

HSV Fotball

- Språk



Fotballspråk.

Vi som trenere utvikler ulike fotballspråk gjennom våre påvirkninger. HSV ønsker å samle et fellesregister for å sørge for at vi trenere snakker samme språk, samtidig som vi gjør det lettere for våre utøvere å forstå oss og de betegnelse vi legger trykk på. En utfordring kan for eksempel være utøvere som hospiterer og derfor må forholde seg til ulike trenere. I slike situasjoner er det viktig at trenere snakker på samme måte slik at alle forstår hva som forventes og hva det er vi prater om.

Utøvere som ikke forstår vil ikke få ønsket effekt ut av økten. Inviter utøveren til å gi en forklaring på begrepet sånn at vi hele tiden kvalitetssikrer deres forståelse. Et felles språk gir samtidig utøverne et ordforråd de kan bruke seg imellom når de kommuniserer, samt at det vil øke deres forståelse av ulike begreper i fotballen.

Begrepene under er presentert i alfabetisk rekkefølge som:

- angrepsbegreper og forklaringer
- forsvarsbegreper og forklaringer
- omstillingsbegreper og forklaringer



Angrepsbegreper og forklaringer:

1. Angriper:

Spilleren med ballen.

2. Angriper:

Angrepsspillere rundt ballfører.

Andre ball:

I en duell vil det alltid falle ned en andreball, det hjelper for eksempel ikke å vinne hodeduellen om vi ikke vinner andreballen.

Angrepsbalanse:

Ha riktig antall spillere bak ballen og i gunstige gjenvinningsfaser når man har ballen i laget.

Bakrom:

Rommet bak motstanderens forsvarsfirer.



Bredde:

Bredde utnyttes når utøveren beveger seg bredt i banens bredderetning.

Framrom:

Rommet mellom vårt forsvar og midtbane, eller sagt på en annen måte; rommet mellom motstanderen sin spiss og midtbane.

Gjennombrudd:

Et gjennombrudd oppnås når det ene laget spiller ballen forbi en eller flere motspillere i banens lengderetning. Dersom ballen går til en medspiller som får kontroll, er gjennombruddet vellykket. Ballen trenger ikke nødvendigvis å spilles gjennom en pasning, men kan være et gjennombrudd om en spiller tar ballen med seg gjennom et ledd.

Kroppsstilling:

Bruke riktig kroppsstilling etter situasjonen. Skape en rettvendt kropp med god vinkel gir lettere tilgang til orientering ved å se banen, riktig medtak/mottak og gir spilleren mulighet til å være raskere med ballen i bena.



Lengde:

Viser til avstander mellom spillere og ledd i banens lengderetning. Skaper rom mellom motstanders ledd. Avstander i lengderetningen mellom spillere i samme ledd som 1A – Lengde foran \ bak

Lengste/nærmeste ben:

Bevisst forhold til hvilke ben man anvender. Spillere kan selv øves til å «kommunisere» med bena, en pasning på lengste kan bety for medspiller at han har rom foran han kan bruke, en pasning på nærmeste betyr at han har press og ikke bør vende.

Mellomrom:

Rommet mellom motstanderens forsvars- og midtbaneledd.

Offensiv markering:

Offensiv markering handler om en gylden regel i spillet. Når den fysiske aktiviteten er minst må den mentale aktiviteten være størst. Når ballen er langt unna må en dekke to ting, motstander og farlige rom, samtidig. De beste lagene i verden er ekstremt flinke til å sanse fare tidlig, plukke ut hvor- og til hvem ballen kommer til å bli spilt. Det neste trekket blir da å sørge for at en dekker rom både foran og bak denne spilleren.



Orientering:

Bruke blikket sitt for å se etter rom for seg selv, medspiller og hvor motspiller befinner seg.

Pasningskygge:

Det området bak en motspiller som vi ikke klarer å slå ballen inn i uten at pasning blir brutt. Desto nærmere motstanderen er desto større blir pasningskyggen (negativt for oss som angrepsspiller, positivt for deg som forsvarsspiller).

Pådrag:

Dette er et løp en utøver gjør med ball mot rom for å tiltrekke seg motstanderen og skape rom for medspilleren og slå sprekker i motstanderens organisering.

Siderom:

Rommet til siden av motstanderen, ønskes ofte brukt litt høyere opp i motstanderens rom til siden.



Slottet:

80 % av alle mål skåres fra 5 meteren sin bredde og 20 meter ut i lengde, dette kalles slottet, både vårt eget og motstanderen

Spillbar:

Bevege oss ut av pasningsskygge og gjøre oss tilgjengelig for medspillere.

Spillvending:

Om det ikke eksisterer noe rom foran en, må man forsøke rommet motsatt, dette gjøres gjennom å vende spillet

Støtte:

Du gir en medspiller støtte når du er plassert slik at du kan motta ballen og du er plassert i en slik vinkel at du kan slå ballen fremover i et så bredt område som mulig.

Støttepasning:

En pasning til en medspiller plassert bak eller til siden av ballfører. Slås spesielt når spiller er feilvendt med mann i rygg for å unngå å vende opp i problemer og miste ball.



True rom:

Bevege seg inn i rom for å diktere motstanderen, eks true bakrom vil å være så høyt som mulig opp mot motstanderens forsvarsfirer.

Forsvarsbegreper og forklaringer:

Andre forsvarer:

Utøveren som sikrer bak/siden av medspiller

Avstander:

Viser til avstanden mellom forsvarsledd og midtbaneledd, eller mellom førsteforsvarer og andre forsvarer. Viktig at avstandene ikke er for store da det åpner rom for motstanderen å utnytte.

Balanse:

Begrepet balanse beskriver hvorvidt laget i forsvar har kontroll over situasjonen eller ikke. Et forsvar i god balanse er et forsvar med god kontroll, noe som betyr alle forsvarsoppgavene er ivaretatt.

Posisjonell balanse:

Press på ballfører, spiller som sikrer og i tillegg farlig rom er dekket.



Numerisk balanse:

Ha tilstrekkelige antall spillere mellom ballen og eget mål. Minst like mange forsvarsspillere som angrepsspillere på riktig side av ballen.

Dybdekontroll:

Dette gjelder for å ha kontroll på bakrommet for forsvaret. Truer motstanderen bakrom? Har vi press på ballfører og betyr det noe for vår dybde kontroll? Absolutt! Da uten press på ballfører gjør det enkelt for motstanderen å utnytte vårt bakrom med presise pasninger.

Falle av:

Vi ønsker å bevege oss bak i banen for å hindre at motstanderen kan oppnå gjennombrudd. Dette kan skje gjennom at motstanderen utnytter vår ubalanse eller at det er en duell og vi vil hindre at motstanderen kan stusse ballen videre. Dette blir ordet vi bruker for å hjelpe spillerne våre med dybdekontrollen.

Farlig rom:

Rom som ansees som farlig etter gjeldende situasjon. Det kan være bakrom når motstanderen har kommet seg inn i mellomrom. Her må vi hjelpe spilleren med å identifisere hvilke rom som er farlig.



Første forsvarer:

Utøveren som presser ballfører.

Konsentrering:

Kollektiv forflytning mot ballfører med hensikt for å gjøre rom rundt ballfører trangt. Det bedrer sikringsforholdene samt at det gjør rommene rundt ballfører mindre. Dette inngår i det samme prinsippet som sedeforskyvning.

Lede:

Der vi ikke ønsker å gå inn for å vinne ballen med en gang, men heller bestemme hvor motstanderen skal bevege seg. Et eksempel kan være en motspiller som er på kanten av vår 16 meter. I et slikt tilfelle ønsker vi ikke at personen skal inn å skyte. Derfor kan vi lede motstanderen til siden slik at han forhåpentligvis snur seg og blir feilvendt slik at vi kan presse og vinne ballen.



Linje:

Ofte referert som forsvarslinja, men gjelder samtidig midtbanen. Sette linja så høyt som mulig referer til både midtbane og forsvar, om motstanderen har nådd framrom (rom mellom spiss og midtbane vår) og vi ikke har press på ballfører så må både midtbanelinja og forsvarslinja justeres etter det slik at det ikke blir noe bakrom og mellomrom for motstanderen å utnytte.

Markering:

Fotfølger en motstander gjennom å være tett på han.

Press:

Løpe opp i motstander for å:

- a) redusere tiden han har til disposisjon,
- b) få motstander til å slå en dårlig pasning som vi kan vinne.

Hurtighet og vinkel i presset må avstemmes i forhold til motstanders plassering. For en førsteforsvarer skal avstanden til motstander være maks 1 meter og ikke mer, for andre og tredje forsvarer skal avstanden være 1/3 av avstand fra motstander i din sone og der ballen er.



Pressøyeblikket:

Øyeblikket man setter inn det kollektive presset. Der vi går hardt inn kollektivt for å vinne ballen og medspillere plukker ut motstandere og rom rundt ballfører.

Riktig side:

Dette er for spillere på vårt lag som er på feil side av ballen og målet. Man skal på den siden der man er mellom ballen og vårt mål.

Ruse:

Ankommer presset på den måte at man blir dratt av, man skal sprinte opp i press, men viktig å avta farten når man ankommer (avhengig av situasjonen).

Soneforsvar:

Den spilleren som er nærmeste forsvarsspiller (i egen sone) som kan gå med fronten mot skal etablere press på motspilleren med ball. Hvis motspilleren kommer forbi må alltid alle spillere være klar til å overta jobben med å presse ballfører. Det som utgjør et godt soneforsvar er press på ballfører! Lite vinkler i forsvarsspillet kan sørge for at det er lett for motstander å trille gjennom oss.



Omstillingsbegreper og forklaringer:

Etabler Angrep:

Dårlig kontringsforhold og vi bør gå inn i fasen der vi etablerer et angrep og de prinsippene det går innenfor.

Etabler Forsvar:

Dårlig muligheter for hurtig å gjenvinne ballen, og vi bør gå inn i fasen der vi etablerer forsvaret i et soneforsvar og de prinsippene det går innenfor.

Gjenvinne:

Der vi ønsker å se om vi kan vinne ballen hurtig tilbake.

Kontring:

Et angrep der vi ønsker å utnytte motstanderens ubalanse.

