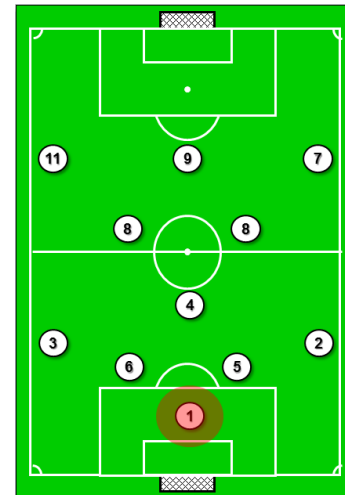


Spillerprofil

KEEPER

NØKKELSPILLSITUASJONER:

Igangsetting etter ballerobring.
Sweeperrolle – gjennomspillsituasjoner.
Frispilling / vending av spill.
Feltarbeid – innlegg og dødballer.
Distanse og næravslutninger.



SPILLERPROFIL

FERDIGHET

- Kommunikasjon:
 - Pumping
 - Kontradekking
 - Dødballer
- Trygg med ball i beina:
 - Ballbehandling med begge føtter
 - Langs bakken og i lufta
- Presis kort og langt pasning
- Distribusjon med hender og føtter:
 - Overarm og underarm
 - Utspill hel og ½ volley

FYSIKK

- 190-195cm
- Hurtig sidelengs
- Forflytning
- Fotrapp
- Smidig
- Stor rekkevidde
- Reaksjonssterk

MENTALITET

- Tåler å gjøre feil
- Sjef

Spillerprofil

SIDEBACK

NØKKELSPILLSITUASJONER:

Innleggssituasjoner i angrep

1 mot 1 defensivt

Hindre innlegg

2 mot 1 situasjoner i siste tredjedel

Innlegg i mot – bakre stolpe / ta ut folk i feltet

Frispilling

Kontroll på blindside



SPILLERPROFIL

FERDIGHET

- 1.forsvarsholdning:
Ærgjerrighet
Klokskap
Vanskelig å passere
- Innleggsrepertoar:
Sent eller tidlig.
Første, bakre stolpe, 45°
1. og 2.touch
- Pasningsrepertoar:
Kort og langt
Ulike teknikker
1. og 2.touch
- God ballbehandling:
Langs bakken
I lufta
- Kommunikasjon – stenge side

FYSIKK

- Hurtighet – i ulike løpsretninger
- Fotballutholdenhet – gjenta høyhastighetsløp
- Sterk i overkropp
- Rask i vendinger

MENTALITET

- Tåle å ta seg ut
- Kontrollert aggressivitet

Spillerprofil

MIDTSTOPPER

NØKKELSPILLSITUASJONER:

Duellsituasjoner:

- I lufta
- Feilvendt
- Dødballer
- Dybde i duell – 2F

Kontroll av bakrom – situasjoner som 2F og 3F

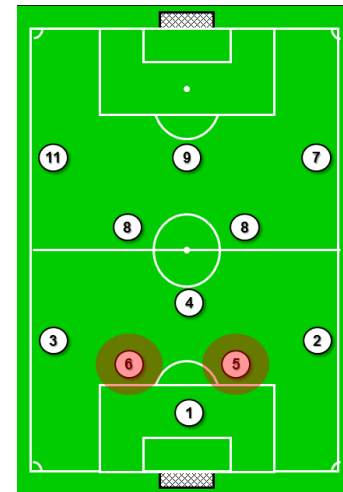
Innlegg i mot:

- Dekke riktig rom
- Ta ut folk

Frispilling:

- Gå gjennom ledd
- Tre opp gjennom ledd
- Vending av spill

Skuddblokkering



SPILLERPROFIL

FERDIGHET	FYSIKK	MENTALITET
➤ Kommunikasjon: - Pumping – B4 og midtre ledd - Offensiv markering - Organisere B4 og midtre ledd ➤ Trygg med ball i beina: - Ballbehandling med begge føtter – langs bakken og i lufta ➤ Trygg i pasningsspillet: - Kort og langt - Langs bakken og i lufta - Diagonal vending av spill ➤ Heading: - Teknikk - Timing - Innenfor og utenfor 16 meter.	➤ 185cm + ➤ Hurtighet ➤ Sterk i overkropp ➤ Spenst	➤ Ledertype – minimum en midtstopper må være verbal leder ➤ Tøffhet – verne om mål holdning ➤ Autoritet – initiativ i duellspillet



Spillerprofil

INDRELØPER

NØKKELSPILLSITUASJONER:

Rettvendt i mellomrom

True bakrom – gjennomspill

Fylling av boksen fra innlegg

Distanse skudd

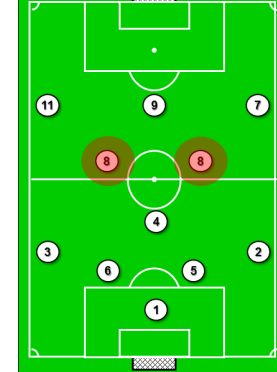
Hurtig omstilling – angripe rom ved ballerobring

Gjenvinning etter laget taper ballen høyt opp i banen

Samhandling i høyt, moderat og lavt press – situasjoner som 2F og 3F

Vinne 2.baller – off og def

Gjennombruddspasninger i siste tredjedel



SPILLERPROFIL

FERDIGHET

- Evnen til å identifisere rom og bevege seg fremover i banen
- Hurtig ballbehandling:
 - Evnen til å håndtere ball under tett press
 - Begge føtter
 - Hele kroppen
 - I lufta og langs bakken
 - Vending med ball
- Drive med ball:
 - Stor fart
 - Evnen til å passere 1F
- Avslutningsrepertoar:
 - Hode
 - Distanse-skudd (kraft / curl)
 - Volley og ½ volley
 - 1. og 2.touch med begge føtter
- God overblikk:
 - Orientering
 - Kroppsstilling / posisjonering

FYSIKK

- Stor løpskapasitet
- Stor forflytningsevne
- Fottrapp
- Hurtighet over lengre distanse

MENTALITET

- Lungene i laget
- Offensiv innstilling – “doers”

Spillerprofil

ving

NØKKELSPILLSITUASJONER:

1 mot 1 situasjoner

Innleggssituasjoner i angrep

2 mot 1 situasjoner i siste tredjedel

Fylling av boksen fra innlegg

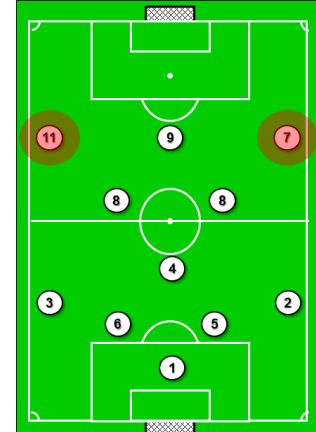
Distanseskudd

True bakrom – gjennomspill / ligge på skulderen til motstander

Samhandling i høyt, moderat og lavt press – situasjoner som 2F og 3F

Hurtig omstilling – angripe rom ved ballerobring

Gjenvinning når laget mister ballen høyt opp i banen



SPILLERPROFIL

FERDIGHET

- Evnen til å identifisere rom og angripe rom:
 - Bakrom.
 - Rom 2
 - Skjæring
 - Tredjemannsbevegelse
- Avslutningsrepertoar:
 - Hode
 - Distanse skudd (kraft / curl)
 - Volley og ½ volley
 - 1. og 2.touch med begge føtter
- Innleggsrepertoar:
 - Sent eller tidlig.
 - Første, bakre , 45°
 - 1. og 2.touch
- Driblerepertoar:
 - Timing
 - Manipulere ball
 - Bruk av kroppen
 - I stor fart / temposkifte

FYSIKK

- Stor hurtighet:
 - Med ball
 - Uten ball
- Akselerasjon
- Fotballutholdenhet – gjenta høyhastighetsløp
- God balanse

MENTALITET

- Tørre mye:
 - Vilje og evnen til å gjøre en forskjell
- Signalspiller:
 - Def omstilling
 - Høyt press

Spillerprofil

SPISS

NØKKELSPILLSITUASJONER:

Oppspillspunkt – feilvendt i mellomrom

I boks ved innlegg

True bakrom – gjennomspill

God “*link-spiller*” – bringe andre spillere inn i spillet

Samhandling i høyt, moderat og lavt press –
situasjoner som 2F og 3F

Hurtig omstilling – angripe rom ved ballerobring

Gjenvinning når laget mister ballen høyt opp i banen

Avslutningssituasjoner fra 20 meter og inn

1 mot 1 mot keeper



SPILLERPROFIL

FERDIGHET

- Avslutningsrepertoar:
 - Hode
 - Distanse skudd (kraft / curl)
 - Volley og ½ volley
 - 1 og 2 touch med begge føtter
 - 1 mot 1 med keeper
- Bevegelsesrepertoar:
 - Finne optimal posisjon for avslutning
 - Reposisjonering når situasjonsbilde endres
 - Finne scoringsrom – kamuflere inngang / finn optimal timing
 - Lese ballbane og justere bevegelse underveis.
- Bruk av kroppen for å holde på ball under press
- Trygg ballbehandling:
 - Begge føtter
 - Hele kroppen
 - Langs bakken / i lufta
 - Under press
- Godt overblikk av medspillere, motspillere og rom.

FYSIKK

- 185 cm +
- Bevegelig
- Stor og sterk

MENTALITET

- Signalspiller:
 - Def. omstilling
 - Høyt press
- Besluttosom
- Eksekutør:
 - Innenfor 16 meter - tenke mål først
 - Stor vilje til å score mål og avgjøre kamper