

Når treningen starter skal trener ha klart et læringsmål for treningen. Da er det viktig å isolere hvilken fase av spillet en arbeider i, og hvilke delferdigheter spiller må beherske i denne fasen.

Denne planen deler i to hovedfaser; angrepsfasen (A) - fasen med ball i laget, og forsvarsfasen (F) – fasen uten ball. Hovedfasene kan deles inn i tre underkategorier:

3.x.1 Faser og prinsipper i angrep

| | |
|---|--|
| <p>A1: kontroll og bearbeiding Vi vurderer at motstander er i balanse - enten rett etter at vi har vunnet ballen eller etter et lengre angrep. Vi ønsker her å ta kontroll over ballen og skape posisjonell ubalanse hos motstander gjennom et hurtig og presist pasningsspill. Målet er å komme inn i fase A2 –A3 .</p> | <ul style="list-style-type: none"> kontroll og ro med ball – spillbare rundt ballfører. rask etablere oss i definerte utgangsposisjoner. åpne og true med touch og kroppsstilling. rask ballbehandlingstid og riktig tempo i pasningsspill – 1 eller minimum 3 touch. «opp og ned"/"inn og ut" istedenfor rundt – Så ofte som mulig ha ballkontroll i sentrale områder av banen. unngå å gi bort pressemuligheter på egen tredjedel, slå over motstanders pressledd ved mangel på rom og spillpunkter i bakre ledd |
| <p>A2: Inn i prioriterte rom Fasen inntreffer idet vi opplever at det er rom å utnytte bak / mellom motstanders ledd. Kan inntreffe etter ballerobring eller A1. Målet her er å spille oss inn i rom som gjør oss i stand til å true motstanders mål og / eller bakre ledd (A3)</p> | <ul style="list-style-type: none"> true flere rom – samtidig – med blikk, ball og bevegelse – spille framover med kontroll. forsvarsberedskap bak ball - vi går fra «lange og brede» til korte og smale». stor bevegelse – initiativ forbi og foran ballfører. straffe motstandere som støter ut eller har feil kroppsstilling. vend spillet hvis motstander rekker å flytte over. |
| <p>A3: Score mål Fasen Kjennetegnes ved at vi er i nærheten av målet og / eller i stand til å utfordre motstanders bakre ledd. Vi søker å komme til avslutninger og videre score mål.</p> | <ul style="list-style-type: none"> truende spill i dybden – søke løsninger «inn bak» før «rundt». utfordre 1F og bevegelser forbi og foran 1A. – Skape og utnytte overtall. kombinasjonsspill – igjennom med andre og tredjemannsbevegelse. bryt linjer – skjæringsløp. flest mulig i «boksen» – «spinning» og skjæring i boks. hyppige og distinkte avslutninger. Få touch og rask ballbehandling. |

(NFFs Fagprioriteringer, 2017)

3.x.1 Faser og prinsipper i forsvar

| | |
|--|---|
| <p>F1: Gjenvinning – Presse – Vinne ball Vi opplever at vi er i balanse og ønsker å vinne igjen ballen rett etter balltap, eller når motstander forsøker å bearbeide oss via balltrilling i bakre og midtre ledd. Vi jobber knallhardt for å nekte motstander og spille på oss ubalanse.</p> | <ul style="list-style-type: none"> umiddelbar reaksjon fra alle hver gang vi mister ball. når vi presser høyt har vi ansvar foran oss. reagere samla på pressesignalene: støttepasning, Feilvendt 1A, Feiltouch |
| <p>F2: Hindre tilgang til prioriterte rom Fasen inntreffer i situasjoner hvor vi har tapt ballen og er i ubalanse, eller i situasjoner hvor motstander gjennom god bearbeiding har skapt delvis ubalanse i vårt forsvar, og forsøker å spille forbi ledd. Vi prioriterer rom sentralt i banen og rundt eget mål. Vi ønsker å sinke og gjenopprette balanse for å komme inn i fase F1 igjen.</p> | <ul style="list-style-type: none"> les romforhold, ballførers blikk og fot – lev med. aldri la motstander få kontroll mellom leddene sentralt. hvis de spiller inn i framrom eller mellomrom sentralt, støter vi ut med spillere bak ball og forsøker å holde 1A feilvendt. Ved større ubalanse henter vi med spillere fra leddet foran. |
| <p>F3: Hindre mål Fasen inntreffer når motstander er i stand til å utfordre vårt bakre ledd eller sette opp trusler mot eller i vårt straffesparkfelt. Vi prioriterer å hindre mål foran å vinne ballen, og alt handler om å være smart i posisjonering og valg, samt solid i sin duell.</p> | <ul style="list-style-type: none"> verne om rom imellom. Tving fram spill på utsiden. prioriter å beskytte målet. Ta motspillere utover og bort fra målet. unngå å «selge seg» - La angrepspillere gjøre "første trekk". systematisk samspill mellom keeper og utespillere hva angår å blokkere skudd og dekke hjørner. klare arbeidsoppgaver i feltet på innlegg som samsvarer med de(n) som forsøker å blokke / lede innlegget. angrepsberedskap hos spillere i front – posisjonere for klareringer og eventuelle kontringer. |

(NFFs Fagprioriteringer, 2017)