

Leve i spillet

Kunne velge posisjon basert på en trusselvurdering som sier noe om hvilken trussel keeper står ovenfor; Skuddtrussel, Bakromstrussel og Innleggstrussel.

Skuddtrussel

Keeper må lære seg når det er skuddtrussel og da posisjonere seg deretter. Eks ved å ha nærhet til målet slik at keeper har best tid og forutsetninger til å redde. Posisjonere seg i skuddvinkelen og med en avstand fra målet / til ballfører som gjør det enklere å redde.

Senere også lese ulike skuddtrusler og dermed kunne ta valg om når initiere 1v1 og hvilken type Skuddklar som bør benyttes.

Bakromstrussel

Tørre å leve i spillet og posisjonere seg med nærhet til bakrommet, slik at en kan bryte ballbane ved enkelte bakromsballer.

Innleggstrussel

Ved innlegg tørre å aktivt posisjonere seg med nærhet til innlegget, slik at en med tid også kan tørre å gjøre forsøk på å bryte ballbane.

Kommunikasjon

Evnen til å kommunisere gir laget en kjempefordel. Fordelen med en tydelig stemme, fra den spilleren som ser hele banen, kan være det som skiller seier og tap.

En kan sjelden si feil. Informere om hvor motspillere er eller hvor medspillere er. Videre til å styre enkeltspillere, når falle, når støte i press og hvilken vei de skal presse motspiller. Og til slutt styre et helt lag. Men alle må begynne et sted.

Høyt press

Vi ønsker å lære spillerne å forstå hvordan man i samarbeid leder motspillet til ønsket sted på banen. Der de skal forstå fordeler og ulemper med å lede motspillet sentralt eller til siden. Spillerne skal håndtere det å presse i trekant, samt stenge pasningslinjer når de presser. Våre spillere skal lære seg og tørre å presse høyt så ofte som mulig. Det betyr at spillere i bakre ledd også må lære seg å håndtere 1v1-situasjoner med stort rom bak seg. Dette betyr at også keeper må være med og leve i spillet, slik at våre forsvarsspillere kan stå høyt.

Soneforsvar

Spillerne skal lære seg grunnprinsipper i soneforsvar og forstå hva avstand i og mellom ledd betyr og hvilke fordeler det gir med hensiktsmessig avstand.



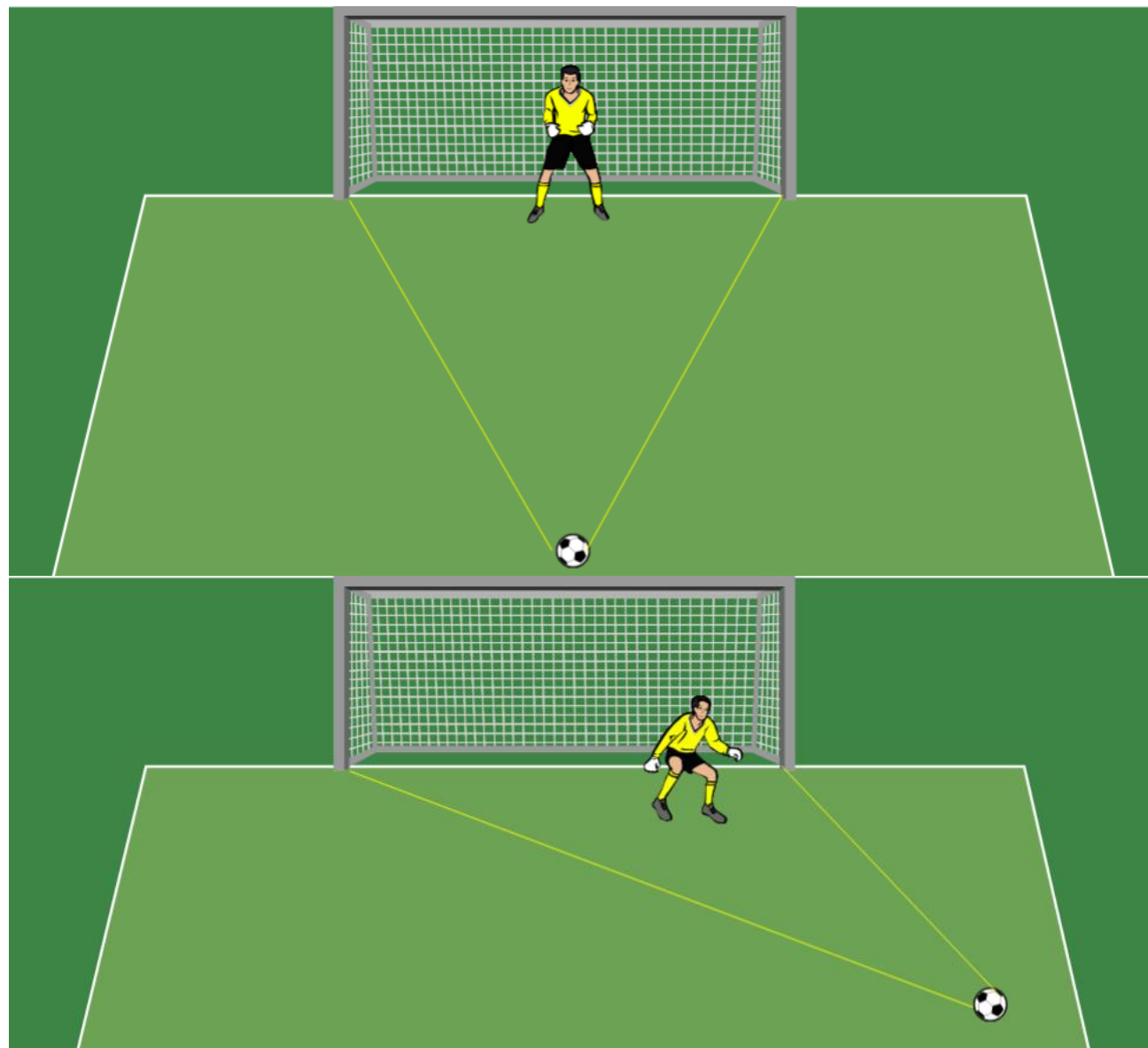
SKOLEN

SpareBank 1 SMN

Skuddvinkel

Det generelle prinsippet når det gjelder keepers posisjon ved avslutning er at keeper skal stå i senter av skuddvinkelen.

Skuddvinkelen er den vinkelen du får om du tegner en strek fra ball og til begge stolpene.

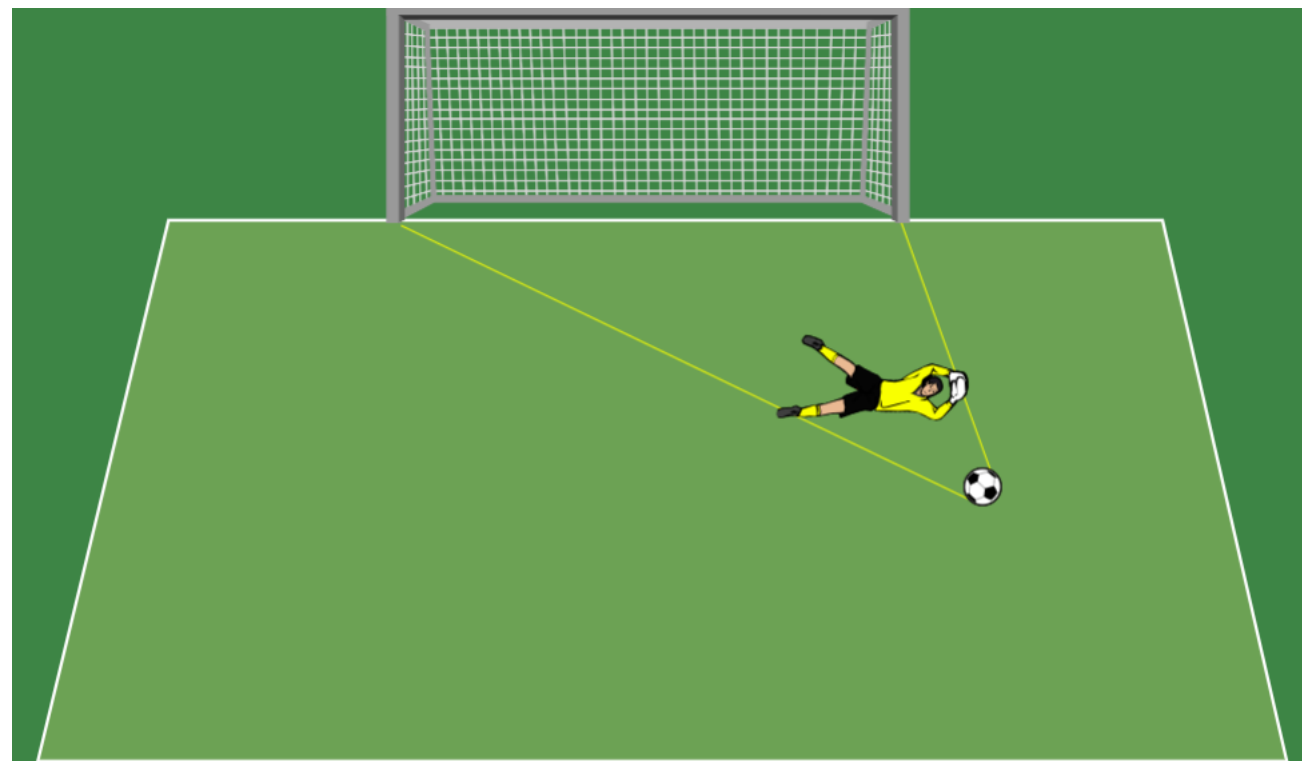


Innhold

1.1 Innledning	1.2 Oppsett	1.3 Oppsummering
1.4 Oppsett	1.5 Oppsett	1.6 Oppsett
1.7 Oppsett	1.8 Oppsett	1.9 Oppsett
1.10 Oppsett	1.11 Oppsett	1.12 Oppsett
1.13 Oppsett	1.14 Oppsett	1.15 Oppsett
1.16 Oppsett	1.17 Oppsett	1.18 Oppsett
1.19 Oppsett	1.20 Oppsett	1.21 Oppsett
1.22 Oppsett	1.23 Oppsett	1.24 Oppsett
1.25 Oppsett	1.26 Oppsett	1.27 Oppsett
1.28 Oppsett	1.29 Oppsett	1.30 Oppsett
1.31 Oppsett	1.32 Oppsett	1.33 Oppsett
1.34 Oppsett	1.35 Oppsett	1.36 Oppsett
1.37 Oppsett	1.38 Oppsett	1.39 Oppsett
1.40 Oppsett	1.41 Oppsett	1.42 Oppsett
1.43 Oppsett	1.44 Oppsett	1.45 Oppsett
1.46 Oppsett	1.47 Oppsett	1.48 Oppsett
1.49 Oppsett	1.50 Oppsett	1.51 Oppsett
1.52 Oppsett	1.53 Oppsett	1.54 Oppsett
1.55 Oppsett	1.56 Oppsett	1.57 Oppsett
1.58 Oppsett	1.59 Oppsett	1.60 Oppsett
1.61 Oppsett	1.62 Oppsett	1.63 Oppsett
1.64 Oppsett	1.65 Oppsett	1.66 Oppsett
1.67 Oppsett	1.68 Oppsett	1.69 Oppsett
1.70 Oppsett	1.71 Oppsett	1.72 Oppsett
1.73 Oppsett	1.74 Oppsett	1.75 Oppsett
1.76 Oppsett	1.77 Oppsett	1.78 Oppsett
1.79 Oppsett	1.80 Oppsett	1.81 Oppsett
1.82 Oppsett	1.83 Oppsett	1.84 Oppsett
1.85 Oppsett	1.86 Oppsett	1.87 Oppsett
1.88 Oppsett	1.89 Oppsett	1.90 Oppsett
1.91 Oppsett	1.92 Oppsett	1.93 Oppsett
1.94 Oppsett	1.95 Oppsett	1.96 Oppsett
1.97 Oppsett	1.98 Oppsett	1.99 Oppsett
1.100 Oppsett	1.101 Oppsett	1.102 Oppsett

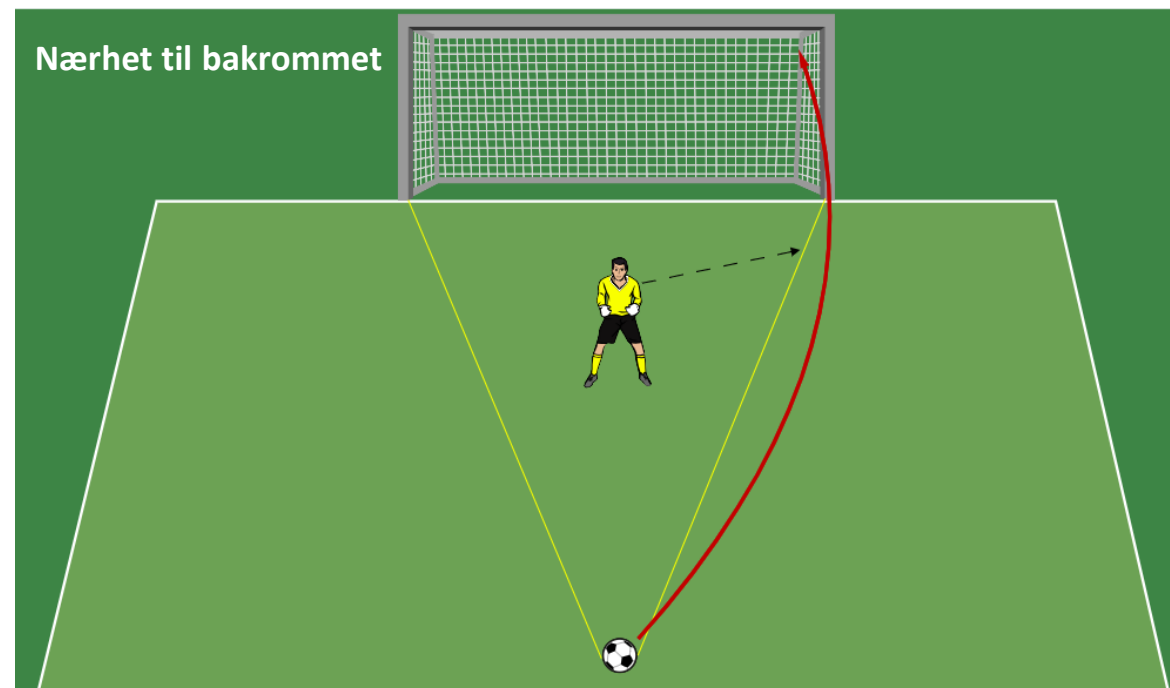
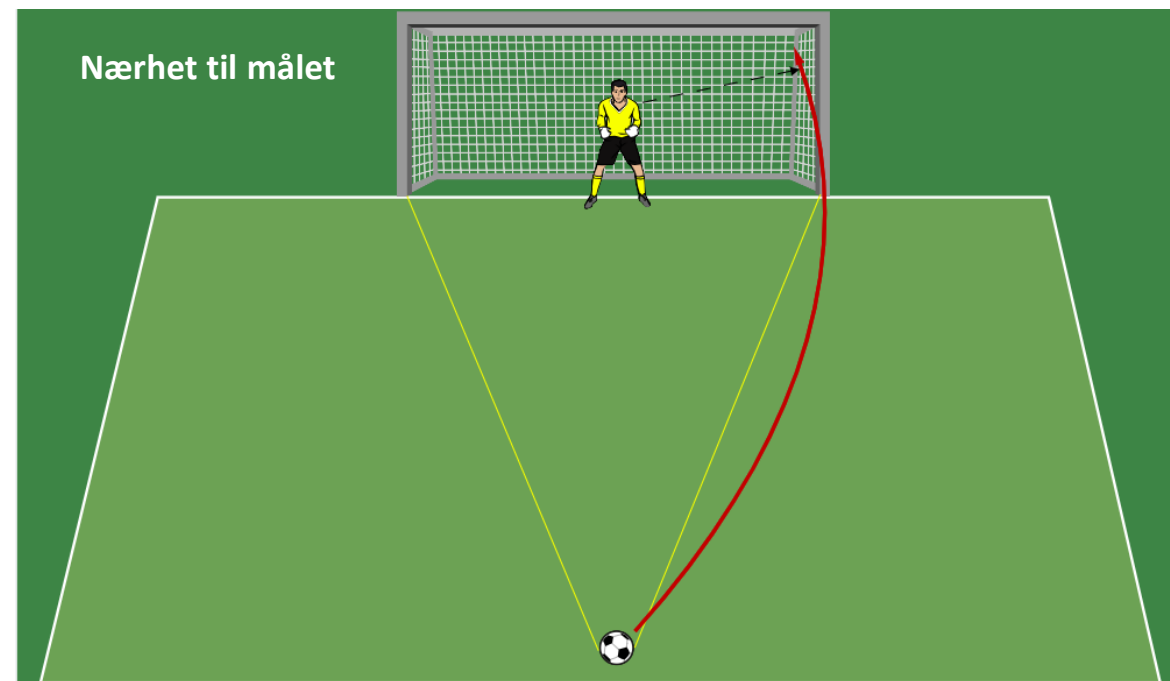
Skuddvinkel

- Desto nærmere keeper kommer ball, jo mer av skuddvinkelen dekkes.
- Om mulig bør derfor keeper, om det lar seg gjøre, stå så tett på avslutning.
- Dog vil ikke det alltid la seg gjøre, og derfor mange faktorer som spiller inn.



Posisjon i forhold til mål og avslutningen

- Nærhet til målet, lengre avstand til ballen, gir keeper bedre tid til å reagere og forflytte seg for å redde. Det kan også gi en potensielt kortere arbeidsvei mtp ballbanen. Men det gjør at keeper dekker mindre av skuddvinkelen, noe som i prinsippet gir en lengre arbeidsvei.
- Nærhet til bakrommet (avslutningen) gjør at keeper dekker mer av skuddvinkelen, men gir dårligere tid til å reagere, samt forflytte seg. Det kan også gi en lengre arbeidsvei mtp ballbanen.



Innhold

1.1 Innledning	1.2 Oppsett	1.3 Oppsummering
1.4 Oppgaver	1.5 Oppgaver	1.6 Oppgaver
1.7 Oppgaver	1.8 Oppgaver	1.9 Oppgaver
1.10 Oppgaver	1.11 Oppgaver	1.12 Oppgaver
1.13 Oppgaver	1.14 Oppgaver	1.15 Oppgaver
1.16 Oppgaver	1.17 Oppgaver	1.18 Oppgaver
1.19 Oppgaver	1.20 Oppgaver	1.21 Oppgaver
1.22 Oppgaver	1.23 Oppgaver	1.24 Oppgaver
1.25 Oppgaver	1.26 Oppgaver	1.27 Oppgaver
1.28 Oppgaver	1.29 Oppgaver	1.30 Oppgaver
1.31 Oppgaver	1.32 Oppgaver	1.33 Oppgaver
1.34 Oppgaver	1.35 Oppgaver	1.36 Oppgaver
1.37 Oppgaver	1.38 Oppgaver	1.39 Oppgaver
1.40 Oppgaver	1.41 Oppgaver	1.42 Oppgaver
1.43 Oppgaver	1.44 Oppgaver	1.45 Oppgaver
1.46 Oppgaver	1.47 Oppgaver	1.48 Oppgaver
1.49 Oppgaver	1.50 Oppgaver	1.51 Oppgaver
1.52 Oppgaver	1.53 Oppgaver	1.54 Oppgaver
1.55 Oppgaver	1.56 Oppgaver	1.57 Oppgaver
1.58 Oppgaver	1.59 Oppgaver	1.60 Oppgaver
1.61 Oppgaver	1.62 Oppgaver	1.63 Oppgaver
1.64 Oppgaver	1.65 Oppgaver	1.66 Oppgaver
1.67 Oppgaver	1.68 Oppgaver	1.69 Oppgaver
1.70 Oppgaver	1.71 Oppgaver	1.72 Oppgaver
1.73 Oppgaver	1.74 Oppgaver	1.75 Oppgaver
1.76 Oppgaver	1.77 Oppgaver	1.78 Oppgaver
1.79 Oppgaver	1.80 Oppgaver	1.81 Oppgaver
1.82 Oppgaver	1.83 Oppgaver	1.84 Oppgaver
1.85 Oppgaver	1.86 Oppgaver	1.87 Oppgaver
1.88 Oppgaver	1.89 Oppgaver	1.90 Oppgaver
1.91 Oppgaver	1.92 Oppgaver	1.93 Oppgaver
1.94 Oppgaver	1.95 Oppgaver	1.96 Oppgaver
1.97 Oppgaver	1.98 Oppgaver	1.99 Oppgaver
1.100 Oppgaver	1.101 Oppgaver	1.102 Oppgaver

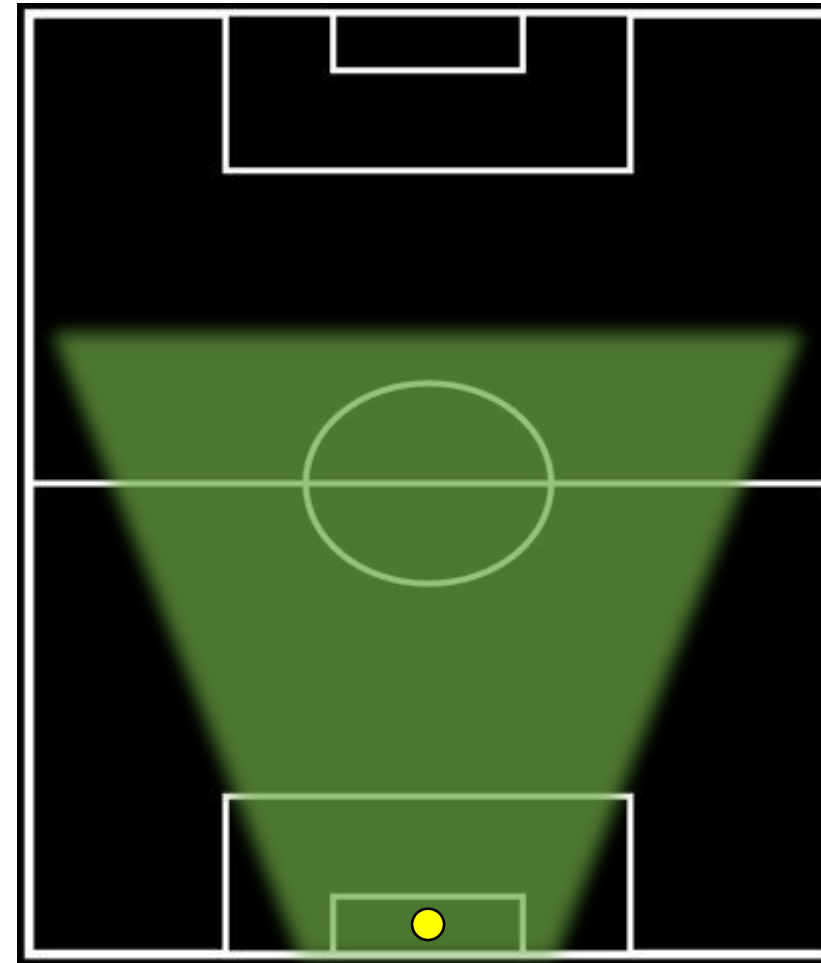
Trusselvurdering

- Keepers valg av posisjon avhenger av keepers opplevelse av trussel.
- Keeper står ovenfor tre ulike trusler i løpet av en kamp: *Skuddtrussel*, *bakromstrussel* og *innleggstrussel*.
- Hver enkelt trussel krever en utgangsposisjon som gir størst sannsynlighet for å lykkes i gitt situasjon: *Skuddtrussel* krever nærhet til målet, *bakromstrussel* krever nærhet til bakrommet og *innleggstrussel* krever nærhet til feltet.



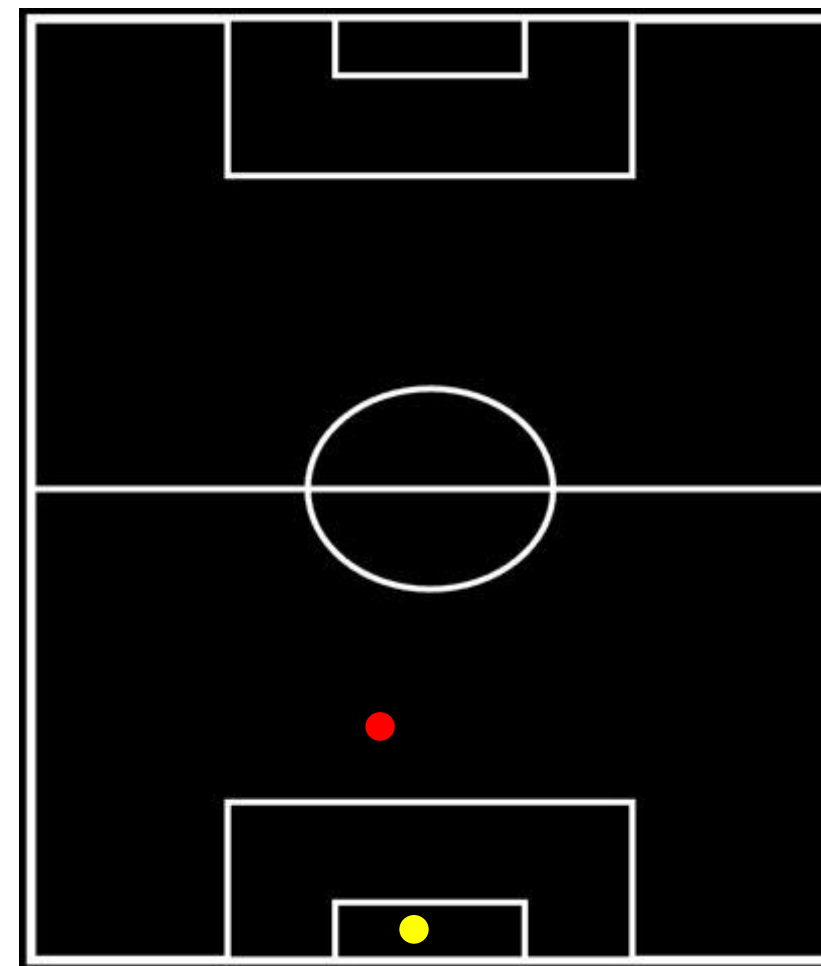
Skuddtrussel

- Når ballfører er rettvendt uten press.
- Skuddtrusselen øker jo nærmere målet ballfører er. Jo nærmere mål jo nærmere er skuddtrusselen.

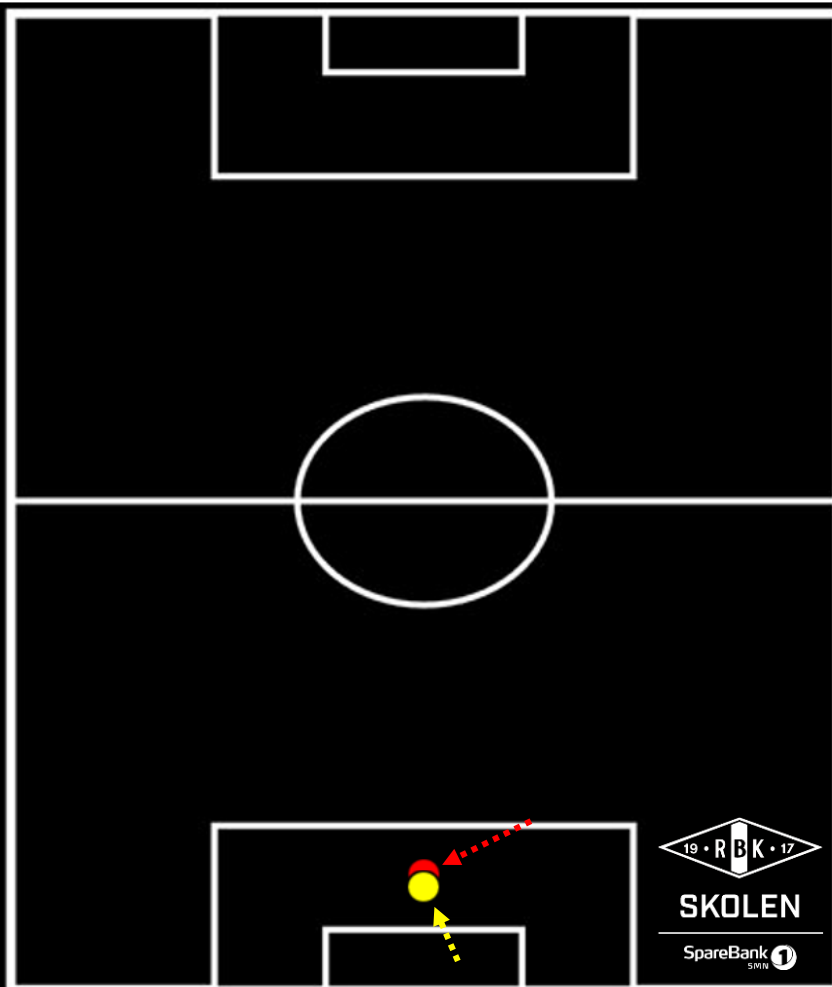
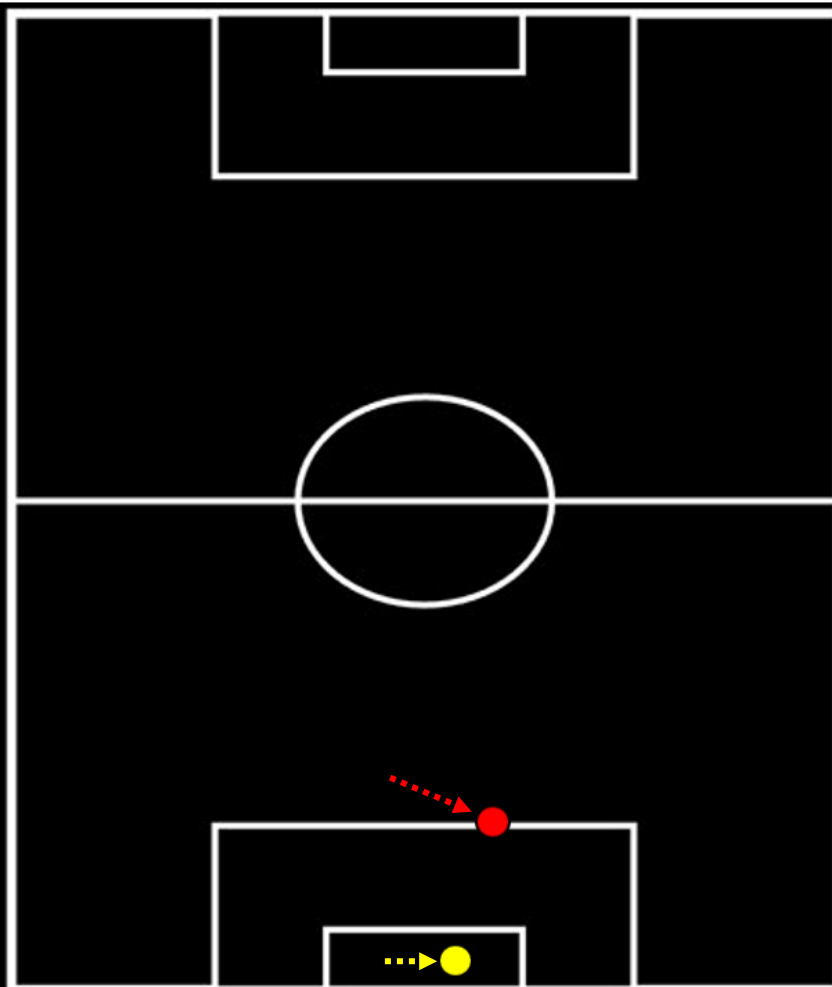
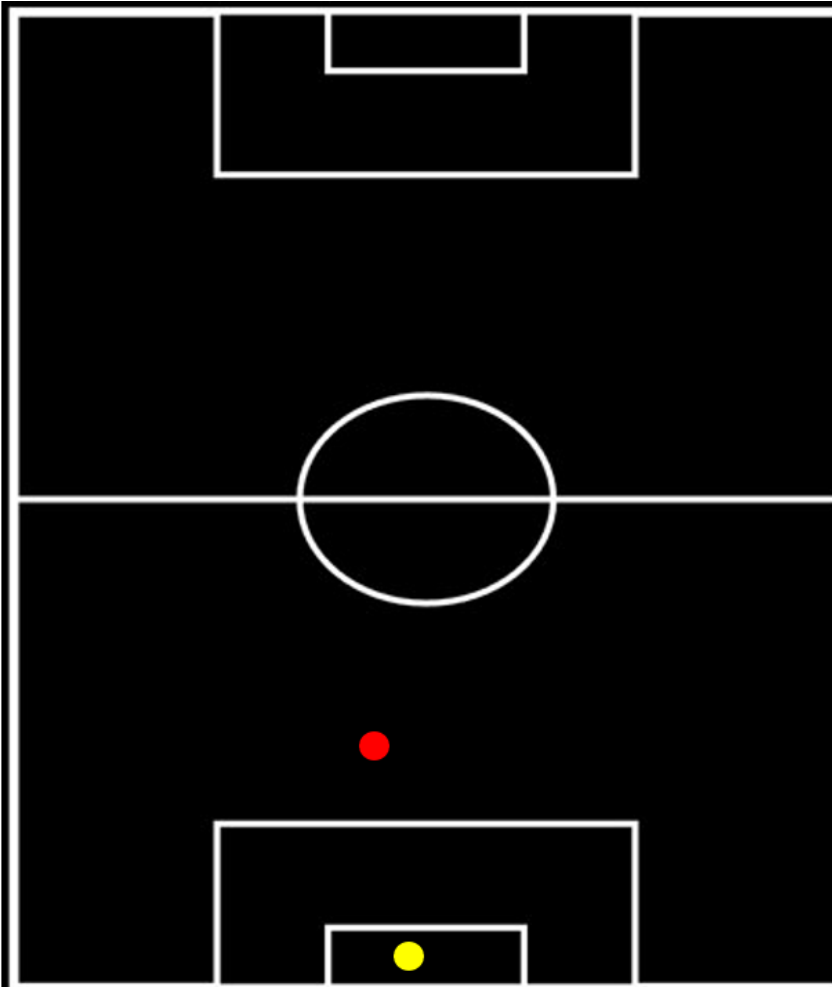


Skuddtrussel

- Når ballfører er rettvendt uten press.
- Skuddtrusselen øker jo nærmere mål jo større skuddtrussel.
- Keeper ønsker å være posisjonert i senter av skuddvinkelen.
- Optimalt sett vil keeper ha best kontroll på avslutning om en dekker hele skuddvinkelen. Dette oppnår keeper ved å være svært tett på avslutningen. Dog er dette stort sett kun mulig ved blokk situasjoner.
- Derfor bør keeper ved avslutninger fra litt lengre hold ta et valg, med de fordelene og ulempene som følger med:
 - Nærhet til målet.
 - Nærhet til avslutningen.

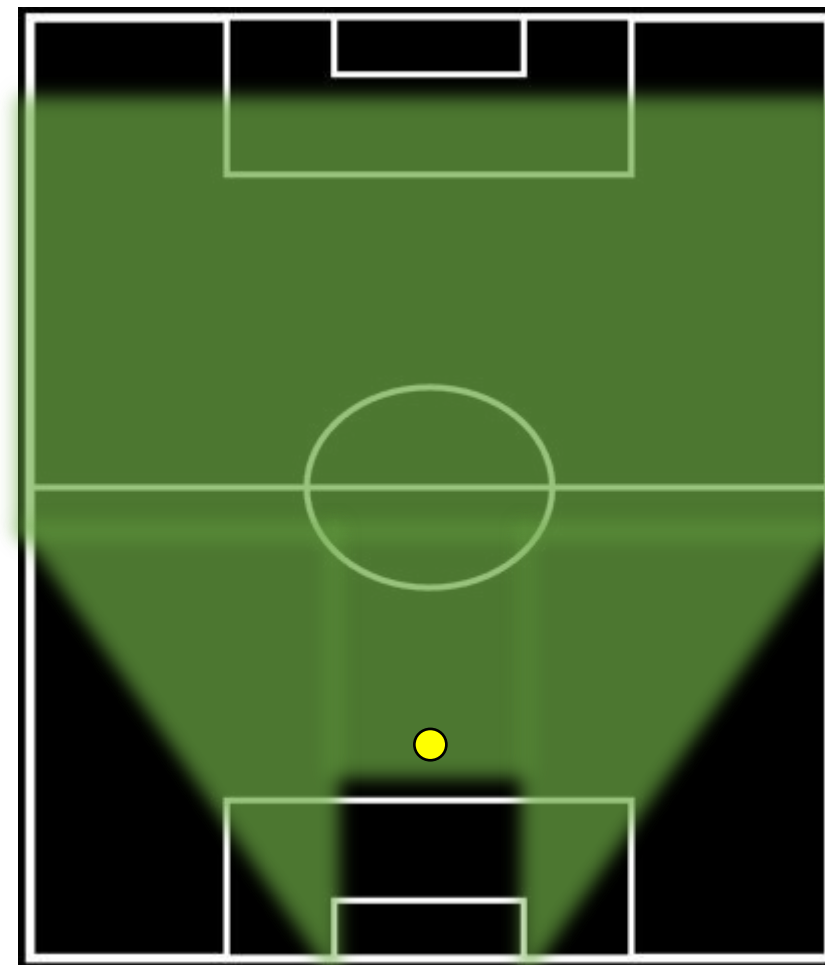


Skuddtrussel



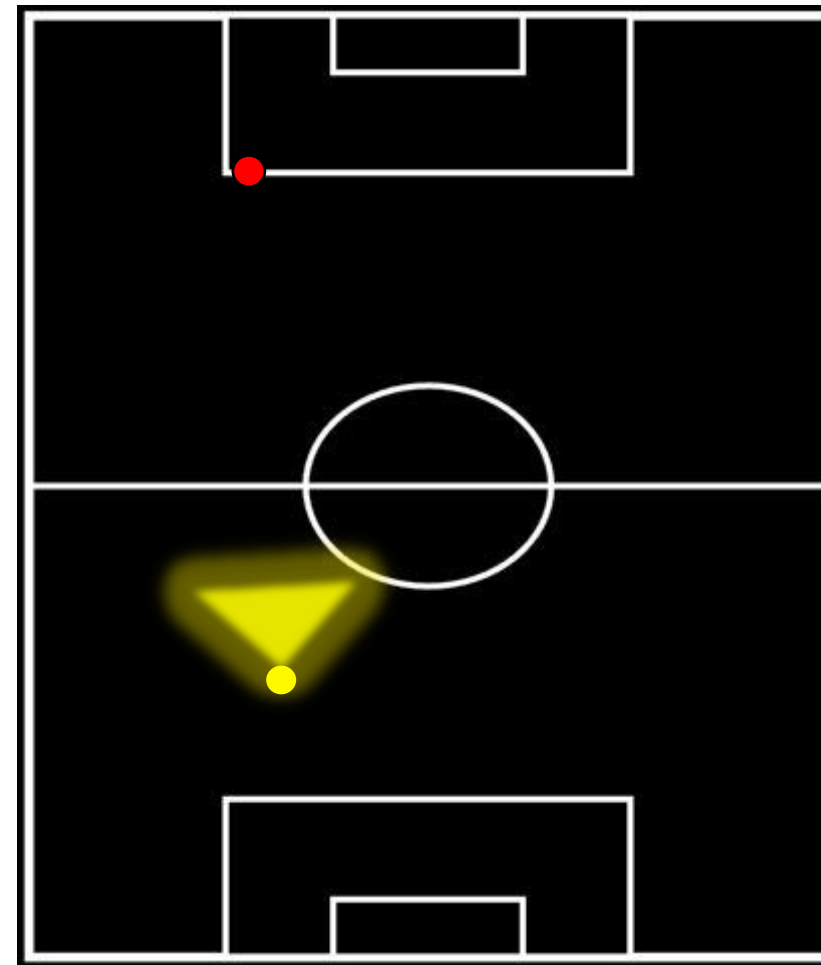
Bakromstrussel

- I åpent spill er det til en viss grad alltid bakromstrussel, med unntak av når ball og ballfører er i korridor. Den defensive strukturen avgjør i stor grad hvor stor trusselen er.
- Rettvendt ballfører øker sannsynligheten for bakromstrussel, samt at mangel av press på ballfører også øker sannsynligheten i enda større grad.

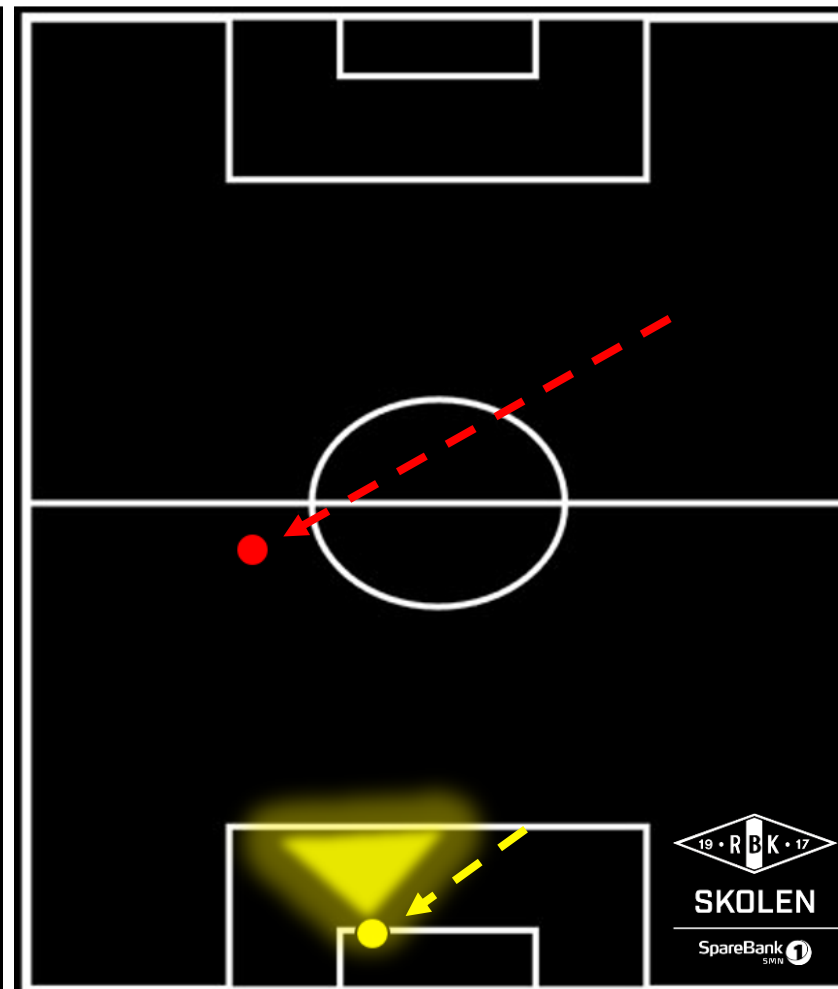
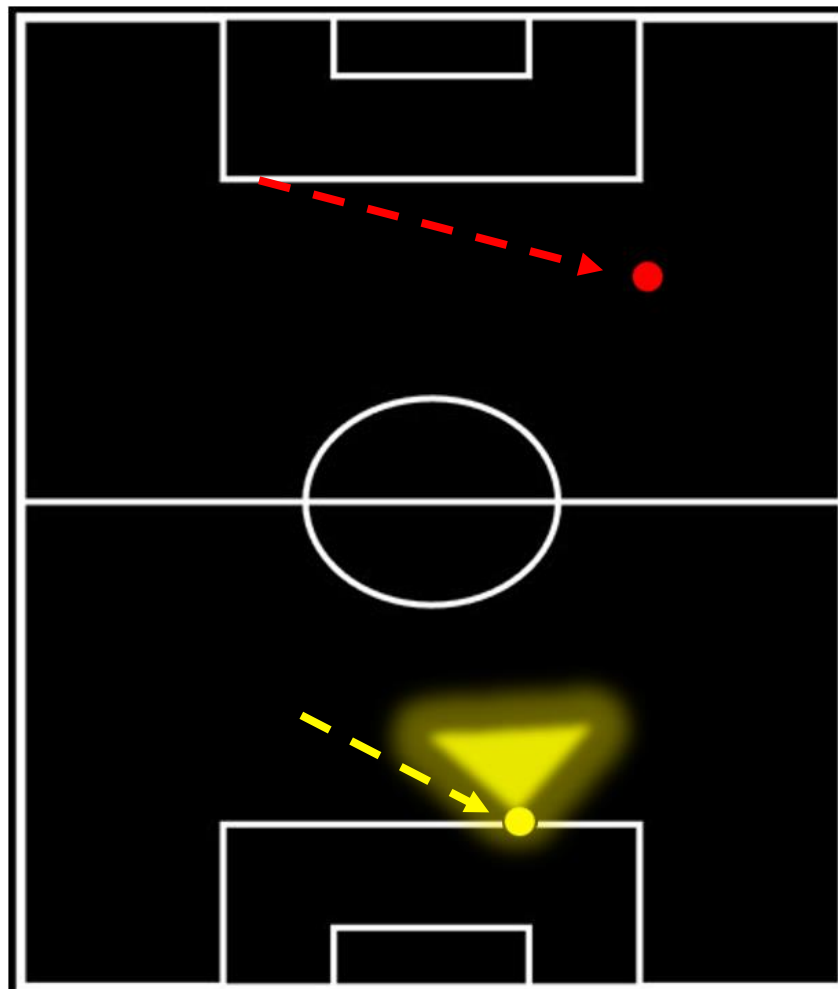
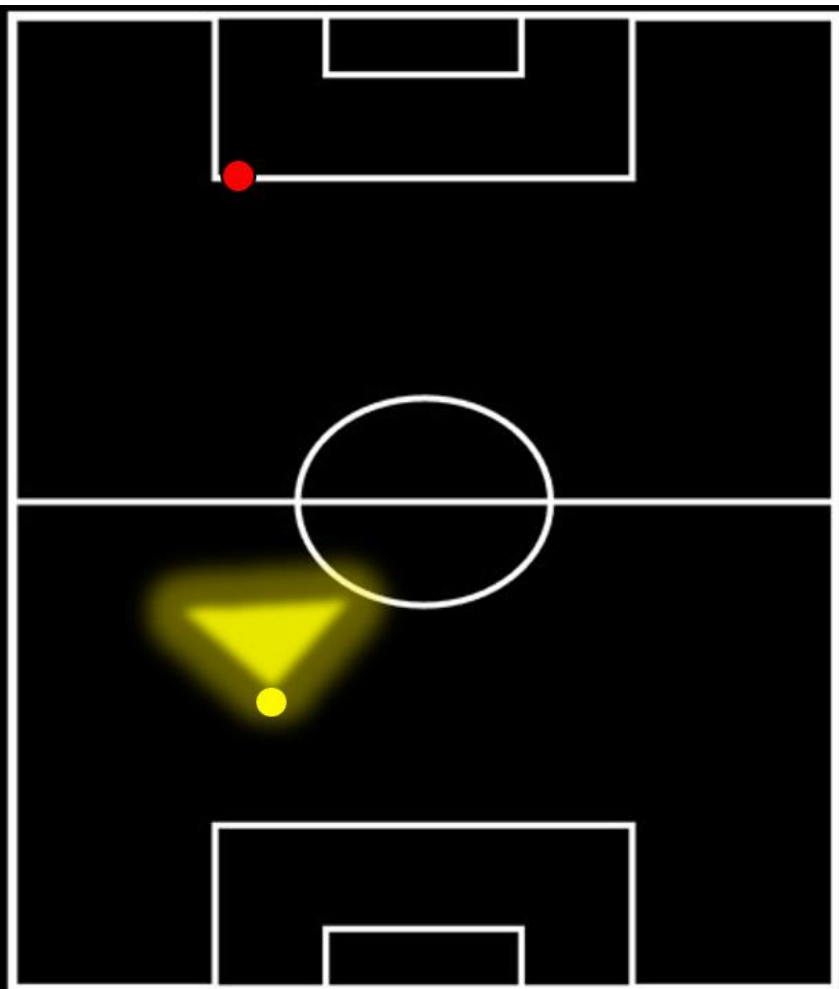


Bakromstrussel

- Keeper må posisjonere seg i forhold til målet og ballføreres posisjon.
- Vi kaller dette *å leve i spillet*, hvordan keeper hele tiden posisjonerer seg i forhold til spillet.
- Et prinsipp er at keeper skal posisjonere seg på ballsiden ballfører er på. Og om ballfører er i senter av banen, skal keeper være posisjonert i senter av banen.
- Keeper skal ha *nærhet til bakrommet* og helst til det bakrommet som har høyest prioritet (eks ballside), samtidig må ikke keeper ha for lite *nærhet til eget mål* da situasjonen enkelt vet en pasning eller ei finte fort kan endre seg fra en *bakromstrussel* og til en *skuddtrussel*.

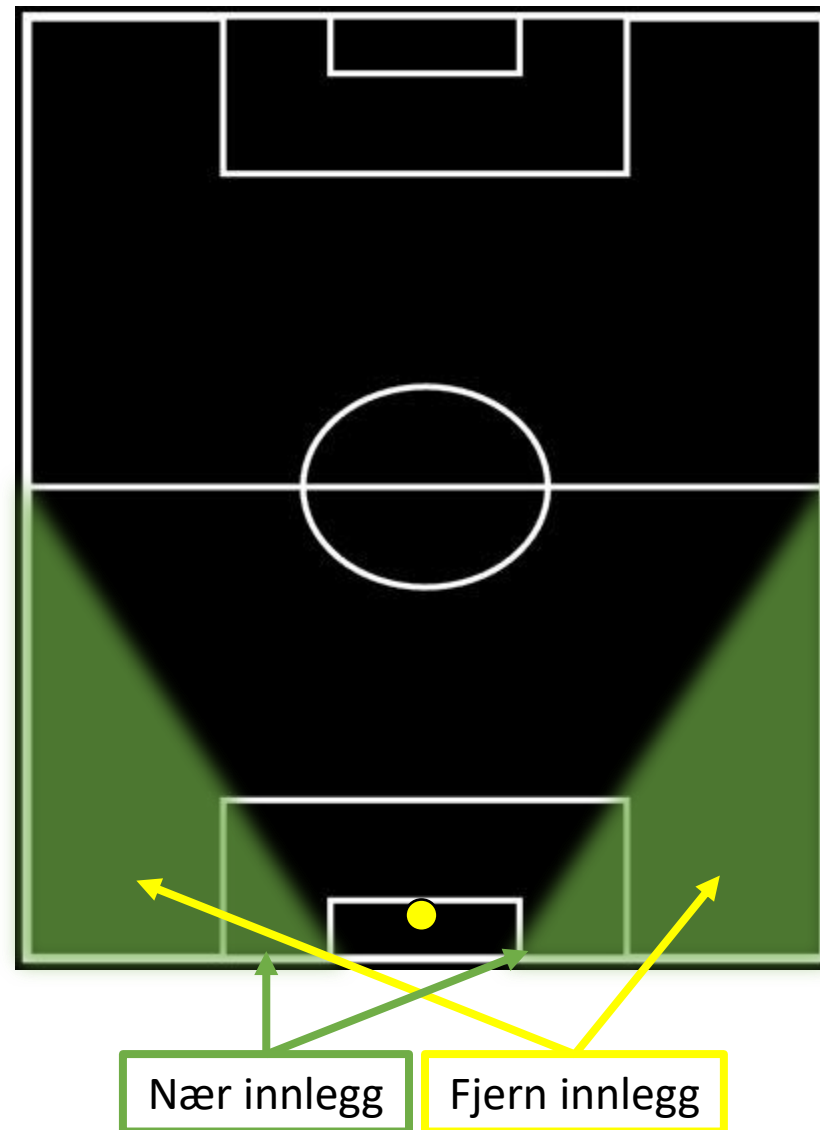


Bakromstrassel



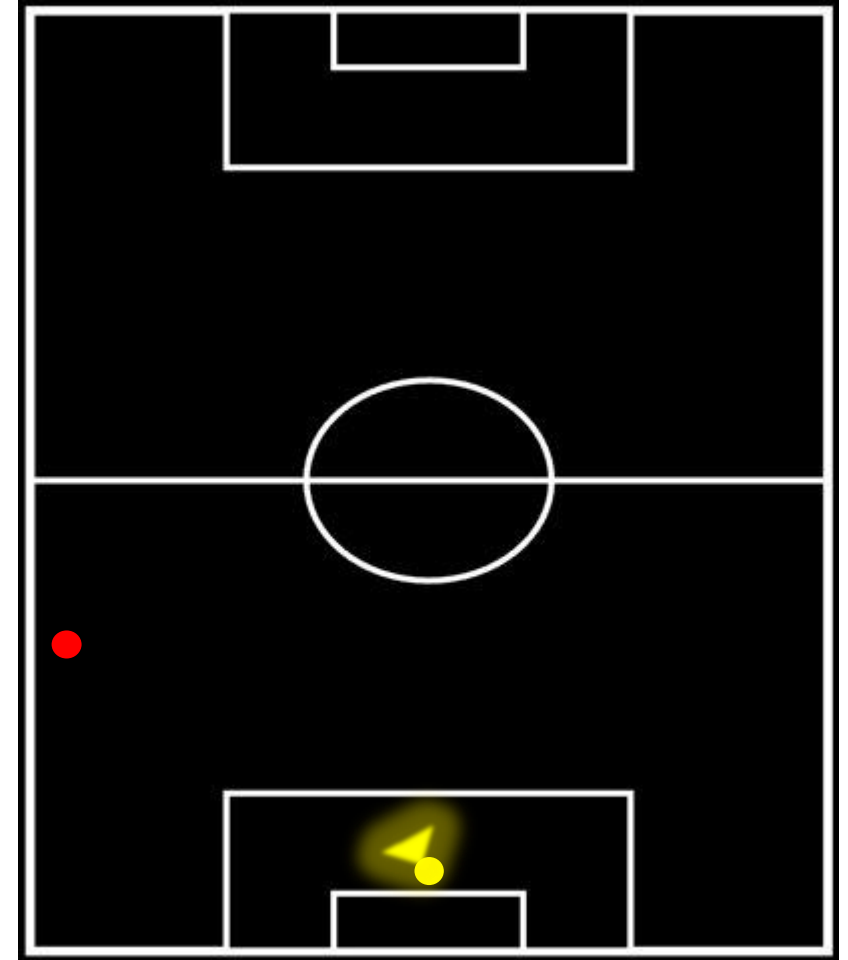
Innleggstrussel

- Innleggstrussel er om ballfører er i korridor.
- Keeper ønsker da å i utgangspunktet ha nærhet til det sentrale området foran mål, da dette anses som det plassen det er størst sannsynlighet for å skåre fra ved et innlegg.
- Unntaket er om ballfører er fra 16m og inn mot mål. Da må keeper posisjonere seg nærmere nærmeste stolpe. Da dette nå er det farligste området og at sannsynligheten for avslutning øker.

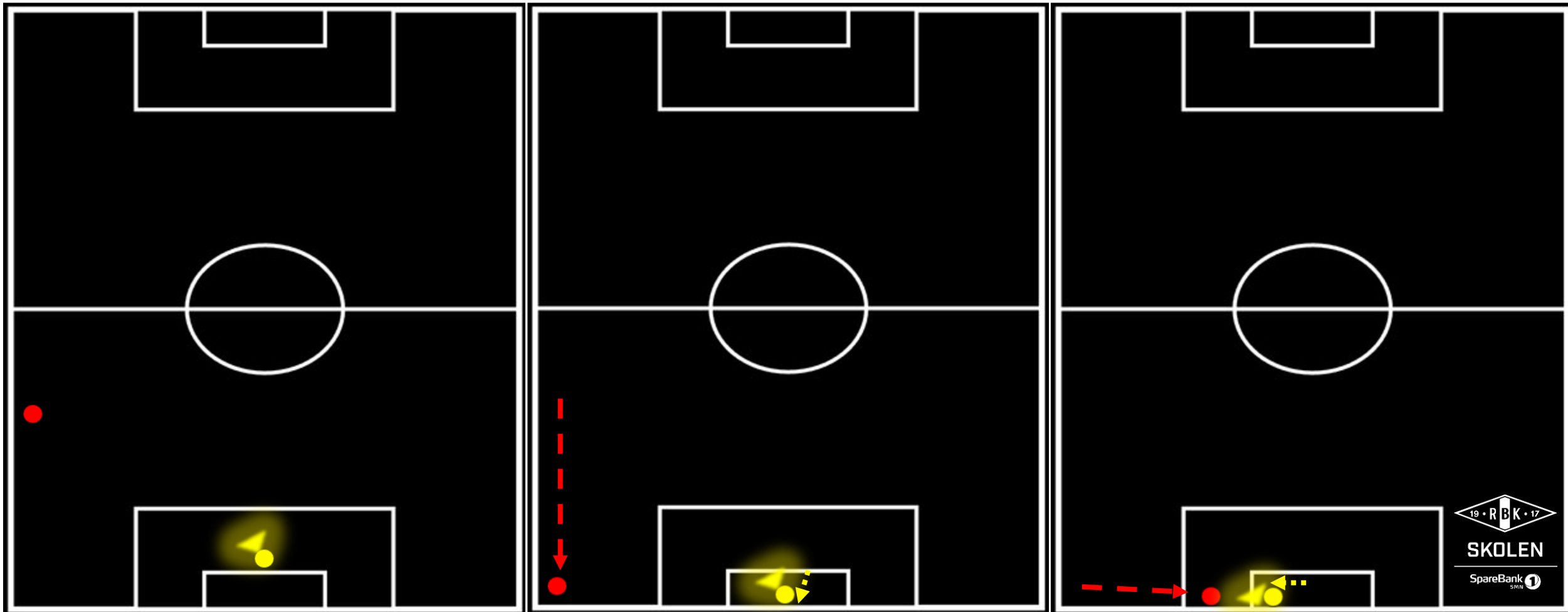


Innleggstrussel

- Generelt ved innlegg så er det området foran mål som er det farligste området og derfor det området keeper må ha *nærhet til*.
- For å ha nærhet til dette området, er det viktig at keeper tørr å være offensiv og dermed komme seg noe ut av streken.
- Unntaket er når innlegget kommer fra nært hold (ca fra 16m og innover). Da endres det farligste området fra sentralt foran mål til 1. sone. Samtidig øker skuddtrusselen jo nærmere ballfører kommer mål, og dermed kreves det i enda større grad at keeper trekkes mot 1. stolpe.



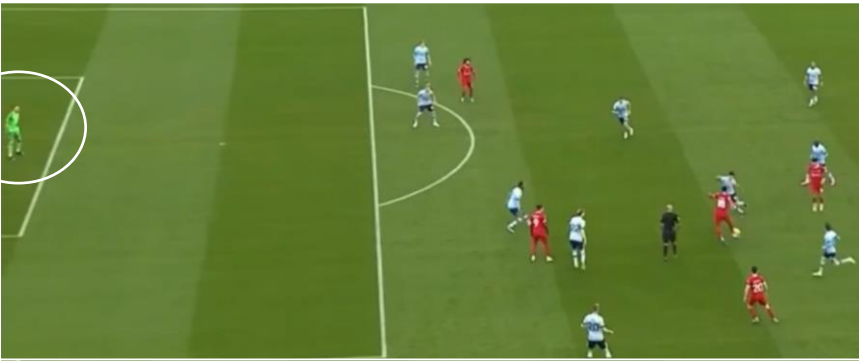
Innleggstrussel




Omstilling fra bakromstrussel til skuddtrussel

Keeper må endre utgangsposisjonen sin ut i fra trusselen en står ovenfor. Skuddtrussel er den eneste trusselen som direkte kan føre til mål. Både *Bakromstrussel* og *Inleggstrussel* krever en mottaker for å kunne score mål.


Derfor må keeper her omstille fra en *utgangsposisjon som gir nærhet til bakrommet*, til en *utgangsposisjon som gir nærhet til målet*.



Ballfører er under press, da ønsker keeper nærhet til bakrommet i tilfellet ballen spilles i bakrom.



Men når motspiller drar seg forbi presset, er han rettvendt og upresset. Da blinker varsellampa for keeper som må omstille.



Keeper velger nærhet til eget mål fremfor bakrommet, da skuddtrussel er en så stor risiko.



Keeperen som angrepsspiller

Spill bakfra

Vi ønsker å lære våre spillere hvordan de kan angripe kontrollert bakfra med et spill primært langs bakken. For å spille ut motstanders første presseledd med fart og ballkontroll, ønsker vi at våre spillere skal bruke en spiller mer i bakerste ledd enn det motstander presser med. Selv om vi har fokus på å spille forbi første presseledd, skal man alltid lete etter og utnytte rom lenger frem i banen.

Posisjonering

Vi ønsker å skolere alle våre spillere til å skaffe seg hensiktsmessige posisjoner på banen, hvor de har en offensiv kroppstilling der de ser mest mulig av banen. Dette for å gi spillerne et utgangspunkt for å orientere seg i forkant av involvering og gi de en god mulighet til å gjøre offensive valg / handlinger.

Våre deltakere skal lære seg hvordan de kan posisjonere seg ut fra hvor lagkameratene står, slik at ballfører får flest mulig spillpunkter. Ballfører skal alltid ha et alternativ til venstre, høyre og foran seg. I tillegg skal ballfører alltid ha minimum et støttealternativ bak seg.

Rom

Keeper må også lære seg å ta ut rom bak forsvaret eller inn mellom forsvarere. Samtidig kunne bistå medspillerne til å ta og utnytte de andre rommene som finnes ut på banen.



SKOLEN

SpareBank 1 SMN



Innhold

1. Spill bakfra	1
2. Posisjonering	1
3. Rom	1

Innhold

1. Innledning	2. Før involvering	3. Utnytte tid og rom med førsteberøringen
4. Valg og handling med ball	5. Valg og handling etter pasning	6. Teknisk ferdighet i spillsituasjon
7. Angrep	8. Avsluttende	



Keeper som 1A

Før involvering

- Se fremover i banen før du får ballen og mens ballen er på vei.
- Posisjon og kroppsstilling som gjør at man ser både ballen og resten av banen.
- Ha oversikt både nærmere og lengre unna.

Utnytte tid og rom med førsteberøringen

- Legge til rette for andreberøring (bruk begge bein. Mottak med lengste fot, men forhold deg til det som skjer.
- Spille på førsteberøringen.
- Kunne utsette touchen, når det er hensiktsmessig, for å ta imot ballen forbi en motstander.

Valg og handling med ball

- 1) Rom fremover i banen som kan angripes eller ledige spillere i bedre posisjon.
- 2) Hvis ikke det finnes rom eller det ikke er mulig å nå spillere i bedre posisjoner: Lag nye rom gjennom å spille på seg press (ta med ball nærme motspiller eller spill pasninger til spillere nærme ball for å tiltrekke seg press).
- 3) Spille langt, på duell eller i bakrom.

Valg og handling etter pasning

- 1) Sørge for nok støtte til spiller med ball. Leve i spillet, posisjoner seg på ballside og ha nærhet til ball.

Teknisk ferdighet i spillsituasjon

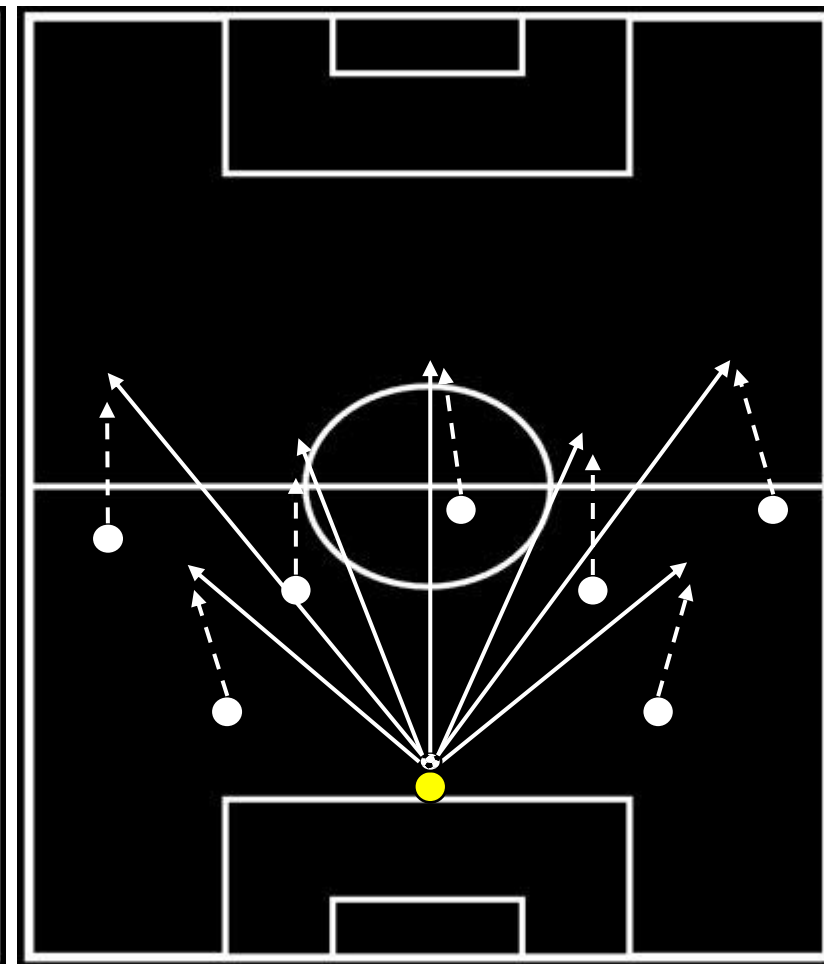
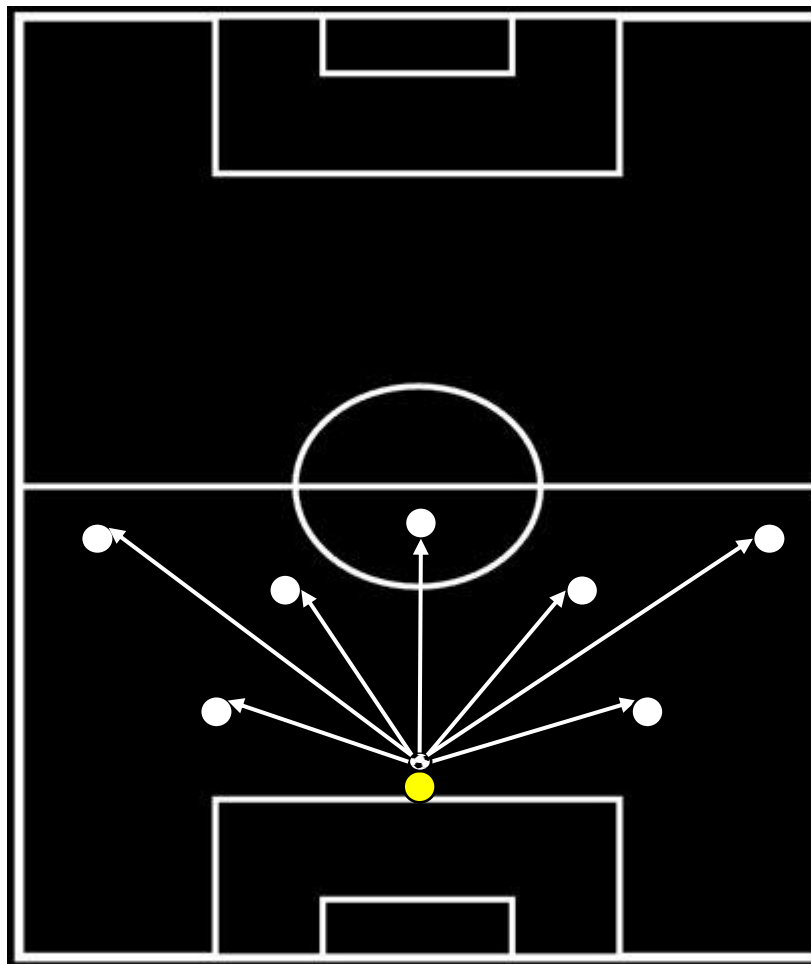
Å kunne posisjonere seg og bruke hode, kropp og føtter i harmoni...

Angrep

Ta imot ballen slik at man er i stand til å se framover og slå til en bedre posisjonert medspiller.

Spill bakfra

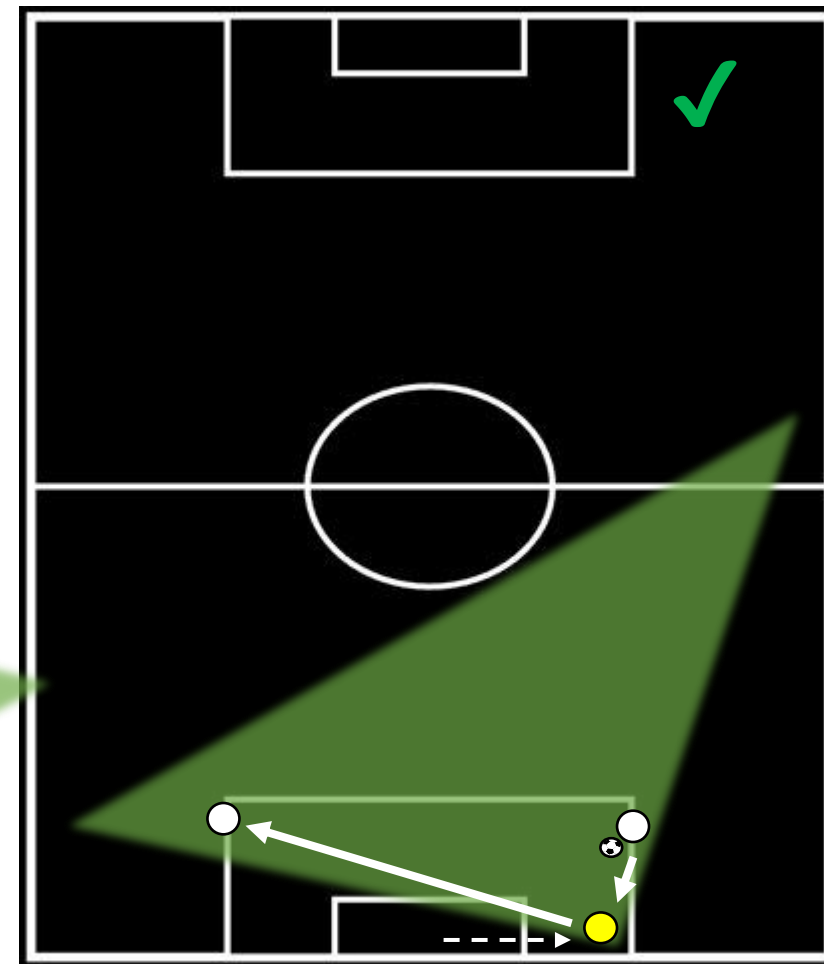
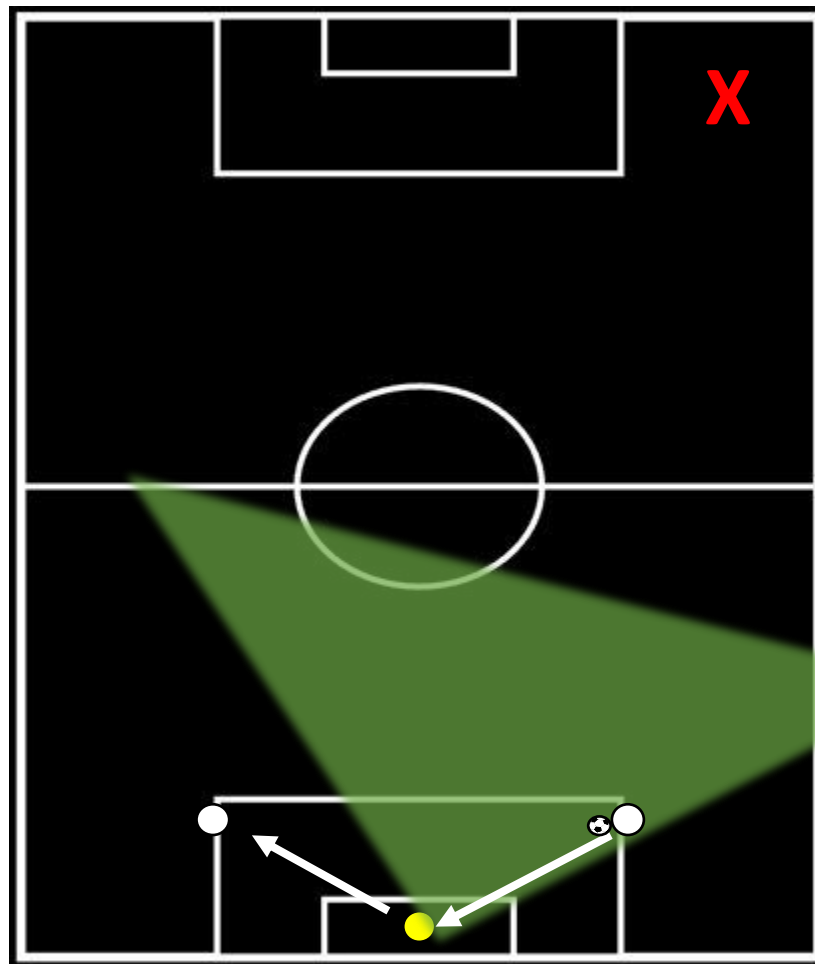
- Keeper bør ha Offensive tekniske ferdigheter gode til å effektivt kunne være en aktiv del i bearbeiding og frispilling.
- Keeper skal sammen med sine medspillere skape et overtall bakfra, slik at vi kan spille av motstanders pressledd eller spille oss gjennom et ledd slik at vi kan angripe.
- Da trenger keeper basis ferdigheter som god touch, god pasningsfot og generelt god ballbehandling. Enten keeper skal spille i fot til medspiller, eller spille i rom.



Posisjonering

Posisjon inn bak ballfører

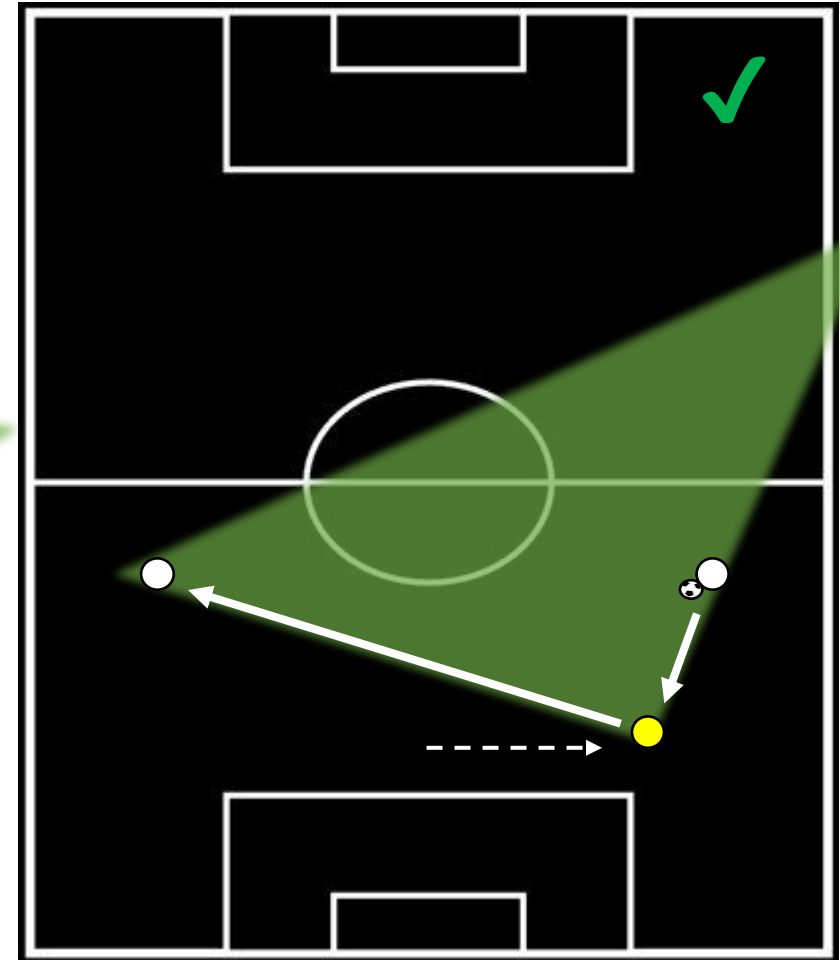
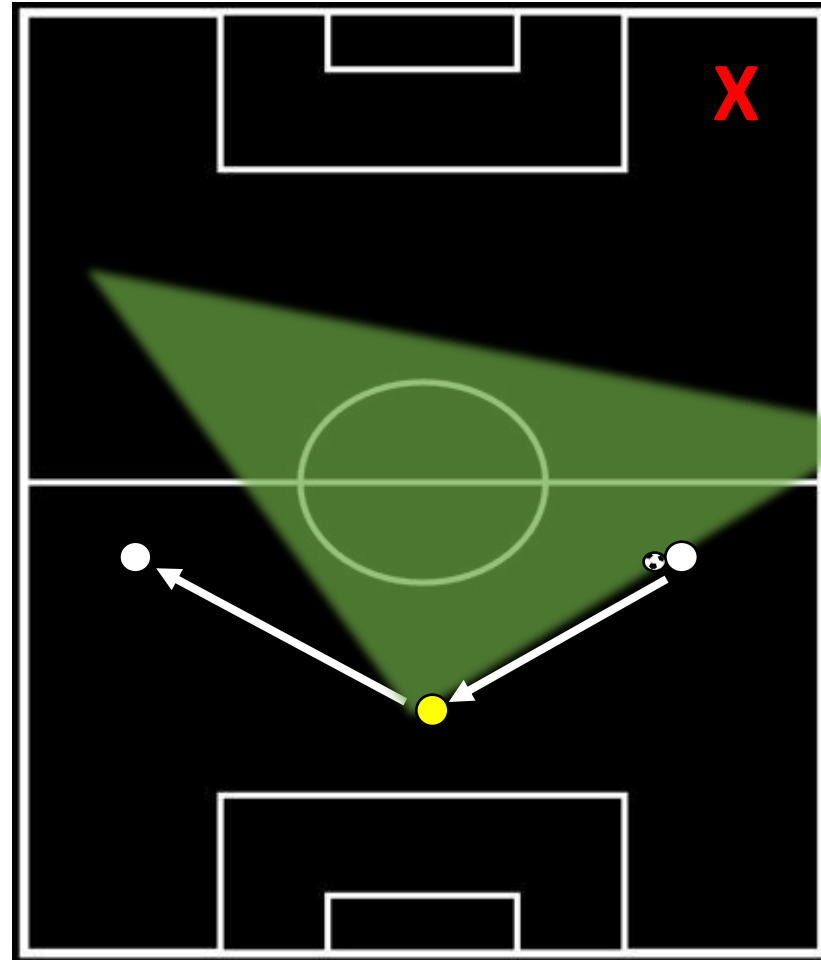
- Posisjon inn bak ballfører gir en enklere og mer effektiv vinkel ved vending fra en side til den andre.
- Ulempen er at pasningen keeper må slå er lengre.
- Positivt er at det blir enklere å legge ballen til rette med 1. touch, samtidig som det blir enklere å spille ballen på 1. touch.



Posisjonering

Posisjon inn bak ballfører

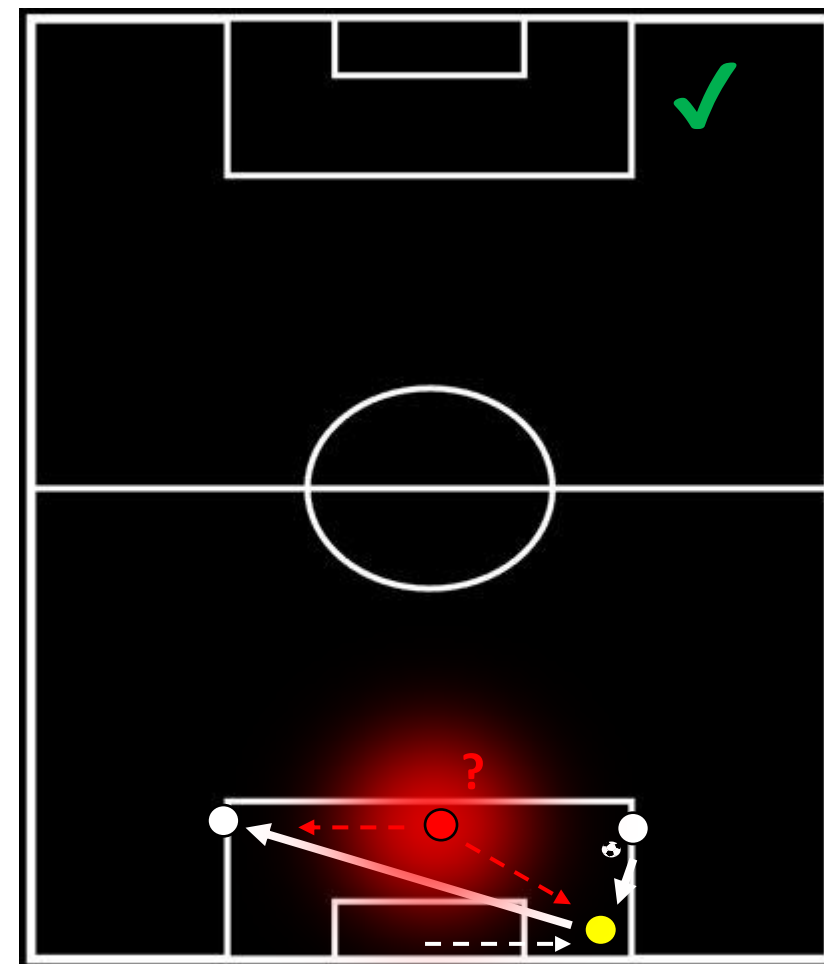
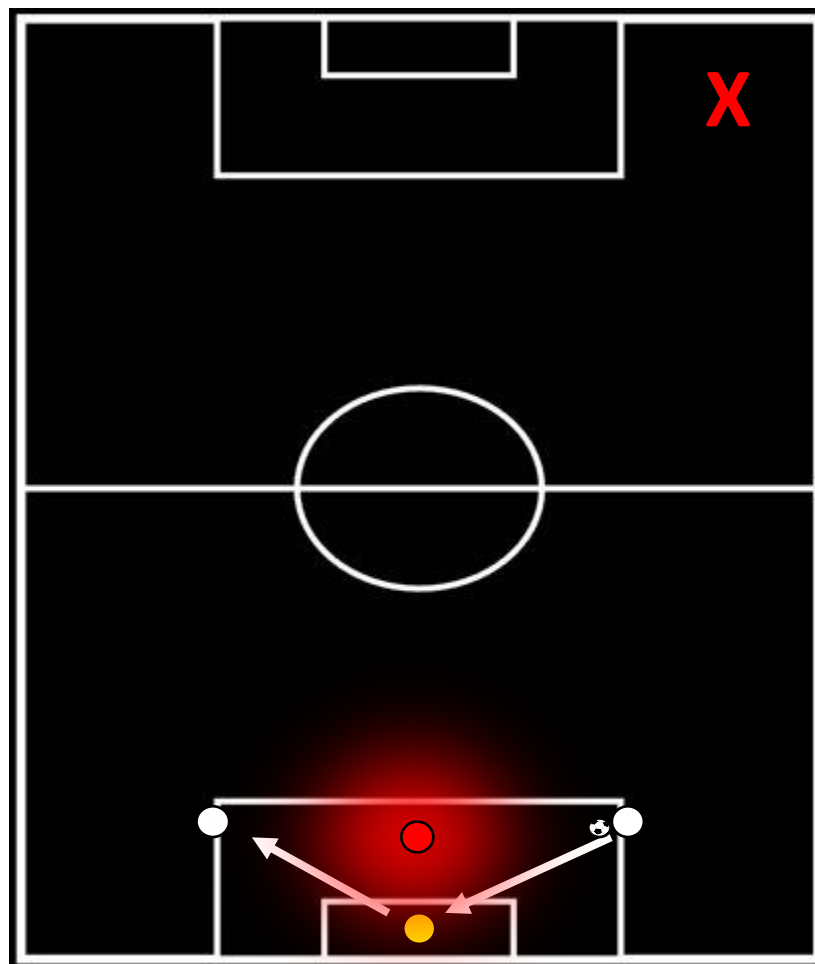
- Prinsippet gjelder uavhengig av hvor lavt eller høyt i banen spillet foregår.
- Ved å posisjonere seg bak ballfører vil vinkelen for å spille videre bli enklere og bedre.



Posisjonering

Posisjon inn bak ballfører

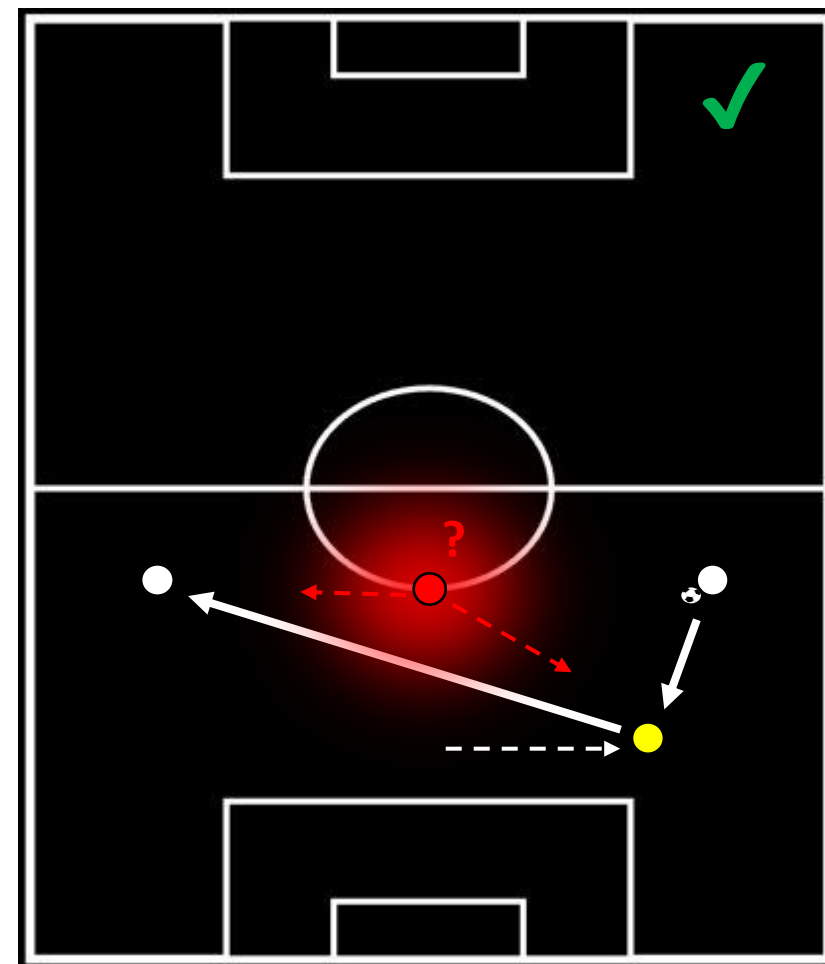
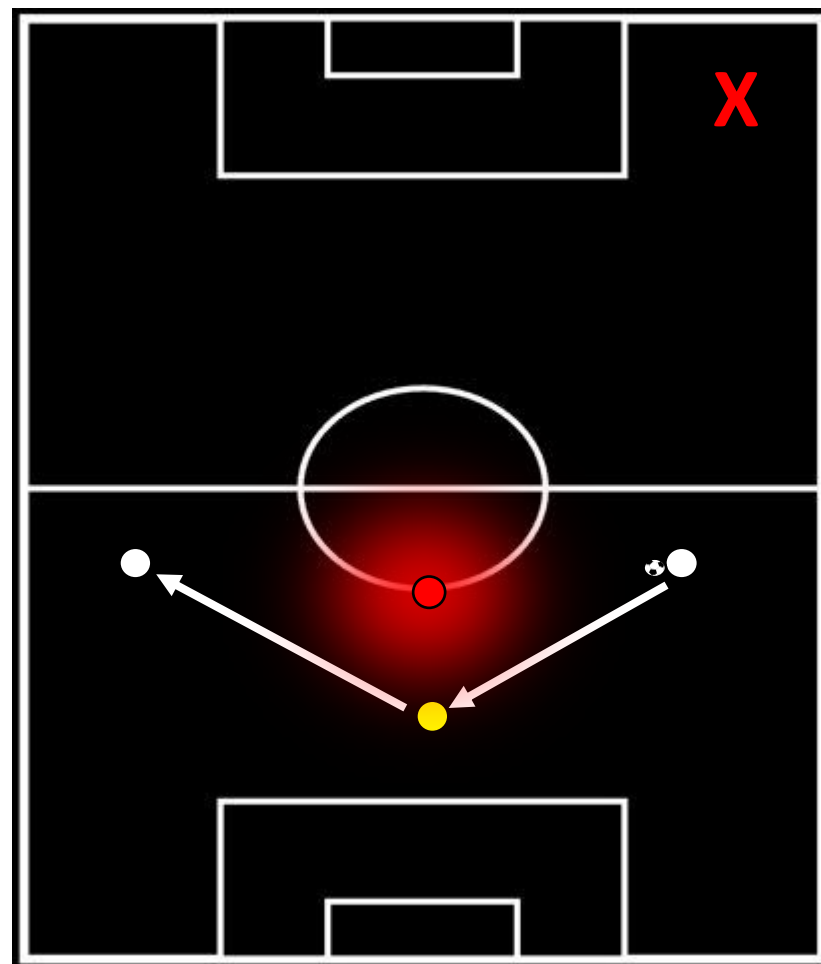
- I tillegg vil det gjøre det vanskeligere for en motspiller å presse.
- En statisk posisjon i senter vil gjøre det enkelt for motspiller å presse keeper plus medspiller motsatt.
- Posisjonering inn bak ballfører, gjør at motspiller må ta et valg hvor presse.



Posisjonering

Posisjon inn bak ballfører

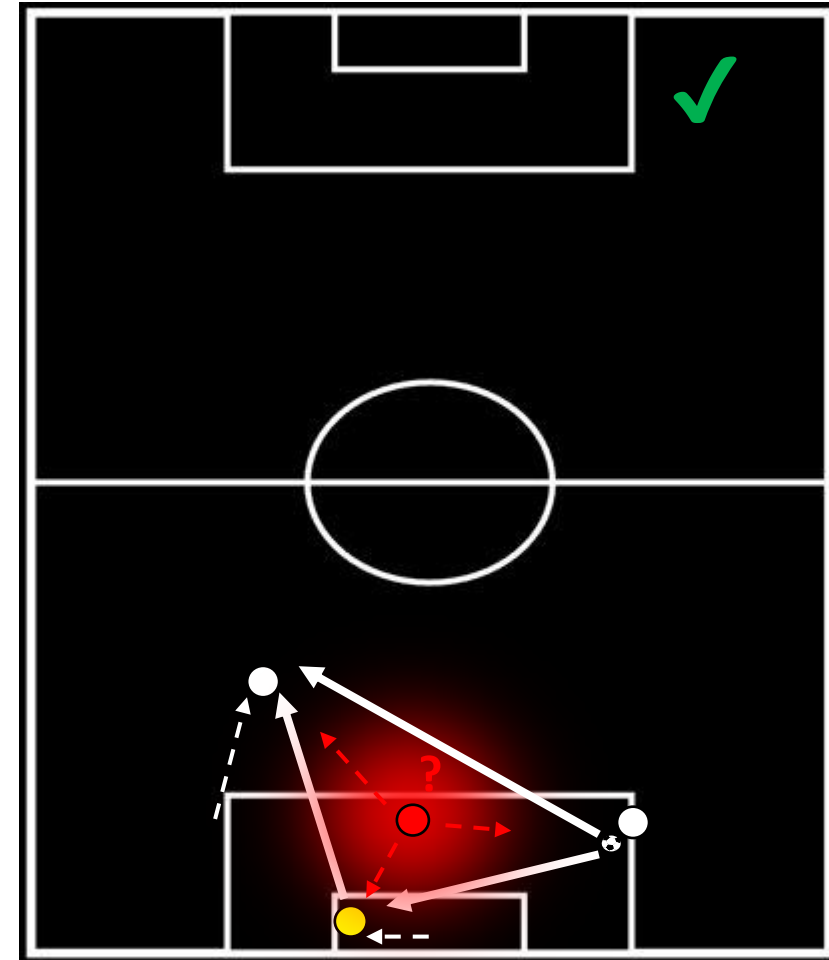
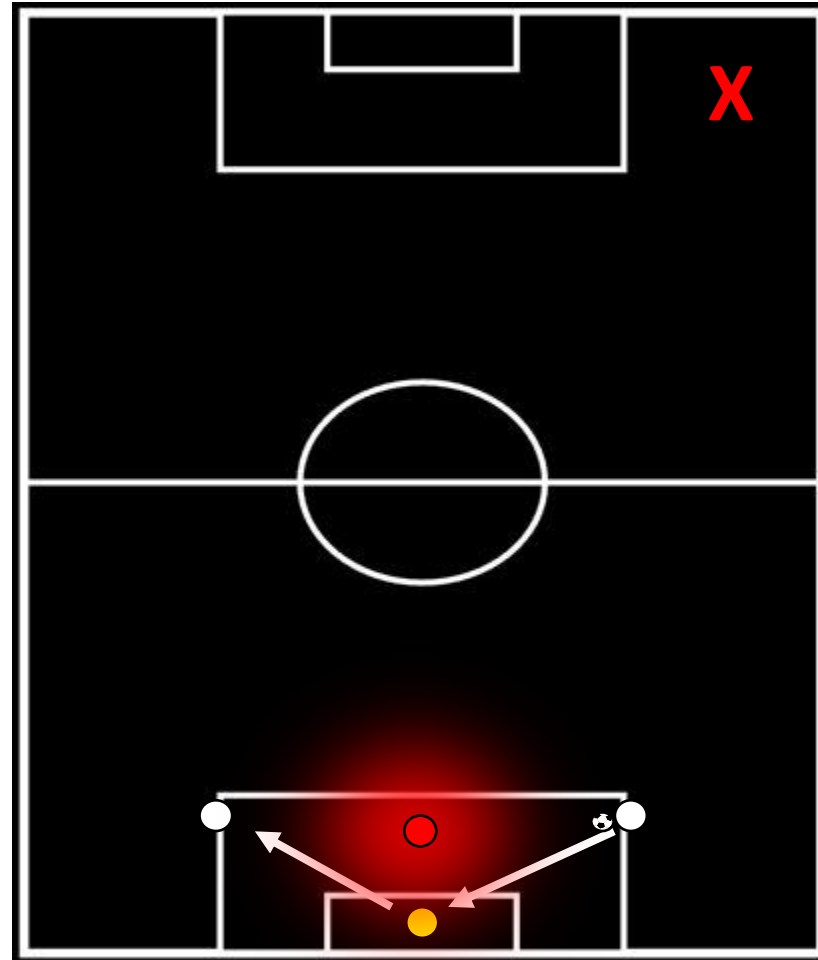
- Dette også uavhengig av hvor høyt i banen det foregår.
- Ved at keeper aktivt lever i spillet og velger posisjon, vil motspiller måtte ta valg. Dette vil samtidig gi ballfører flere alternativer han vedkommende skal spille videre.



Posisjonering

Posisjonering motsatt.

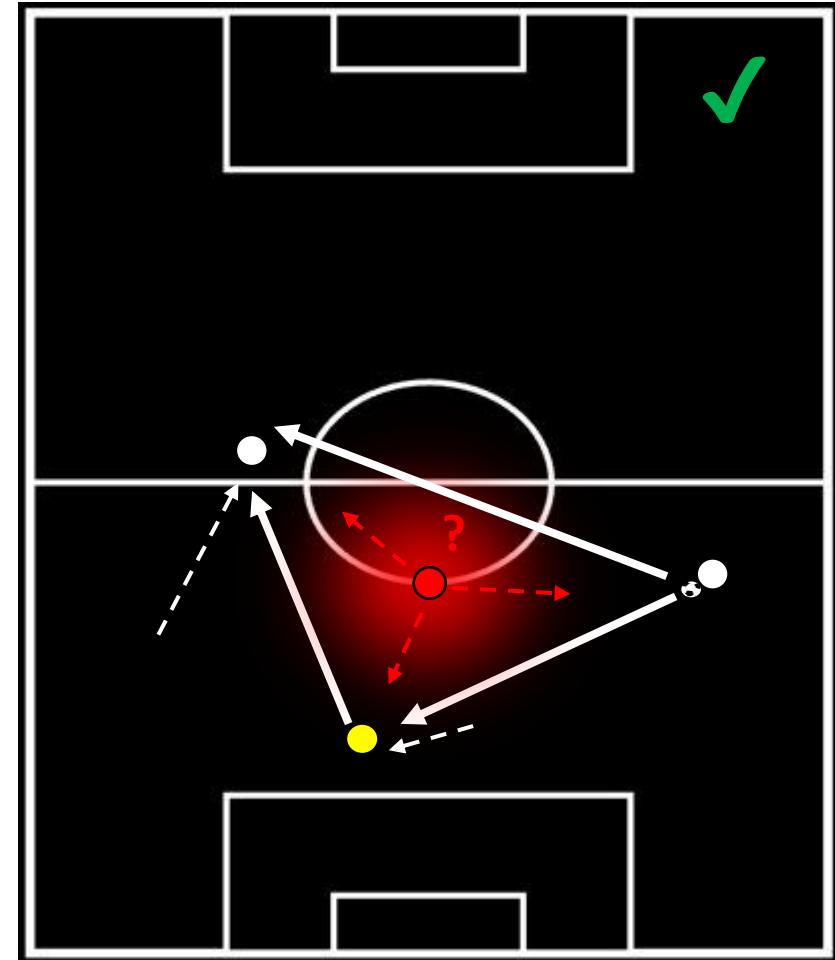
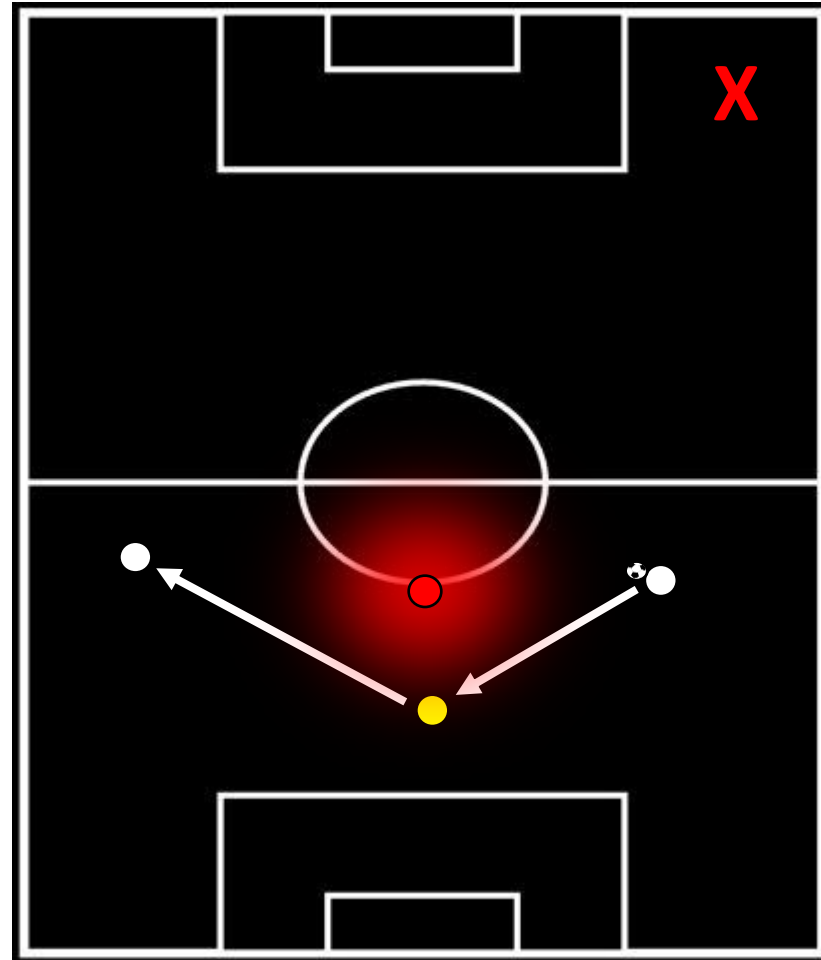
- Men posisjonering inn bak medspiller er et prinsipp og ikke en regel. Noe som betyr at en ikke alltid skal gjøre det, da det ikke alltid vil være det beste.
- Av og til vil det også være mer fordelaktig å posisjonere seg motsatt.
- Dette vil også gi ballfører flere alternativer om keeper sammen med en annen medspiller utnytter hverandres bevegelser.
- Eks kan stopper klyve opp i banen og gi ballfører et ekstra alternativ om keeper ikke blir spillbar.



Posisjonering

Posisjonering motsatt.

- Disse posisjoneringsvalgene er noe keeper må gjøre hele tiden for at laget skal kunne frispille bakfra. Og det er derfor viktig at dette også øves på.
- Dette fordi keeper selv må identifisere hva som er riktig, tørre å prøve, tørre å gjøre feil og dermed lære av dette slik at vi på sikt blir bedre.



Taktiske ferdigheter - Omstilling

For å kunne spille Rosenborg-fotball må spillerne være dyktige i omstillingsfasene. Derfor jobber vi ut fra følgende prinsipper for å lære spillerne et godt og effektivt omstillingsspill.

Omstilling til angrep

Tempo i lengderetning.

Løp foran ball.

Vurder om det er en god mulighet.

Hold ballen sentralt.

Ha alternativer på begge sider.

Skyve etter med laget.

Omstilling til Forsvar

Stå høyt slik at laget kan presse fremover.

Ha nærhet til bakrommet.

Kommuniser offensiv markering.

Komprimere laget i lengde og dybde.



SKOLEN

SpareBank SMN

Nivå 1 7 – 8 år

Spillform

Anbefalt 3 mot 3
Maks 5 mot 5

Fysisk

Kroppskontroll
Teknikk

Mentalt

Respekt
Fair Play
Samhandling



Spillfase

Forsvar

Forstå at vi må forsvare oss sammen for å vinne ballen tilbake. Vær klar for å måtte forsvare skudd.

Angrep

Delaktig i spillet, ta aktive posisjoneringsvalg.

Omstilling Angrep

Forstå at når vi har vunnet ballen er det ofte mulig å kontre.

Omstilling Forsvar

Forstå at laget må forsvare når vi mister ballen. Stå høyt så laget kan presse.

Taktisk

Være klar for å forsvare skudd og ball i bakrom

Støtte til ballfører på begge sider. Finn ledig medspiller.

Hurtig igangsetting etter ballerobring. Forflytte seg opp i banen etter laget.

Stå høyt og være klar for å måtte sweepe.

Teknisk

Enkel ballhåndtering (W-Grep, Skuff- eller M-Grep). Høy- /Aktiv skuddklar. Tørre å sweepe på enkelte bakromsballer.

Mottak, pasning og kast.

Sette i gang kontring ved ballvinning, mottak, pasning og kast.

Kunne bryte enkelte bakromsballer

Nivå 2 9 – 10 år

Spillform

Anbefalt 5 mot 5
Maks 6 mot 6

Bruk av joker når det er hensiktsmessig

Fysisk

Kroppskontroll
Teknikk

Mentalt

Respekt
Fair Play
Samhandling
Angrepsvillig
Ured



	Etablert Forsvar	Etablert Angrep	Omstilling Angrep	Omstilling Forsvar	Angrep siste 1/3	Forsvar siste 1/3
Spillfase	Forstå hvordan vi presser motstanderlaget høyt med samlet lag og korte avstander.	Spille oss ut av første 1/3 med fart og ballkontroll.	Kunne vurdere om det er hensiktsmessig å kontre eller ikke.	Omstille hurtig og komme oss raskt i press ved balltap.	Utnytte situasjoner hvor laget har mulighet til å score mål.	Hindre motstander i å score mål.
Taktisk	Posisjoner med nærhet til bakrommet så ofte som mulig. Holde laget samlet. Vurder når gå i 1v1 og når stå på skudd.	Overtall i bakerste ledd. Støtte til ballfører på begge sider og i midten. Søk etter å frispille.	Se alltid i lengderetning ved ballvinning. Holde ballen sentralt. Vær et støttealternativ til ballfører. Vær spillbar på begge sider.	Kommuniser press mot ball. Posisjon som gir nærhet til bakrommet og mulighet til å svelle ved bakromspasning.	Posisjonering slik at vi fortsatt kan ha trykk på motstander. Og enklere gjenvinner ball ved balltap.	Posisjonering ut i fra om det er skuddtrussel eller bakromstrussel. Vurder om en skal gå i 1v1 eller stå i skuddklar. Hele laget må bidra.
Teknisk	Begynne å mestre håndtering. Kunne høy- og aktiv skuddklar, enkelte skyv og enkelte 1v1 teknikker. Sveepe med god håndtering ved bakromsball.	Pasning og medtak med lengste fot, 1.touch, slå pasninger gjennom ledd, orientering, holde seg rettvendt. Over- og underarmskast.	Orientering i nær- og fjernrom, pasning kort og lang, overarms- og underarmskast.	Kommunikasjon. Sweep, generell ballbehandling og håndtering. Kunne enkelte Blokkteknikker i 1v1 situasjoner.	Ballbehandling, touch og pasning både kort og lang.	Begynne å mestre håndtering. Kunne høy- og aktiv skuddklar, enkelte skyv og enkelte 1v1 teknikker. Sveepe med god håndtering ved bakromsball.

Nivå 3 11 – 14 år

Innhold

1.1 Oppvarming og konkurranse	1.2 Ferdighetstrening	1.3 Firkant/Posisjonsspill	1.4 Spill
-------------------------------	-----------------------	----------------------------	-----------

Oppbygging av treningsøkt

Del 1	Del 2	Del 3	Del 4
Oppvarming/ Konkurranser	Ferdighetstrening	Firkant/ Posisjonsspill	Spill

Kjennetegn for spillere på dette nivået

Trenerens rolle

Mottakelig for læring av holdninger, men tester grenser og utfordrer regler

Still krav og følg opp. Forsterk og synliggjør eksempler på gode holdninger. Slå ned på tilfeller hvor dette ikke etterleves

Store ulikheter i mental og/eller fysiologisk modenhet

Ta hensyn til dette ved sammensetning av grupper og under treningene

Spillere kan oppleve ekstreme vekstperioder

Vær obs på eventuelle skader og vær opptatt av hvordan spillerne har det. Rapportert til prosjektleder slik at råd kan bli gitt til foreldre/klubbtrenerne.

Mer mottakelig for verbale instruksjoner

Forklar hensikten med øvelser og hvordan de henger sammen med kampsituasjoner

Blir mer bevisst på egen prestasjon og utvikler evnen til å være selvkritisk

Gi mye konkret og positiv feedback – prat mye med spillerne om hvordan de selv tenker

Nivå 3 11 – 14 år

Spillform

Maks 7 mot 7

Bruk av joker når det er hensiktsmessig

Fysisk

Teknikk
Hurtighet

Mentalt

Respekt
Fair Play
Samhandling
Angrepsvillig
Uredd
Vinnermentalitet



	<u>Etablert Forsvar</u>	<u>Etablert Angrep</u>	<u>Omstilling Angrep</u>	<u>Omstilling Forsvar</u>	<u>Angrep siste 1/3</u>	<u>Forsvar siste 1/3</u>
Spillfase	Oppfatte om laget er i balanse og kan presse samlet.	Skape sjanser gjennom spill bakfra mot flere ledd.	Kunne vurdere om det er hensiktsmessig å kontre eller ikke.	Kunne vurdere om det er hensiktsmessig å gjenvinne eller oppholde	Skape og utnytte situasjoner hvor laget har mulighet til å score mål.	Prioritere å forsvare de viktigste rommene når laget er i ubalanse. Hindre mål og sjanser i mot.
Taktisk	Kommunikasjon. Holde laget samlet. Høyt press så ofte som mulig. Leve i spillet og posisjonering i forhold til skuddtrussel, bakromstrussel og innleggstrussel.	Overtall i bakerste ledd. Leve i spillet, være spillbar over på ballside, motsatt side og i senter. Nærhet til spillet, tørre å være spillbar bak forsvaret over hele banen.	Se alltid og forsøk spill i lengderetning om kontringsmulighet. Gi alternativer rundt ballfører. Holde ballen sentralt. Se etter og skap overtallssituasjoner. Stå etter med resten av laget.	Kommuniser tidlig press på ballfører. Hele laget må bidra. Gjør banen liten. Utgangsposisjon med nærhet til bakrommet slik at en kan sweepe.	Posisjonering i nærhet til spillet og ballfører. Leve i spillet over på ballside, i senter og opp i banen. Bistå i å klare å holde trygg og press på motstander.	Leve i spillet og ta valg i henhold til skuddstopp, innlegg og sweeping.
Teknisk	<i>I større grad mestre underkategoriene i Skuddstopp, Innlegg og Sweeping. Kommunikasjon.</i>	Pasning og medtak med lengste fot, slå pasninger gjennom ledd, orientering, offensiv kroppsstilling. Leve i spillet.	Pasning både kort og lang, mottak, orientering i nær- og fjernrom.	Kommunikasjon. Leve i spillet, posisjoner for sweep eller skuddstopp.	Leve i spillet. Touch og pasning.	<i>I større grad mestre underkategoriene i Skuddstopp, Innlegg og Sweeping. Kommunikasjon og Råskap.</i>