

Hva kjennetegner spissen ved scoring?

Hvordan legge til rette for spissen  
på treningsfeltet?

Et forskningsprosjekt med analyse av spillere i  
Tippeligaen 2007

Ronny Holmedal

Master i Idrettsvitenskap  
Seksjon for Coaching og Psykologi  
Norges Idrettshøgskole 2008

## Forord

Denne oppgaven hadde sin start i forbindelse med Mastergraden ved NIH 2003 -2005. Da det nærmet seg innlevering, fikk jeg en utvidet stilling i Skeid Fotball samt 100 % lærerstilling ved Hvam videregående skole. Dette medførte en pause i skrivningen inntil høsten 2008. Temaet er det samme, men dataene er av nyere dato og hentet fra Tippeligaen 2007. Som spillerutvikler i Skeid Fotball, 2005-2007, fant jeg interessen i å fordype meg mer konkret inn mot detaljer i spillet. På bakgrunn av tidligere studier, vet vi mye om spissen og hans/hennes rolle i laget, men skal en selv eie denne kunnskapen, må en i blant ta del i faget og selv observere detaljer, slik at en sitter igjen med de opplysningene en trenger for å formidle budskapet.

Underveis i forskningsprosessen tenker en smalt og enkelt, men etter hvert som en nøster opp i ulike variabler, dukker det opp flere interessante spørsmål. Slik vil det alltid være, og det en er usikker på, søker en svar på, og derfor ble oppgaven slik den ble. At den avsluttes med en praksisdel, ser jeg på som en naturlig konsekvens av analysen. Prioriteringene i denne delen kan diskuteres og meninger om fotball er mange. Målet mitt er å søke optimale forutsetninger for å bedre avslutningsferdigheten og legge enkelt til rette for andre trenere som ønsker innspill i sin trenerhverdag.

Jeg benytter anledningen til å takke Arild Stavrum, som har fylt på med erfaringer og tanker om spissen, andre spisser og hva som kjennetegner denne rollen. Å få jobbe med Moa, Mos, Dawda, Flamur, Mesut, Christensen, Ashby, Faysal, Fredheim Holm, Braaten, Rocky, Bolly og Nysted har vært artig og informativt. Kai A. Lund, Halvard T, Paal Fredheim, Hansen Wold, Jacobsen og Halvorsen har bidratt som kollegaer i flere år og over telefon. Miljøet generelt på Bjerke VGS og NIH har gitt meg mye inspirasjon i flere år. En spesiell takk rettes også til Drillo, som stilte opp i "12.time" og leste gjennom det som var på papiret. Ingenting smaker så godt som et vinnermål på overtid! Ellers vil jeg rette en stor takk til Norges Fotballforbund for to fantastiske år som spillerutvikler og deres bidrag til min kompetanse, samt alle spillere, trenere, ledere og bidragsytere i Skeid og Skeid Fotball. Til slutt er det på sin plass å takke min kjære kone for bidrag til oppgaven, som samtalepartner og solid støttespiller.

Oslo, november 2008. Ronny Holmedal

## Sammendrag

Denne masteroppgaven har hatt som mål å innhente bedre kunnskap om årsaker og kjennetegn ved scoringer av spisser ved angrep mot etablert forsvar og kontring.

Undersøkelsen er avgrenset til Tippeligaen i sesongen 2007. 69 mål fra 4 ulike spisser er analysert, hvor 55 mål etter angrep mot etablert forsvar og kontring danner hovedinnholdet i oppgaven. 14 mål er scoret etter dødball, disse trekkes inn i oppgaven under enkelte variabler. Foranledningen til scoringen, scoringen og ballfører under involvering før sistepasning, danner grunnlaget for oppgavens innhold. Som metode er kamp-spilleranalyse benyttet, ved bruk av video, penn og papir. Innsamlingen av data, for å belyse problemstillingene, foregikk ved bruk av to ulike registreringsskjemaer. Et praktisk metodisk kapittel basert på resultatene i form av en øvelsesbank danner avslutningen av undersøkelsen. Resultatene fra analysen kan oppsummeres slik:

- Spissene scorer hovedsakelig etter pasning som tres gjennom bakre firer og etter innlegg. 6 scoringer kom etter retur fra keeper eller motspiller.
- Spissene scorer hyppig etter innlegg mot etablert forsvar. Ved kontring tres halvparten av sistepasningene gjennom bakre firer, før mål.
- Etter innlegg fordeles scoringene jevnt etter avslutning fra første stolpe, andre stolpe og rommet i mellom disse. Det viser seg svært viktig å være først på ball ved innlegg.
- Over halvparten av scoringene kommer etter at spissen beveger seg på blind siden av nærmeste forsvarer, eller beveger seg inn på blind siden av nærmeste forsvarer forut for sistepasningen.
- Ved over halvparten av scoringene befinner nærmeste forsvarer seg 2 meter unna eller nærmere, noe som setter store krav til spissens 1 berøring.
- Spissen mottar ballen ved 2/3 av scoringene, i sonen som strekker seg fra 16 meter og i forlengelsen av denne. Bare 4 scoringer kommer etter avslutning utenfor 16 meter.
- Halvparten av scoringene hvor 2 berøringer eller flere benyttes, kommer etter mottak i bakrom. Spissen setter fart på ballen ved 1 berøring, hvor 2 berøringer eller flere benyttes. Nærmest alle mottak og avslutninger skjer rettvendt.
- Over 3/4 av scoringene kommer etter 2 berøringer eller færre.

- Spissen scorer ca like mange mål med begge bein. Bestemt innside og vrist teknikk benyttes ved nærmere 70 % av scoringene. Bilder viser at spissen flytter blikket opp og frem ved 1 av 4 scoringene forut for avslutning, samt at han/hun ser på ball i de fleste avslutningsøyeblikkene.
- Spissen med et bestemt tilslag, ned ved stolpene, bort fra keeper i de fleste tilfeller. Kommer spissen tett på keeper, setter de ballen ned rundt beina til keeper eller passerer han/hun.
- Ballfører før sistepasning, benytter føring i  $\frac{3}{4}$  av spillsituasjonene som fører til mål, dribling og vending benyttes i  $\frac{1}{4}$  av situasjonene.
- Ballfører før sistepasning mottar ballen rettvendt, og ved halvparten av scoringene benytter han/henne 2 eller færre berøringer.
- Ballen slås foran spissen, fra rommet utenfor 16 meter og i forlengelsen av denne. Ved innlegg, slås pasningen i storparten av angrepene fra mellom 5 meter og litt utenfor 16 meter i bredderetningen.
- Sistepasningen slås hovedsakelig fra rom i mellom midtbanespillerne til motstander og mellomrom. Innleggene slås ofte fra bakrom eller rommet på utsiden av sideback (rom 1).
- Timing på pasning og avslutning er en viktig faktor for utfallet.

*Nøkkelord: Spisser i Tippeligaen 2007, kamp-spilleranalyse og scoringer.*

# Innholdsfortegnelse

Forord .....	1
Sammendrag .....	2
Innholdsfortegnelse .....	4
1.0 Innledning .....	7
1.1 Problemstilling .....	7
1.2 Mine problemstillinger .....	8
1.2.1 Operasjonalisering av sentrale begreper i problemstillingene.....	8
2.0 Metode .....	9
2.1 En kvantitativ og kvalitativ tilnærming .....	9
2.2 Diskusjon av metode .....	10
2.3 Objektiv kamp- og spilleranalyse .....	11
2.4 Bruk av video og PC-registrering.....	11
2.5 Utforming og gjennomføring av observasjonsmetodikk.....	12
2.6 Validitet og Reliabilitet .....	12
2.6.1 Validitet .....	12
2.6.2 Reliabilitet .....	13
2.7 Utvalg .....	13
2.8 Hjelpemidler .....	14
2.9 Feilkilder.....	14
2.9.1 Feilkilder ved bruk av video (indirekte observasjon).....	14
2.10 Operasjonalisering av variabelsettet.....	15
2.10.1 Problemstilling 1: Hva kjennetegner spissen før og under involvering ved scoring?.....	15
2.10.2 Problemstilling 2: Hva kjennetegner ballfører under involvering frem til sistepasning før scoring? .....	20
2.10.3 Andre faktorer som belyser problemstilling 1 og 2.....	21
3.0 Teori .....	24
DEL 1: Med utgangspunkt i problemstilling 1 og 2.....	24
3.1 Fotballens egenart.....	24
3.2 Kamp og spilleranalyse .....	25
3.3 Avslutningsferdighet .....	26
3.3.1 Angrep mot etablert forsvar.....	26
3.3.2 Kontring.....	26
3.3.3 Dødball .....	27
3.3.4 Hvordan scores målene?.....	27
3.4 Tid og rom .....	29
3.5 Avslutningsfasen .....	31
3.5.1 Avslutningsfasen i forhold til tid og rom .....	32
3.5.2 Hvor scores det fra?.....	32
3.6 Avslutter .....	33
3.7 Individuelle, relasjonelle og komplementære ferdigheter .....	35
3.7.1 Individuell involvering .....	35
3.7.2. Faktorer som påvirker den individuelle ferdigheten.....	37
3.7.3 Relasjonell ferdighet.....	39
3.7.4 Individuell spesialkompetanse og komplementære del-ferdigheter .....	39
DEL 2: Med utgangspunkt i problemstilling 3.....	40
3.8 Læring av fotballferdigheten, med spissen i sentrum.....	40
3.8.1 Ferdighet.....	40
3.8.2 Fotballferdighet .....	41

3.8.3 Læring.....	42
3.8.4 Eksplisitt og implisitt læring .....	45
3.8.5 Metodikk.....	45
4.0 Resultat.....	48
Del 1 .....	48
4.1 Angrep som fører til mål .....	49
4.2 Hvordan scorer spissene målene?.....	49
4.3 Tid og rom .....	51
4.4 Avslutningsfasen og avslutter.....	54
Del 2 .....	57
4.5 Omhandler ballfører under involvering frem til utført sistepasning.....	57
5.0 Diskusjon.....	61
5.1 Hva kjennetegner angrep som fører til mål? .....	61
5.1.1 Type angrep som fører til mål?.....	61
5.1.2 Ved angrepsstart, hvor starter bevegelsen til målscorer? .....	62
5.1.3 Hvordan scorer spissen i åpent spill? .....	63
5.1.4 Hvor scores det fra etter innlegg?.....	65
5.1.5 Hvilken type dødball scorer spissene på?.....	66
5.1.6 Hvordan scorer spissene, og etter hvilke type angrep? .....	66
5.1.7 Hvilke fysiske variabler ser ut til å være avgjørende faktorer ved enkelte mål?.....	68
5.2 Hvordan er tid og romforhold ved scoring? .....	68
5.2.1 Hva kjennetegner spissens bevegelse i forhold til nærmeste motstander før pasning?.....	68
5.2.2 Hva kjennetegner spissens bevegelse i forhold til ballfører i pasningsøyeblikket? .....	69
5.2.3 Hva kjennetegner spissenes bevegelsestempo før pasning og i avslutningsøyeblikket? .....	69
5.2.4 Vinkel på pasning før mottak/avslutning i forhold til spissens løp og retning?.....	70
5.2.5 Avstand til nærmeste motstander i mottaket og ved avslutningen? .....	70
5.2.6 Sone for mottak før avslutning og sone for avslutning. ....	71
5.2.7 Rom i forhold til motstander hvor avslutter mottar ball, og i hvilket rom spissen avslutter fra? .....	71
5.3 Hva kjennetegner avslutningsfasen og avslutter?.....	72
5.3.1 Avslutters kroppsstilling i forhold til mål ved mottak og avslutning? .....	72
5.3.2 Teknikk – handling fra mottak til avslutning?.....	72
5.3.3 Antall berøringer benyttet av avslutter i avslutningsfasen? .....	72
5.3.4 Kroppsdeler som benyttes til å avslutte med? .....	73
5.3.5 Teknikk som benyttes ved scoring? .....	73
5.3.6 Fart på ball i avslutningen?.....	74
5.3.7 Hvor i målet settes ballen? .....	74
5.3.8 Hvor settes ballen i forhold til keepers posisjon?.....	74
Del 2 .....	75
5.4 Hva kjennetegner ballfører under involvering frem til sistepasning? .....	75
5.4.1 Avstand til nærmeste motstander i mottaket? .....	75
5.4.2 Teknikk – handling fra mottak til pasning?.....	75
5.4.3 Ballførers kroppsstilling før mottak og pasning? .....	76
5.4.4 Antall ballberøringer fra mottak til pasning og ved direkte pasning? .....	76
5.4.5 Fart på ball i sistepasningen?.....	76
5.4.6 Hvor settes ballen i forhold til avslutters løpsretning?.....	77
5.4.7 Sone for hvor sistepasningen kommer fra? .....	77

5.4.8 Rom i forhold til motstander: hvor sistepasning kommer i fra?.....	78
5.4.9 I hvilken sone kommer innleggene som fører til mål i fra? .....	78
6.0 Hvordan legge til rette for spissen på treningsfeltet? En praktisk-metodisk øvelsesbank basert på analysen av 4 spissers scoringer fra tippeligaen 2007.....	80
7.0 Avslutning .....	94
7.1 Hva kjennetegner spissen før og under involvering ved scoring?.....	94
7.1.1 Etter hvilke type angrep og hvordan scores målene? .....	94
7.1.2 Hvordan er tid og romforhold ved scoring? .....	95
7.1.3 Hva kjennetegner avslutningsfasen og avslutter ved scoring? .....	96
7.2 Hva kjennetegner ballfører under involvering frem til sistepasning før scoring? 97	
7.2.1 Nest siste ballfører under involvering .....	97
8.0 Referanser.....	98
9.0 Vedlegg.....	104

## 1.0 Innledning

*Spissrollen i fotball* er temaet for denne oppgaven. Begrepet spiss benyttes ofte i tilknytning til spilleren som er plassert nærmest målet til motstander i utgangsformasjonen. Noen benytter begrepet spiss også om spillere på kanten, den gamle vingen og spillere som er plassert i en rolle mellom spilleren i front og egen midtbane. I skyggen av taktiske prioriteringer og vektleggingen av det kollektive, har rolletrening og individuell oppfølging i forhold til spillertype og posisjon på banen økt i omfang etter at Norges Fotballforbund (NFF) har bevilget mer midler og fokusert på temaet toppspillerutvikling. Mer tid på treningsfeltet settes av til mindre grupper hvor det kan være gunstig å rette fokus mot enkeltspillers rolle, arbeidsvilkår og krav i ulike spillsituasjoner. Resultatene av undersøkelser innenfor dette emnet, vil gi kunnskap som kan benyttes til å oppnå en mer funksjonell og spesifikk trening, spesielt når det er satt av tid til rolletrening.

I denne oppgaven er det plukket ut fire spisser som innehar spissrollen i sitt lag. Det vil si spilleren som ligger fremst i angripende lags utgangsformasjon. I forhold til denne rollen, kunne studiet betraktet mange variabler som; funksjon på dødballer for og i mot, laget i forsvar, under oppbyggingen av angrep og som tilrettelegger for andre spillere. Dette ville gjort omfanget i forhold til tiden stort, derfor er oppgaven begrenset til observasjon av ulike variabler knyttet til spissrollen i angrep, hvor spissen setter ”krona på verket” og ballen i nettet. Målet for oppgaven er å få en bedre oversikt over emnet, for å kunne optimalisere min egen tilnærming til spillere. Videre mener jeg denne kunnskapen vil bedre min trenerkompetanse, som igjen bidrar til at jeg lettere kan foreta prioriteringer i treningsarbeidet, i forhold til utformingen og gjennomføringen av lag- og spillerutviklingsarbeid.

### 1.1 Problemstilling

Med utgangspunkt i problemfeltet utformes det en problemstilling ut i fra forskerens forestillinger, egne erfaringer og tidligere forskning (Hellevik, 2002). En problemstilling kan forklares som et spørsmål om faktiske forhold, som undersøkelsen tar sikte på å belyse (ibid). Denne oppgaven tar sikte på å belyse et slikt spørsmål med 3 problemstillinger. For at leser skal kunne etterprøve studiet, samt se det samme bildet



som jeg gjør, vil operasjonaliseringen av de ulike variablene som benyttes, måle de relevante begrepene best mulig (Lund, 2002).

## **1.2 Mine problemstillinger**

1. Hva kjennetegner spissen før og under involvering ved scoring?
2. Hva kjennetegner ballfører under involvering frem til sistepasning før scoring?
3. Hvordan kan en på bakgrunn av resultatene i studiet, legge bedre til rette for spissen i treningshverdagen?

### **1.2.1 Operasjonalisering av sentrale begreper i problemstillingene**

Ved kjennetegn ser en etter trekk ved spissen som setter spilleren i scoringssituasjoner og handlingsvalg, samt handlinger som fører til mål. Før involvering indikerer hva spissen gjør forut for berøring i form av bevegelse, posisjonering, kroppsstilling og bruk av fart og kraft, gjerne i forhold til motstander og mål? Kan en ved å se flere bilder observere trekk ved spissen i forhold til hvor blikket søker? Under involvering viser til hvilken teknikk som velges eller andre faktorer som benyttes av de ulike spissene ved bruk av 1 eller flere berøringer før scoring. Scoringen er når dommeren mener at hele ballen har gått over mållinjen, mellom målstengene og under tverrstangen.

Når det gjelder ballfører, ønsker jeg å se om det finnes kjennetegn eller mønstre for hvor sistepasningen kommer fra og i hvilke rom ballfører søker å treffe spissen. Under involvering viser til involvering med ball. Involvering regnes fra mottak/pasning til ballen har forlatt foten. Sistepasning viser til pasning til spiss. Ved bruk av 2 registreringsskjemaer og mange variabler har jeg prøvd å belyse problemstillingen. Se vedlegg 1 og 2.

Som en naturlig avslutning på analysearbeidet ønsket jeg selv å se hvilken retning resultatene fra studiet kunne gi på treningsfeltet: hvordan jeg som trener kan påvirke spissene til å utvikle del-ferdigheter foran mål, og hvordan jeg kan legge til rette treninger for større og mindre grupper med tanke på å bedre avslutningsferdigheten. Dette blir presentert i en praktisk metodisk del i kapittel 6.0.

## 2.0 Metode

### 2.1 En kvantitativ og kvalitativ tilnærming

I samfunnsvitenskapelig forskning finnes det to former for metodisk tilnærming ved innsamling av data; kvantitativ og kvalitativ metode. Det er en grunnleggende likhet mellom disse, ved at metodene først å fremst har ett felles mål om å bidra til en bedre forståelse av samfunnet (Holme & Solvang, 1991). Mest fremtredende er allikevel forskjellene. Den grunnleggende forskjellen kommer til uttrykk gjennom de kvantitative metodene, der en som forsker arbeider med å omforme data til tall og mengdestørrelser. Disse brukes igjen til å gjennomføre statistiske analyser (ibid).

Kvalitativ metode holder forskerens forståelse eller tolkning av informasjon i forgrunnen, der dataene sier noe om de kvalitative egenskapene hos undersøkelsesenheten. Det kan for eksempel være tolkning av meningsrammer, motiver, handlinger, relasjonelle prosesser, hva som er typisk eller sammenhenger.

Fellesnevneren her er at materialet verken kan eller bør tallfestes (Holme & Solvang, 1991; Halvorsen, 1993). I datainnsamlingsprosessen ligger ulike metoder til grunn, da fenomener er både kvalitative og kvantitative. Halvorsen (1993) nevner seks: tilnæringsmåte, problemstilling, formålet med undersøkelsen, egne forutsetninger og ressurser, egenskaper ved studieobjektene og forskerens forhold til kildene for data.

Hvilken metode som bør brukes ved datainnsamlingen, er som nevnt avhengig av blant annet tilnæringsmåten. Hovedskillet strekker seg mellom en induktiv og hypotetisk deduktiv metode. Induktiv tilnærming innebærer at en har vage forestillinger, lite presise problemstillinger og hypoteser som utgangspunkt, når man skal nærme seg virkeligheten gjennom å samle inn ulike observasjoner (Halvorsen, 1993). Disse observasjonene resulterer i ulike hypoteser som kan føre til en teori. En hypotetisk deduktiv metode har som formål å teste og vurdere holdbarheten av bestemte teorier gjennom hypotesetesting. Denne metoden forbindes gjerne med kvantitative metoder. Dette forutsetter en presis problemstilling, og at en vet hva det er meningsfylt å innhente informasjon om. Induktiv tilnærming blir vanligvis forbundet med kvalitative metoder (Halvorsen, 1993).

Skillet mellom kvantitativ og kvalitativ metode er ikke absolutt. Svakheter ved kvantitative data kan oppveies av sterke sider ved kvalitative data og omvendt. Derfor kan det være naturlig å kombinere disse metodene, noe som kalles metodetriangulering. Denne kombinasjonen av metodene innebærer at vi ønsker å belyse samme problemstilling eller fenomen ved hjelp av forskjellige metoder (Grønmo, 1996). Metodetriangulering kan bestå i kombinasjoner av så vel ulike kildetyper som ulike datatyper. Litteraturen trekker frem flere strategier for slik triangulering av metoder. Nedenfor har jeg trukket frem to aktuelle for denne oppgaven.

Grønmo (1996) ser på den første strategien ”*kvalitative undersøkelser som forberedelse til kvantitative undersøkelser*”, som en eksplorerende fase i forskningsopplegget. Hensikten er først og fremst å danne et empirisk grunnlag for å konstruere et best mulig måleinstrument for datainnsamlingen. Den andre strategien utgjør ”*en kvalitativ undersøkelse som oppfølging av den kvantitative undersøkelsen*”. Den kvantitative undersøkelsen vil kunne føre til flere generelle mønstre og oversiktspregede tendenser. For leseren og oppgavens helhet vil det kunne være interessant å trenge dypere ned i disse mønstre og tendenser.

Oppgaven har som mål å finne ut hva som kjennetegner målscoreren i laget fra gjenvinning av ball frem til den ligger i nettet. Samtidig vil undersøkelsen se nærmere på enkelte handlinger og handlingsvalg hos siste ballfører før målscorer. Strategien for oppgaven har vært å benytte kvalitativ metode (observasjon) som forberedelse til kvantitative datainnsamlingen. Ordet observasjon betyr iakttagelse eller undersøkelse (Wadel, 1991). Observasjonen har vært ikke-deltakende og strukturert. Dessuten har observasjonen vært skjult, da de observerte, ikke har vært klar over min undersøkelse (Halvorsen, 1993). Registreringene og resultatene av kampanalysene er gjennomført ved hjelp av kvantitativ metode.

## **2.2 Diskusjon av metode**

Ut i fra min problemstilling, mener jeg en kvantitativ måling med registreringsskjemaer av tilstrekkelig mange variabler, ville være en gunstig metode for en vitenskapelig undersøkelse. I forhold til problemstillingen, hadde en kvantitativ tilnærming, etter min mening, sin styrke i det at jeg klart og tydelig visste hva jeg målte. Resultatene kan

relateres til tidligere forskning, og puttes opp i sekken med kunnskap som har blitt ervervet på området (Brawley, 1990).

På den annen side er det viktig å vedkjenne seg begrensingene med den metoden en benytter seg av. Det er viktig å studere klimaet rundt og i spillsituasjoner, den gruppedynamiske interaksjonen lagene i mellom, og kravene som dette klimaet (på banen) stiller overfor spillerne. I kombinasjon med den kvantitative metoden i innsamlingsprosessen ble derfor kvalitativ metode (observasjon) benyttet, som oppfølging av enkelte tendenser og mønstre, der undersøkelsens data ble gjenstand for diskusjon og mulige prediksjoner for ferdighetsutvikling og krav i spissrollen (Larsen, 1992).

### **2.3 Objektiv kamp- og spilleranalyse**

Trenere i basketball, baseball, ishockey og amerikansk fotball har helt siden 1950-tallet benyttet seg av ulike måter å kvantifisere prestasjoner på, ved bruk av datateknologi. På den måten har de kunnet forenkle behandlingen og presentasjonen av datainnsamlingen (Purdy & White, 1976; Alderson, 1990).

I følge Franks og McGarry (1996) har kampanalyse to funksjoner: for det første skal den tilføre treneren og spilleren informasjon om tidligere prestasjoner, og for det andre skal den tilføre data for å predikere grad av utvikling. Dette medfører en presis, objektiv og relevant tilbakemelding til spiller og lag om deres prestasjoner, og for videre prioritering i treningshverdagen for å optimalisere utviklingen.

Objektiv kamp- og spilleranalyse består av å observere, samle inn og behandle objektive data. Denne type data kan en neppe komme frem til, ved hjelp av subjektiv observasjon (ved å være til stede under kampen). Informasjonen som samles inn er ofte av en slik karakter at den kan presenteres ved tall eller symboler, som i sin tur danner grunnlaget for statistisk analyse (Alderson, 1990; Larsen, 1992).

### **2.4 Bruk av video og PC-registrering**

Den tradisjonelle tanken om at den erfarne treneren eller andre interesserte kan observere en fotballkamp, og deretter gi en presis tilbakemelding om de kritiske elementene som utgjør forskjellene fra å lykkes til å mislykkes, har blitt determinert av flere grunner. Det kan inkludere kompleksiteten av kampens egenart og ikke minst en

persons begrensede evnen til å reprodusere viktige fakta om de ulike spillsituasjonene korrekt og objektivt (Larsen, 1992; Brackenridge & Alderson 1983; Franks & Miller 1986).

Fordelen ved å bruke videotape ved observasjon, er at forskeren ikke trenger å bekymre seg for observasjonen idet hendelsen faktisk skjer (Thomas & Nelson, 1996). Andre fordeler er at en kan kjøre bilder i ”slowmotion”, en kan lage ”stillbilder”, og en kan se de samme bildene flere ganger. Kjørmo (1979) presiserer, at det perseptuelle system kan trenes opp, og et trent øye kan bli bedre til å skille ut viktige fakta fra det en observerer. I tillegg vil kjennskap og erfaring som trenere innehar, gi en god ballast i forhold til hva en fokuserer på og ikke.

## **2.5 Utforming og gjennomføring av observasjonsmetodikk.**

Utarbeidelsen av registreringsskjemaet pågikk i tiden august – november 2004 og våren 2008. Fotball er et åpent spill som bringer frem mange ulike bevegelsesløsninger en må ta stilling til. To kriterier har stått sentralt ved valg av variabler: 1. Variablene må være valide (gyldige), dvs. at de må kunne gi svar på undersøkelsens problemstillinger. 2. Variablene må være reliable, dvs. at observasjonene må være pålitelige og tilfredsstillende vitenskapelig metode. Dahl (2002) presiserer at disse metodiske overveielserne står sentralt ved utarbeidelse av undersøkelsers problemstilling og i datainnsamlingen.

## **2.6 Validitet og Reliabilitet**

Krav til validitet og reliabilitet avgjør om dataene vi får inn, er egnet til det som skal undersøkes. Begrepet valid kan gjengis med gyldighet eller relevans. Det vil si at det vi spør etter må være relevant i forhold til problemfeltet. Med reliabilitet siktes det til hvor pålitelige målingene er. Høy reliabilitet skal sikre datas pålitelighet som videre gjør dem egnet til å belyse en vitenskapelig problemstilling (Halvorsen, 1993).

### **2.6.1 Validitet**

Undersøkelsens gyldighet sett i relasjon til problemstillingen, styrkes gjennom et mangfold av variabler. Undersøkelsen er valid i den forstand at den teoretiske forankringen, kombinert med datainnsamlingen, gir svar på hvilke særtrekk som kjennetegner spissene (Hellevik, 1991). Min undersøkelse tok utgangspunkt både i tidligere forskning, empiri og innsamlede data. I tillegg ville jeg gjøre enkelte

observasjoner for oppfølging av den kvantitative datainnsamlingen av kvalitativ art inn mot diskusjonen. Denne kombinasjonen muliggjør en komplementær forståelse av spissens handlinger i ulike spillsituasjoner.

Jeg mener variablene som er tatt med i oppgaven er relevante for problemstillingen. De valgte underproblemstillingene og deres underkategorier er fotballfaglig interessante, og målbare. Selvsagt kunne variablene vært færre, men for å kunne si mest mulig om rollen, mente jeg det var nødvendig med disse variablene. I tillegg har jeg tatt med noen kvalitative observasjoner som jeg syntes var passende for å komplimentere og tillegge undersøkelsen verdi utover tall.

### **2.6.2 Reliabilitet**

Reliabiliteten sier noe om hvor nøyaktige målingene i oppgaven er. Høy reliabilitet henger sammen med etterprøvbarheten til materialet. Det er forventet at andre skal kunne gjennomføre målinger av samme fenomen, og finne de samme resultatene (Hellevik, 1991). Fremgangsmåten min, med klare operasjonelle definisjoner av hver enkelt variabel, mener jeg imøtekommer kravet til reliabilitet. Dette gir variablene lik verdi uavhengig av situasjon. Likevel kan en fastslå at det i enkelte tilfeller vil oppstå en skjønnsmessig vurdering. Eksempel: Avstand til "1F" (ref til resultat tabell): avstanden angir her motspillers posisjon i antall meter i forhold til ballfører. Da banen ikke er markert med meterruter, men med 5 meters punkter, medfører dette også en viss grad av subjektivitet. Når det gjelder tempo i bevegelse og pasning, er dette også variabler det er vanskelig å slå fast, og dermed vil de også være av en mer subjektiv art.

### **2.7 Utvalg**

Kampene som er observert er alle hentet fra Tippeligaen 2007. Fire spillere er representert i utvalget: Arild Sundgot (10 mål) for Lillestrøm, Peter Ijeh (18 mål) for Viking, Daniel Nannskog (19 mål) for Stabæk og Torstein Helstad (22 mål), for Brann. 69 scoringer ble hentet inn og analysert, 14 av disse kom etter dødball og 55 ved kontring eller spill mot etablert forsvar. Valget av de 4 spissene var dels for å innhente informasjon fra spillere som over flere år hadde laget mye mål og som jeg oppfattet som dyktige målscorere. De 4 utvalgte representerte de 4 øverste lagene i Tippeligaen 2007.

Peter Ijeh opplevde jeg som en annerledes spiss hvor fart, fysikk og posisjonering er trekk ved stilen til spilleren. Han møter ballfører, stikker fra, har gode bevegelser i

boksen ved innlegg og gjør mål på egen hånd. Arild Sundgot er en høy spiller som er smart i bevegelsene sine spesielt ved innlegg, samtidig skiller han seg ut ved å ikke ha spesielt stor fart. Daniel Nannskog danner par med Pall Gunnarson noe som i seg selv var spennende samt at scoringene kommer ofte etter hurtige angrep sentralt i banen. Daniel utfordrer ofte rommet bak forsvarende lags bakre firer. Torstein Helstad kan sammenlignes med Nannskog, men for meg virker han også til å være en målscorer som svært ofte er på rett plass til rett tid. Ved å benytte flere spillere i utvalget, ville jeg i større grad kunne generalisert, samt sammenligne mine resultater med tidligere studier. Begrensingene henger sammen med oppgavens omfang og tidsperspektivet for bearbeiding av dataene.

## **2.8 Hjelpemidler**

Til oppgaven er det benyttet dvd-spiller til opptak av alle scoringer, samt ettersending av enkelte scoringer fra TV2. Videre er "Media-Player" benyttet til analysen av scoringene. Dette er et videoprogram som kjører dvd og cd, rett fra PC. Penn og papir har vært et godt redskap til å merke ut noen kvalitative observasjoner, samt å telle enkelte variabler. Jeg utarbeidet selv registreringskjemaer som ble benyttet til kamp og spilleranalysen (Se vedlegg 1 og 2, fra side 105-).

## **2.9 Feilkilder**

Ved bruk av mange variabler og bilder kan en fort gjøre feiltolkninger eller overtolkninger. Det å tolke bilde etter bilde stiller store krav til konsentrasjon i kontakt og omgang med mange data (Holme & Solvang, 1991). Ved registreringer og overføringer av data kan jeg ha notert feil eller lagt riktig data inn i feil kolonne. Slike unøyaktigheter er det vanskelig å måle omfanget av. Jeg gikk gjennom bildene flere ganger og sjekket med registreringene, disse tiltakene har redusert feilkildene til et minimum.

### **2.9.1 Feilkilder ved bruk av video (indirekte observasjon)**

Kameravinkling og korte klipp har ved enkelte scoringer vært problematisk og gitt mindre informasjon enn andre bilder, dette i forhold til posisjon foran mål ved innlegg. Lokaliseringen av dette var dermed ikke alltid like lett å fastslå. Men ved å fryse bilde, se situasjonen flere ganger og bruk av banens oppmerking, samt bruk av andre spillers posisjon har jeg prøvd å redusere feilkildene til et minimum.

## 2.10 Operasjonalisering av variabelsettet

### 2.10.1 Problemstilling 1: Hva kjennetegner spissen før og under involvering ved scoring?

Operasjonaliseringen av variabelsett skjer i kronologisk rekkefølge (fra a-x):

(Se vedlegg 1: Registreringsskjema A)

**a. Situasjon:** For hvert mål, for hver enkelt spiller nummereres de fra 1 og oppover, alt etter hvor mange mål de har scoret.

**b. Kamp:** Motstander står nevnt her. Bo: sier om målscoreren spiller på bortebane. Hj: står for hjemmebane.

**c. Avslutter:** Navnet på avslutter, registreres her. For eksempel, Torstein Helstad.

**d. Type Angrep:** Angrepstypene deles inn i 3 kategorier:

1. *Etablert angrep* defineres der hvor motstander er i posisjonell og numerisk balanse ved angrepsstart.

2. *Kontring* defineres som brudd, der ballen vinnes tilbake i spill, eller hurtig igangsetting etter dødball på egen banehalvdel hvor eget lag skaper/utnytter ubalanse hos motstander, eller opprettholder og forsterker denne ubalansen. Ingen sekund-regel er benyttet, dette vurderes etter skjønn.

3. *Dødball*. Frispark, corner, straffe, innkast, 5 meter, offside, dropp og avspark ved start av omgang eller etter mål kodes alle som dødball. Ingen sekund regel er benyttet, dette vurderes etter skjønn.

**e. Bevegelse før pasning i forhold til motstander:** Bevegelsene deles inn i 4 kategorier:

1. *Blindside* defineres som bevegelse i eller inn i rommet bak nærmeste forsvarer i forhold til ballfører.

2. *Ballside* defineres som bevegelse i eller inn i rommet foran nærmeste forsvarer i forhold til ballfører.

3. *Ballside - blindside* defineres som en bevegelse fra rommet foran nærmeste forsvarer inn i rommet bak nærmeste forsvarer i forhold til ballfører.

4. *Blindside – ballside* defineres som en bevegelse som starter i rommet bak nærmeste forsvarer og inn i rommet foran nærmeste forsvarer i forhold til ballfører.

**f. Bevegelsesretning i pasningsøyeblikket:** Defineres som retningsbevegelsen spissen eller kanten gjør i forhold til ballfører i pasningsøyeblikket, hvor ballen spilles til denne spilleren. Denne er delt inn i fire kategorier:

1. *Fra bevegelsen:* skjer i en sammenhengende bevegelse fra ballfører.



2. *Mot bevegelsen*: skjer i en sammenhengende bevegelse mot ballfører.
3. *Fra/mot*: mottaker beveger seg først vekk fra ballfører i banens bredde eller lengderetning, for så å bevege seg mot ballfører.
4. *Mot/fra*: mottaker beveger seg mot ballfører i banens bredde eller lengderetning, for så å bevege seg fra ballfører.

**g. Fart før pasning/ i pasningsøyeblikk:** Defineres som type bevegelse i øyeblikket rett forut for pasningen og i pasningsøyeblikket. Denne kategorien deles inn i fire kategorier som beskriver hastighet.

1. *Gange*: Spilleren går, dvs. har et ben i bakken i løpet av perioden.
2. *Jogg*: Spilleren foretar løp i lav intensitetszone i løpet av perioden.
3. *Rykk*: Spilleren akselererer fra gange/jogg til spurt i perioden.
4. *Spurt*: Spilleren foretar løp i høy intensitetszone i perioden.

**h. Vinkel på pasning før mottak/avslutning?** Beskriver retningen på pasningen i forhold til mottakers bevegelse og deles inn fire kategorier:

1. *Mot*: Ballen ruller i mot mottakers bevegelse i banens lengde eller bredderetning.
2. *Med*: Ballen ruller med mottakers bevegelse i banens lengde eller bredde retning.
3. *Fra høyre side*: Ballen kommer fra høyre side i forhold til mottakers bevegelsesretning.
4. *Fra venstre side*: Ballen kommer fra venstre side i forhold til mottakers bevegelsesretning.

**i. Avstand til 1F i mottak?** Defineres som avstand i meter, fra ballfører til nærmeste motstander ved mottak. Avslutter denne spilleren etter 1 berøring, registreres denne i punkt 16.0. Denne deles inn i tre kategorier: 0-2 m, 2-5 m og 5 m eller mer.

**j. Avslutters kroppsstilling i forhold til mål ved mottak?**

1. *Rettvendt*: avslutter står med kroppen og ansiktet rettet i lagets angrepsretning.
2. *Feilvendt*: avslutter står med kroppen og ansiktet rettet i mot lagets angrepsretning.
3. *Sidestilt*: avslutter står med skulderpartiet mot banens lengderetning, dvs. med ansiktet i banens bredderetning.

**k. Teknikk/Handling med ball fra mottak til avslutning?** Beskriver syv ulike kategorier som er registrert, hvor avslutter benytter 2 berøringer eller flere, satt inn i ulike handlinger som defineres under:

1. *Vending*: Spilleren endrer angrepsretning (minst 45°) i banens bredde eller lengderetning (med ballen) som følge av ønske om å snu spillet, ta av press, komme til avslutning og lignende.

2. *Dribling*: Ballfører passerer motstander (e) i bredde eller lengderetning med ballkontroll. Det kan være en kroppsfinte, overstegsfinte, skudd/pasningsfinte, rykk eller andre metoder for å passere motstander.
3. *Heading*: Spilleren benytter hodet til å sette opp ball for seg selv eller til å avslutte.
4. *Føring*: Ballfører transporterer ball inn i åpne rom eller utfordrer motspiller(e). Min 3 berøringer settes for at situasjonen registreres under føring av ball.
5. *Stopper ball*: ballfører stopper ballens rotasjon ved 1 berøring.
6. *Setter fart på ball*: ballfører setter fart på ball med sin 1 berøring.

**l. Antall touch?** Beskriver hvor mange berøringer ballfører benytter fra mottak til avslutning, hvor 1 touch beskriver direkte skudd, inndelt i seks kategorier: 1, 2, 3, 4, 5 og 6 eller flere.

**m. Fart med ball i avslutningsfasen?** Beskrives som fasen fra spiss mottar ball til endt avslutning, og det deles her inn i de fire kategorier som over.

1. *Gange*: Spilleren går, dvs. har et ben i bakken i løpet av perioden.
2. *Jogg*: Spilleren foretar løp i lav intensitetszone i løpet av perioden.
3. *Rykk*: Spilleren akselererer fra gange/jogg til spurt i perioden.
4. *Spurt*: Spilleren foretar løp i høy intensitetszone i perioden.

**n. Avslutters kroppsstilling i forhold til mål ved avslutning?**

1. *Rettvendt*: avslutter står med kroppen og ansiktet rettet i lagets angrepsretning.
2. *Feilvendt*: avslutter står med kroppen og ansiktet rettet i mot lagets angrepsretning.
3. *Sidestilt*: avslutter står med skulderpartiet mot banens lengderetning, dvs. med ansiktet i banens bredderetning.

**o. Kroppsdel / teknikk som benyttes i avslutningsøyeblikket?** Spilleren er i en posisjon at handlingen er rettet mot motstanderens mål, med den hensikt å score.

1. Fot: *Høyre fot. Venstre fot.*

2. Handling:

*Innside*: spilleren anvender fotens innside i avslutningsøyeblikket.

*Utside*: spilleren anvender fotens utside i avslutningsøyeblikket.

*Vrist*: spilleren anvender fotens vrist i avslutningsøyeblikket.

*Hel volley*: spilleren avslutter uten at ballen har vært i bakken fra pasningsgiver til avslutningsøyeblikket.

*Halv volley*: spilleren avslutter med ballen i bevegelse i luften, men en eller flere sprett, fra pasningsgiver til avslutningsøyeblikket.

*Chip*: spilleren løfter ballen over en motspiller, i ledig rom, mot mål eller andre med

underskru.

*Lobb*: spilleren løfter ballen over en motspiller, i ledig rom, mot mål eller andre med overskru.

*Brassespark*: spilleren avslutter med hel eller halv volley med ryggen mot mål. I det ballen treffes er ingen kroppsdeler i kontakt med bakken.

*Hode langs bakken*: spilleren bruker hodet i den tekniske utførelsen til å avslutte eller passe med. Ett eller begge ben er i berøring med bakken.

*Hode i lufta*: spilleren bruker hodet i den tekniske utførelsen til å avslutte eller passe med. Spilleren har ingen berøring med bakken i det han avslutter.

*Annet*: spilleren benytter andre kroppsdeler til å avslutte eller passe med, som for eksempel bryst, mage, lår, hæl, tå og lignende.

**p. Avstand til 1F ved avslutning?** Defineres som avstand i meter, fra ballfører til nærmeste motstander ved avslutning.

Denne deles inn i tre kategorier: 0-2 m, 2-5 m og 5 m eller mer.

**q. Lokalisering av banens inndeling i forhold til ulike soner:**

1. Egen bane halvdel. 2. Utenfor 16 meter sentralt. 3. Venstre korridor. 4. Høyre korridor. 5. Innenfor 16 meter. 6. Innenfor 5 meter (Se figur 1)



*Figur 1: Lokaliseringen av soneinndelingen knyttet til sistepassing og scoring.*

**r. Sone for mottak av ball?** Les: lokalisering av banens inndeling i ulike soner.

Se figur 1.

s. **Sone for avslutning?** Les: lokalisering av banens inndeling i ulike soner.

Se figur 1.

t. **Lokalisering av rom i forhold til motstander ved mottak/avslutning:**



Figur 2. Lokalisering av rom i forhold til motstander ved mottak/avslutning

*Fremrom 1:* rommet mellom motstanderens spisser og eget mål.

*Fremrom 2:* rommet mellom motstanderens spisser og midtbane.

*Rom i mellom midtbanespillerne:* se Figur 2

*Mellomrom:* rommet mellom motstanderens midtbane og bakre ledd.

*Bakrom:* rommet mellom motstanderens bakre ledd og keeper.

I en tenkt linje som strekker seg fra sidelinjen utenfor spiller nr 2 i bredderetning mot sidelinjen utenfor spiller nr 5, benytter jeg følgende rominndeling i ledd:

*Rom 1 høyre:* Mellom sidelinjen og nr.5.

*Rom 2 høyre:* Mellom spiller nr.5 og spiller nr.4.

*Rom 3:* Mellom spiller nr.3 og spiller nr.4.

*Rom 2 venstre:* Mellom spiller nr.3 og spiller nr.2.

*Rom 1 venstre:* Mellom spiller nr.2 og sidelinjen.

*Dødball:* ved faste situasjoner som ulike dødballer, oppheves rominndelingen i forhold

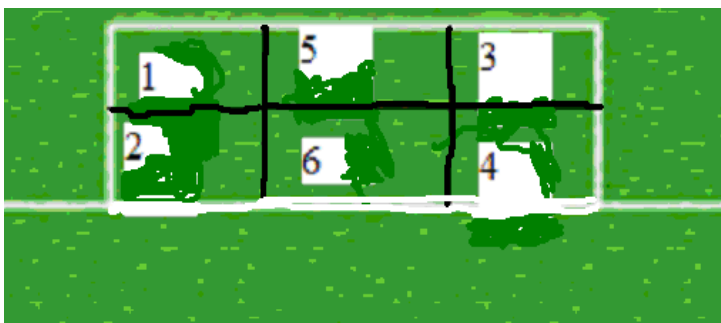
til lag og ledd, disse situasjonene registreres som dødball.

**u. Rom i forhold til motstander hvor avslutter mottar ball?** Les: romforhold over.

Se beskrivelse av rominndeling i figur 2.

**v. Rom i forhold til motstander for avslutningsøyeblikket?** Les: romforhold over.

Se beskrivelse av rominndeling i figur 2.



Figur 3: Lokalisering av målets 6 inndelinger

**w. Lokalisering av hvor ballen settes i målet ved scoring:**

1. Venstre oppe.
2. Venstre nede.
3. Høyre oppe.
4. Høyre nede.
5. Midten oppe.
6. Midten nede

**x. Hvor settes ballen i målet, i forhold til keepers posisjon?**

*Over:* ballen settes over keeper som har minst ett ben i bakken.

*Under:* Ballen settes under keeper som har minst ett ben i bakken.

*Nærmeste hjørne:* Den stolpen det er kortest å strekke seg til i forhold til keepers plassering.

*Lengste hjørne:* Den stolpen det er lengst å strekke seg til i forhold til keepers plassering.

*Keeper er foran ball i avslutningsøyeblikket.*

### 2.10.2 Problemstilling 2: Hva kjennetegner ballfører under involvering frem til sistepasning før scoring?

Her benyttes flere av variablene som er presentert over. Registreringene er bare flyttet fra avslutter til ballfører under involvering før sistepasning. Operasjonaliseringen av variabelsettet skjer i kronologisk rekkefølge (a-i):

(Se vedlegg 1: Registreringsskjema A)

**a. Kamp:** Motstander står nevnt her. Bo: sier om målscoreren spiller på bortebane. Hj:

står for hjemmebane.

**b. Avstand til 1F i mottak?** Definerer avstanden i meter til nærmeste motstander ved første berøring. Registreres bare ved 2 eller flere berøringer. Denne variabelen deles inn i tre ulike kategorier, som i del 1.

**c. Ballførers kroppsstilling i forhold til mål, ved mottak/pasning?**

Definerer kroppsstillingen til nest siste ballfører før avslutter, i forhold til mål, ved 1 berøringen av ballen. Se beskrivelse av kroppsstilling i del 1.

**d. Teknikk/ Handling fra mottak til pasning?** Definerer situasjoner hvor spilleren benytter seg av 2 berøringer, eller flere før pasning. Se beskrivelse av de ulike kategoriene i punkt **n** i del 1.

**e. Antall touch?** Definerer ballførers antall ballberøringer fra mottak til pasning, hvor 1 touch registreres som direkte pasning. For beskrivelse, se punkt **I** i del 1.

**f. Fart på ball ved sistepasningen?** Definerer farten på pasningen til avslutter. Denne variabelen er delt inn i tre ulike kategorier:

*Hard.* Bestemt og hurtig pasning.

*Medium.* Bestemt men mindre fart i ballen.

*Løs.* Ballen ruller

**g. Ballen settes hvor, i forhold til avslutters bevegelsesretning?** Utførelsen av pasningen i forhold til medspillerens bevegelse deles inn i tre ulike kategorier:

*Foran:* Ballen spilles foran spillerens bevegelse, slik at spilleren kan opprettholde rytmen i bevegelsen eller må starte en bevegelse fremover.

*På:* Ballen spilles på foten til spilleren, slik at spilleren må stoppe bevegelsen, eller kan ta inn ballen hvis gange var utgangsbevegelsen.

*Bak:* Ballen spilles bak bevegelsen, slik at spilleren må snu og bevege seg bakover, eller endre retning i forhold til den første bevegelsen.

**h. Sone hvor ballfører passer fra?** Definerer hvor sistepasningen slås fra, i forhold til de ulike sonene, banen er inndelt i. Banen er delt inn i seks soner. Se figur 1.

**i. Rom i forhold til motstander, hvor ballen slås fra?** Definerer hvilket rom ballen slås fra, i forhold til motstanders posisjonering mellom ledd og i ledd. Et ledd svarer til for eksempel bakre firer. Se nærmere beskrivelse i figur 2.

### 2.10.3 Andre faktorer som belyser problemstilling 1 og 2

Operasjonalisering av variabelsettet skjer i kronologisk rekkefølge (a-):

(Se vedlegg 2: Registreringsskjema B)

**a. Hvordan scores målene?**

Dødballer: *Korner, Frispark, Straffe, Innkast*

**b. Hvordan scores målene etter spill mot etablert forsvar og kontring?**

*Ballen spilles over bakre firer.*

*Ballen spilles mellom bakre firer.*

*Innlegg*

*Diagonal pasning som går over på motsatt side og spilles inn foran mål etter 1 berøring.*

*Langskudd.* Skudd fra 20 meter eller lenger.

*Dribling.* At det å passere motstander i lengderetning med ball er avgjørende for scoringen.

*Retur.* Etter skudd fra egen medspiller rettet mot mål, hvor en motspiller har vært i berøring med ball slik at den endret retning på eller stoppet denne, slik at den ligger løs foran mål.

**c. Hvor scores det fra, etter innlegg?**

*Ved første stolpe.* Området 1 meter inn mot midten av målet og frem til 5 meter.

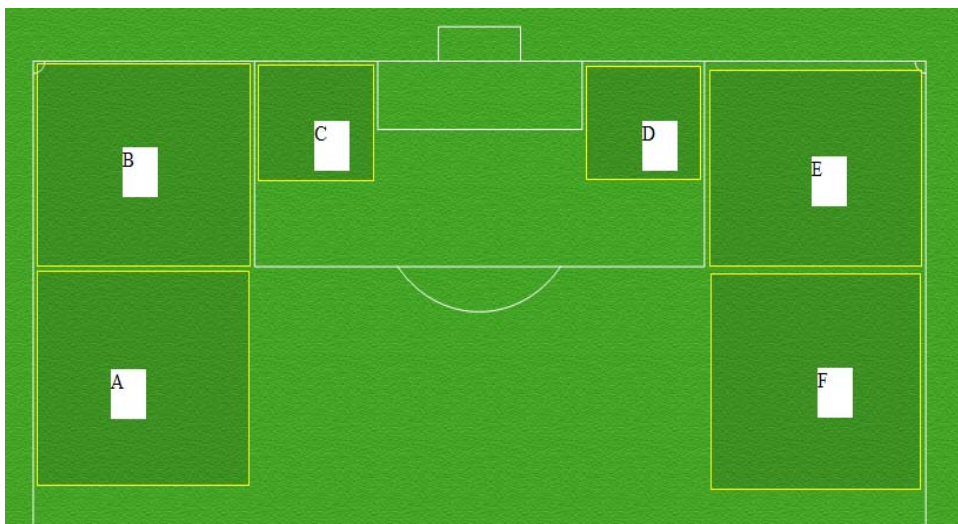
*Ved andre stolpe.* Området 1 meter inn mot midten av målet og bak til 5 meter.

*45 grader ut i fra ballfører.*

*Mellom forsvarerne midt foran mål.* I området fra 1 meter inn mot midten av målet fra høyre og venstre.

**d. Hvor på banen kommer innleggene fra?**

Banen er delt inn i seks ulike soner: A, B, C, D, E, F. Se figur 4:



*Figur 4. Lokalisering av soner for hvor innleggene kommer i fra*

**e. Andre faktorer som kan spille inn?**

*Fart.*

*Størrelse og styrke.*

**f. Hvor på banen ved angrepsstart, starter bevegelsen til spissen fra.**

*B: Bakre tredjedel.*

*M: Midtre tredjedel.*

*F: Fremre tredjedel.*



*Figur 5: Lokalisering av soner hvor spissens bevegelse starter ved angrepsstart.*

**g. Hvor fokuserer spissen blikket forut for avslutning og i avslutningsøyeblikket?**

Vurderer keepers posisjon forut for avslutning

Ser på ballen i avslutningsøyeblikket

**h. Antall ganger spiss er først på ball ved innlegg**

Summering av antall



## 3.0 Teori

### DEL 1: Med utgangspunkt i problemstilling 1 og 2

#### 3.1 Fotballens egenart

På slutten av 1800 tallet ble denne leken (fotball) plukket opp i ulike institusjoner og etter hvert satt i system og videreutviklet. Spillflate, antall spillere på banen, hvordan vi forholder oss til ballen, samt medspiller og motspillere definerer rammene for aktiviteten. Spillerne vil således i en gitt spillsituasjon forme ulike formasjoner (Ronglan, 2008). Elias & Dunning (1986) beskriver hvordan to grupper – eller lag i denne sammenheng – fungerer som en enhet. I fotball er individene og samfunnet ved samme virkelighet, ingen er primære (ibid). Spillerne vil i en gitt spillsituasjon forme ulike figurasjoner, hvor individene reagerer ut i fra de andre individenes aksjoner og reaksjoner (Angrep - Forsvar). De beveger seg stadig i forhold til hverandre på ulike måter og med ulik hensikt. Spillernes kontinuerlige bevegelser former en stadig skiftende konfigurasjon (Ibid).

Å score mål/hindre mål, danner den grunnleggende motsetningen og kommer til uttrykk som iboende spenninger mellom angrepslag og forsvarende lag i spillets gang, i tillegg til delmålene, som er: å skape gjennombrudd/hindre gjennombrudd, skape eller utnytte rom/nekte å dekke rom, skape/utnytte ubalanse (overtall i angrep) og opprettholde balanse (kontradekking i angrep)/opprettholde balanse (i forsvar) samt skape overtall (i forsvar), spillbarhet/hindre spillbarhet (Ronglan, 2003).

Fotballkampen kan beskrives som en kontrollert konflikt, preget av stadig nye situasjoner i angrep eller forsvar, eller i gråsonen mellom disse, der ingen av lagene har kontroll. Interessekonflikten og de stadige situasjonsendringene i spillet, er drivkraften for formasjonsendringen av lagene og kalles spillsituasjoner (Larsen, 1992).

Interessekonfliktene er med på å opprettholde spenningsbalansen i kampen, og i fotball vil spenningen være avhengig av samarbeid, og samarbeid vil være avhengig av spenning (Elias & Dunning, 1986). En interessekonflikt representerer et samarbeid mellom flere spillere med ulike hensikter, samt motsetninger, som igjen er med å danne vekselvirkningene og skiftingene i spillet. Endringene i angrep og forsvar vil skape en mengde spillsituasjoner, og spillerne vil stå overfor ulike alternativer kontinuerlig. Etter som kampprosessen endrer karakter, må også spillerne handle etter

situasjonsbetingelsene til enhver tid. Således kan en si at spillernes er gjensidig avhengige av hverandre, for å løse spillsituasjonen til eget lags fordel. På strukturelt nivå kan kjennskap til motstanders spillestil og type spillere i de ulike ledd, gi gunstige føringer for egen organisering og gjennomføring av kamp – både for trenerne og spillerne. Informasjonen som innhentes, kan legge føringer for hvordan den enkelte lagdel og spiller kan utnytte de ulike spillsituasjoner. Ved å kjenne til de omgivelsene en møter, kan spillerne øve ferdigheter individuelt og relasjonelt som er viktige for å skape og utnytte ulike rom hos motstander, gjennom systematisering av forsvars- og angrepsspill (Dahl, 2002).

### **3.2 Kamp og spilleranalyse**

Ved analysearbeid av lag eller individuelle spillere, ønsker en å finne svar på hva det er som egentlig skjer, hvilke tendenser/mønstre som går igjen i flere kamper, samt trekk ved et bestemt lags spill eller enkeltspiller (Larsen, 1992). Brackenridge & Alderson (1983) kaller det å identifisere spilllets syntaks. Scoringssyntaksen omhandler angrepet hvor målet scores i og er knyttet til effektivitet (Larsen, 1992). En kan måle/ observere et lags handling fra gjenvinning av ball til scoring, eller en kan benytte seg av analyser hvor den enkelte spiller er i sentrum.

Fra 1950 – 1974 utførte en engelskmann ved navn Charles Reep et stort arbeid innen kampanalyse og fotballforskning. Reep fant variabler gjennom statistisk analyse og beregnet hvor mange ganger disse måtte gjentas for å vinne og har videre hatt stor påvirkning både på senere forskning og kampanalyse (Pollard, 2002). Charles Reep analyserte rundt 3213 kamper i denne perioden (Hughes & Franks, 2005; Larsen, 2001). De to hovedfunnene i studiene til Reep og kollegaene var følgende: ca 80 % av målene som scores, kommer etter en spillsekvens på 3 pasninger eller færre. På hvert 10. skudd scores det mål (Ibid). Resultatene fra disse analysene er senere lagt til grunn for valg av spillestil hos engelske lag og ført til debatter rundt emnet (Larsen, 1992, 2001; Hughes & Franks, 2005). Dette arbeidet var også et grunnlag for senere analyse og utgivelse av boken "Winning Formula" av Charles Hughes, som analyserte viktige variabler i forhold til effektivitet (Larsen, 1992, 2001).

Effektivitet og scoringssyntaksen har ved flere anledninger dannet grunnlag for analyse og resultat. Egil Olsen har publisert flere undersøkelser rundt scoringer i fotball (1973,

1987) og sammen med Semb i (1990). Olafsen & Hiim (1996) så på variabler knyttet til innlegg som førte til scoring publisert i (1996), Faag (2000) publiserte en analyse av målsjanser og scoringer. Wymer (2004) analyserte flere kamper i premiere league, hvor han benyttet variabler for å finne ut i hvilke soner/område ballen slås fra før mål og hvordan, i forhold til rom og motstander.

### **3.3 Avslutningsferdighet**

Fotballspillet grunnleggende idé baserer seg på å score flere mål enn motstanderen. Det er det fotball virkelig handler om; å se ballen fyke i nettet (Bangsbo & Peitersen, 1995). Det overordnede målet for et angrep er at ballen skal fremover og forbi motspillerne, helst alle motspillerne, inkludert målvakten. Da smelter det totale gjennombruddet sammen med *scoringen*, som karakteriseres som fotballens høydepunkt og utløsningens øyeblikk (Olsen, 1986).

#### **3.3.1 Angrep mot etablert forsvar**

Langt angrep, eller angrep mot etablert forsvar, tar utgangspunkt i at førende lag er i besittelse av ball fortrinnsvis i eget bakre ledd eller i midtbaneleddet. Lengre angrep kan også oppstå som et resultat av en mislykket dødball eller kontring høyt i banen, hvor det angripende lag ikke klarer å utnytte ubalansen hos det forsvarende lag og spillsituasjonen krever lengre bearbeiding før nytt gjennombrudd. Spill mot etablert forsvar vil si at motstander oftest er i numerisk og posisjonell balanse (Olsen, Larsen & Semb, 1994). Lag benytter seg av ulike varianter for å nå frem til scoringsposisjonene. I en undersøkelse fra VM-86 og VM-90 kom ca 31 % av scoringene etter angrep mot etablert forsvar (Olsen & Semb, 1990). En undersøkelse av tippeligaen etter 9 serierunder i 2005 fant at 29,6 % av scoringene kom etter lengre angrep (VG- Fakta/Ball- laboratoriet, 2005).

#### **3.3.2 Kontring**

Kontringen har flere navn, og både *overgang* og *breakdown* er benyttet. En kontring starter ved gjenvinning av ball i spill, eller ved hurtig igangsetting etter dødball, hvor angripende lag skaper eller utnytter ubalanse hos motstander direkte etter brudd. Laget som er på vei fremover, er mentalt i angrep og spillere beveger seg opp og forbi ballfører. Ved balltap og direkte brudd i lengderetning, kan et lag være svært sårbart, og hvis ny ballfører utnytter situasjonen ved å spille hurtig inn bak press, forsterkes ubalansen, og laget i angrep kan utnytte rom til å løse opp og eventuelt sette fart på

nærmeste forsvarer for å skape overtall. Disse situasjonene gjør også at motstander ”rutinert” river ned ballfører for å skape balanse i eget lag, ved å gi bort dødballer eller ufrivillig gi bort disse for å få et resultat (Olsen, Larsen & Semb, 1994).

Faag (2000) fant i sin analyse av scoringer etter VM 98, at 46 % av målene kom etter angrepsstart i fremre 3-del. I forlengelsen av kontringen antar Olsen et al. (1994) at storparten av frisparkene og straffene innenfor avslutningsposisjoner kommer etter kontring. Resultatene fra VM-86 og VM-90 viser at ca 37 % av scoringene kommer etter kontringer (Olsen & Semb, 1990). Undersøkelsen i regi av VG- Fakta/Ball-laboratoriet (2005) som fulgte tippeligaen, kom 25,6 % av scoringene etter kontring.

### **3.3.3 Dødball**

Dødballer kan være frispark, innkast, hjørnespark, utspark fra 5 meter, avspark ved start på omgang eller etter mål. Dødball-angrep blir i denne oppgaven regnet fra ballen settes i gang, til situasjonen er over i en annen fase (lengre angrep). Avsluttes det etter 10 sekunder som en følge av dødballen, så regnes det som dødball. Tidligere har en benyttet en 7 sekunders regel fra ballen er satt i gang.

Ved hjørnespark og frispark i angrepssonen, benytter angripende lag ofte muligheten til å flytte opp flere spillere, og legger press på det forsvarende laget. Fordeler med dødball er blant annet tid og rom, at motstander er 9 meter unna, samt overraskelsesmomentet. Angripende lag vet i mange tilfeller hva som skal skje i motsetning til motstanderen (Olsen et al., 1994).

Tidligere undersøkelser fra VM-86 og VM-90 (Olsen & Semb, 1990) viser at ca 32 % av scoringene kommer etter dødball. Etter 9 runder i Tippeligaen 2005 hadde 44,8 % av scoringene kommet etter dødball (VG-Fakta/Ball – laboratoriet, 2005). Den store forskjellen mellom kontring og dødball i forhold til andre internasjonale undersøkelser, kan bero på at flertallet av frispark og straffer innenfor avslutningsposisjoner kommer som et resultat av kontring (Olsen et al., 1994).

### **3.3.4 Hvordan scores målene?**

Gjennom en analyse av 82 mål i den engelske ligarunden, trekker Wymer (2004), frem 6 ulike løsninger, for hvordan fotballag scorer mål: dødballer, spill over backrekka, spill som tres gjennom backrekka, innlegg, langskudd, ferdigheter som dribling. De beste

lagene bør være i stand til, og klar over disse seks, for å best utnytte et hvert angrep til eget lags fordel. 37 % av alle målene kom etter dødball (Wymer, 2004).

Både hurtig og langsommere oppbygging i angrep benyttes for å komme til skuddmuligheter. Ulike lag prioriterer mer ballbesittelse for å komme til skudd, mens andre prioriterer et mer direkte spill for å komme til skudd (Hughes & Franks, 2005). Hughes & Franks (2005) analyserte pasningssekvenser, skudd og mål. Deres resultat viste til at lag med gode ferdigheter i å beholde ballen, har større mulighet til å komme til flere skudd ved lengre ballbesittelse, enn ved et mer direkte spill. Scoringsraten er derimot høyere ved direkte spill enn ved lengre ballbesittelse (Ibid). Suksessfulle lag har flere skudd på mål enn mindre suksessrike lag, ved sammenligning av ballbesittelse og antall skudd på mål. Szwarc (2007) analyserte finalene i Champions League fra 1997–2003, han understreker et noe annet syn på vinnende faktorer i fotball. Ved å se på 9 effektivitetsvariabler fann han at antall skudd var det samme mellom suksessrike og mindre suksessrike lag med ett skudd mer for vinnende lag, effektiviteten derimot var 3 ganger høyere for vinnende lag (Ibid). Szwarc (2007), konkluderer med at skuddeffektiviteten på mål og god keeper var de to viktigste suksessfaktorene, samtidig var vinnende lag mer presise i pasningene enn motstander i vanskelige situasjoner, og spilte enklere 1 mot 1 i forsvar.

Tidligere undersøkelser viser at ca 50 % av bevegelsene til målscoren starter i fremre tredjedel av banen, 30 % starter i midtre sone, mens 20 % starter i bakre tredjedel (Wymer, 2004). Analysen viser at 20 % av alle mål kommer etter spill inn i bakrom, over backrekka eller ved at ballen tres mellom spillerne i backrekka (ibid).

Innlegg mellom backrekka og keeper fører ofte til mål (Olafsen & Hiim, 1996). I følge analysen til Olafsen & Hiim (1996) og Wymer (2004), kommer mellom 25 % og 30 % av målene etter innlegg. Kommer angripende lag seg inn mot 16 meter eller nærmere, øker også sjansen for scoring. Hughes (1990) og Olafsen & Hiim (1996) påpeker samtidig viktigheten av det å komme først på ball; at avslutter ofte søker vekk fra forsvarer før innlegget, og at løpene rettes inn i rommet bak forsvarslinjen. Videre presiseres det at innlegget må komme så tidlig som mulig, slik at det forsvarende lag ikke skal rekke å reorganisere seg. Lagets spisser bør være gode til å holde rommet foran seg åpent så lenge som mulig, før de rykker inn i forhold til innlegget. Dette skjer

hurtig i relasjon med ballfører (ibid). Det påpekes at innlegg mot midten av feltet og mot lengste er mer effektivt enn innlegg inn på første stolpe (Wymer, 2004).

At en spiller skaper overtall og scorer ved å drible seg fri eller ved bruk av langskudd fra 16–25 meter, representerer 10 % av scorede mål (Wymer, 2004). Likeledes vil det ofte være siste ballfører før avslutter som drar seg fri og skaper ubalanse hos motstander og store rom for pasning til avslutter. Wymer (2004:134) kaller disse glimtene i spillet for ”*A moment of brilliance*”.

Lite forskning er blitt gjort på spissens scoringer gjort på returballer, så det finnes ingen tall på denne type scoring. Likevel vil jeg hevde at scoring på returball er en viktig delferdighet for en spiss. Stavrum, (2007) trekker frem konsentrasjon og konsentrasjonssvikt som viktige variabler i tilknytning til mål, og returballer handler ofte om konsentrasjon og bevisstgjøring hos spilleren.

*”Jeg lærte meg å lese utgangen på skudd, se hvor keeperen sto og beregne hvor returen kunne falle ned”* (Stavrum, 2007)

Noen mål kommer som et innøvd trekk, en god relasjon mellom to eller flere spillere i laget, og andre mål igjen pga en bedre struktur i laget og et bedre kollektiv enn hos motstanderen. Men skal du bli toppscorer, må en ha en bred kompetanse. De ”pene” målene vinner ikke gull eller unngår nedrykket. Ferdigheter til å snappe tilbakespill, være først på returer, løpe seg fri, komme først på ball ved første og andre stolpe etter innlegg og konsentrasjon, er viktige faktorer som vipper kamper og poeng i lagets favør (Wymer, 2004; Stavrum, 2007).

Stavrum (2007) kan videre vise til at 48 % av målene i sin analyse gjennomført på nivå 3 i norsk fotball i 2005, kom som følge av at spillere ikke fulgte med på situasjonen og løste spillsituasjoner dårlig i forhold til eget lag. Wymer (2004) fikk samme resultater etter å ha analysert 20 premiership kamper i april, 2004.

### **3.4 Tid og rom**

Tid og rom betegner forhold rundt det forsvarende lagets posisjonering i spill-situasjoner. Spillerne velger og handler dermed ut i fra deres posisjoner og hvilke rom

en best kan utnytte til eget lags fordel. Tid sier noe om hvorvidt angripende lag har evne til å disponere dette rommet før forsvarende lag har dekket muligheten (Bergo, Johansen, Larsen & Morisbak, 2002). Ved enhver mulighet til å søke gjennombrudd og avslutningssituasjoner i de ulike spillsituasjonene, vil tid og rom være avgjørende for hvilke valg og handlinger som vil være mest hensiktsmessig for spissen.

Relasjonelt er spillere avhengig av å oppfatte det samme bildet samtidig og samhandle i forhold til situasjonen – det vil si å ”time” handlingen med presise bevegelser, fart og teknisk utførelse i forhold til motstander og medspillere. Ballfører må ha evne til å oppfatte ledig rom og størrelse på rommet, i forhold til spissens bevegelse og posisjon i øyeblikket, for deretter å handle hurtig og presist. Spissen må oppfatte dette rommet, blant annet størrelsen på rommet. Det forsvarende lags bevegelser sammen med spissens posisjonering, vil avgjøre om muligheten skal benyttes (Bangsbo & Peitersen, 2000). I tillegg til tid og rom, må ballfører oppfatte om frontspillerens bevegelse og hurtighet er nok til å utnytte situasjonen (Bergo et al., 2002).

Hvilke rom som i utgangspunktet skal benyttes, er ofte avhengig av utgangsformasjonen til motstander og eget lags strategi og særtrekk i spillestilen, samt hver enkelt spillsituasjon. I tillegg vil resultat i kamp være avgjørende for hvordan laget vil opptre (Larsen, 1992). Ligger laget under, vil de prøve å angripe med flere spillere og ligge tilbake i banen med færre spillere og dermed avgi større rom for motstander. Er laget i føring og tiden som gjenstår er knapp, velger noen å legge seg lavt og dermed dekke farlige rom rundt eget mål for å vinne.

Spillsituasjonen stiller også krav til enkeltspilleres tekniske repertoar, for å kunne utnytte situasjonen hensiktsmessig. Dette gjelder pasningsteknikk, mottak – avslutning, timing på bevegelser og pasning og hurtighet i handlingsvalget.

*”Spillere som hurtig oppfatter situasjonen, og som trenger lite tid og rom, har et godt utgangspunkt for å foreta hensiktsmessige valg og handlinger”* (Bergo et al., 2002:161)

Bergo et al. (2002) presiserer viktigheten av at spillere er i stand til å sammen skape overtall og lese ballførerens og egne omgivelser. Slik kan spilleren best avgjøre hvilke rom som er tilgjengelige for ballfører å benytte, samt vurdere egen plassering for å

kunne være i posisjon når muligheten byr seg.

Individuelt vil både utholdenhet, hurtighet og styrke kombinert med god timing, være viktige ressurser i tette spillsituasjoner for spissen (Bloomfield, Polman & O`Donoghue, 2007). Spissene bør være fysisk sterke grunnet mye fysisk kontakt med høy intensitet, samt at spissen skubber og drar mye parallelt med at han/hun må stå i mot samme behandling fra motstander (Ibid). Likevel er det tekniske repertoaret for å skape og utnytte rom uvurderlig. Et lag bestående av enkeltspillere som innehar ferdigheter som å føre ball i høy fart, vende/drible bort spillere, for å skape og utnytte ubalanse hos motstander for seg selv og sine medspillere, kan ha et fortrinn som er avgjørende for deres lags prestasjoner (Hughes, 1990; Wymer, 2004). Samtidig er det viktig og presisere at omgivelsene rundt avslutter ofte er ugunstig. Over 40 % av alle scoringer kom der nærmeste forsvarer var mindre enn 1 meter fra avslutter (Olsen og Semb, 1990). Dette krever at spissen er dyktig til å oppfatte og vurdere sin egen og motspilleres posisjon i forhold til ulike rom, samt ha forståelse for hvordan det lønner å bevege seg i retning av rommene (Bangsbo & Peitersen, 2000).

### **3.5 Avslutningsfasen**

I denne oppgaven nyttes avslutningsfasen til å beskrive aktiviteten fra ”nest siste ballfører” vinner ball/ blir spilt frem, til frontspiller har avsluttet angrepet. I denne rekken av handlinger er det et faktum at frontspiller ikke nødvendigvis får ballen fra en medspiller. Ved flere anledninger kan frontspilleren vinne igjen ballen selv, etter brudd i spill fra motstander, etter dødball, retur fra keeper eller etter direkte dødball som frispark og straffe (Larsen, 1992).

*”The winning of a game is decided by a combination of chance (luck) and control (skill). Studies point out that, as only a few goals usually determine the outcome of a game, then winning is likely to be decided by chance. Only in a league thirty – eight games (such as the English first division) will a team of high skill value be able to overcome the effects of random changes of luck...random chance plays a great part in the scoring of goals” (Wilkinson, 1988:15)*

Ser en tilbake på en lang sesong med Tippeliga, kan en med trygghet slå fast at mange avslutninger og mål kommer etter gode angrep hvor individuelle ferdigheter smelter



sammen med kollektive ferdigheter i hurtige og effektive angrep. Men skaper et lag mange avslutningsmuligheter i løpet av sesongen, er kombinasjonen av tilfeldigheter (random chance), kollektiv samhandling og individuelle ferdigheter hyppigere (Larsen, 1992).

### **3.5.1 Avslutningsfasen i forhold til tid og rom**

Avslutningsfasen krever presisjon i initiativene foran, ved siden og bak ballfører. Det gjelder i forhold til fart, retning og tidspunkt for bevegelsene. Teknisk-taktisk kreves det også nøyaktighet i forhold til å sette medspiller i en best mulig posisjon for en hurtig avslutning. Til slutt må spillerne vite hvilke rom som skal utfordres for å utnytte spill-situasjonen til eget lags fordel. Larsen (1992) refererer til at nettopp disse ferdighetene må finnes hos spilleren som skal slå de avgjørende gjennombruddspasninger.:

- Rommet må observeres hurtig
- Rom er vanskeligere å observere enn plassering av medspiller.
- Det settes store krav til timingsevne. Det vil si at pasningslegger må vurdere tiden det tar for å få pasningen inn i rommet/tiden det tar for medspiller å komme inni dette rommet. I tillegg må pasningsvinkel avpasses medspillerens vinkel på løpet.

Videre presiserer Hughes (1990) og Larsen (1992) at det kreves en konkretisering overfor spillerne, om hvilke rom det er viktig å nå for å skape målsjanser, samt risikoen for å miste ball ved å passe inn i farlige rom. Til slutt påpeker de at rommene må utfordres av flere spillere bakfra i tillegg til frontspillerne.

### **3.5.2 Hvor scores det fra?**

Felles for de fleste scoringer er at de kommer fra posisjoner innenfor 16 meteren. Området i og rundt 16 meter er i litteraturen betegnet som *"The Scoreboks"*, eller *"The Critical Scoring Space"* (Wilkinson, 1988:107).

Det har vist seg i undersøkelser av Wilkinson (1988) og Olsen (1973) at det scores færre mål fra posisjoner utenfor 16-meters feltet, enn innenfor. 22 % av scoringene kommer fra området rett utenfor 16 meter (Larsen, 1992). I følge VG- Fakta/Ball – laboratoriet ved NIH (2005) kommer 16,3 % av scoringene etter 9 serierunder i Tippeligaen ved avslutning utenfor 16-meteren. Hareide (2005) forklarer det lave antallet scoringer fra distanse, med den stramme soneorganiseringen i Norsk fotball. Dette gjør at vi er

kompakte når ballen kommer ut i retur området og skuddene har vanskelig for å komme igjennom. Det stilles også spørsmål til om vi har nok gode skyttere i Tippeligaen. Wymer (2004) omtaler området i forlengelsen av 16-meter og ut til midtbanen som *farlig sone*, hvor hurtig kombinasjonsspill som ender med stikkere på truende løp inn i rom mellom spillerne i backrekka og bakrom, ofte forekommer.

Hughes (1990) kaller området mellom 5 og 15 meter ”The Prime Target Area”. Undersøkelsen til Olsen & Semb (1990) og Bangsbo & Peitersen (2000) viser at 70 % av scoringene kommer fra dette området. Undersøkelsen ved VG- Fakta/Ball – laboratoriet ved NIH (2005) viser at 58,7 % av scoringene kommer fra samme området. 25 % av scoringene i tippeligaen etter 9 serierunder puttes innenfor 5 meter (ibid). Videre viser Hughes (1990) til at 22.4 % av målene, scores i området rundt bortre stolpe, derav navnet ”The Prime Scoring Area”, altså i ”gråsonen” til keeper.

### **3.6 Avslutter**

Avslutningsferdighet kan innebære mange løsninger i forhold til omgivelsene. En kan observere kontrollerte avslutninger som plasseres med innsiden av foten, strak vristspark langs bakken, halv volley, hel volley, utsiden av foten, chip, lobb, heading, med tåa, med låret, brassespark, stupheading, eller ballen skrenses i mål. Det avsluttes fra kort hold, fra skrå vinkel og fra langt hold. Det avsluttes med kraft og andre ganger med ekstrem presisjon (Morisbak, 2004).

I følge Hughes (1990) vil 1 av 5 scoringer komme etter heading. 64 % av scoringer etter innlegg kommer etter heading. Dette er bare én av mange ulike teknikker for å avslutte angrep. Hughes (1990) vektlegger fire variabler for gode headeferdigheter: mot, angripe ball, komme seg i scoringsposisjon og satse på at ballen kommer til deg ved enhver anledning. I tillegg presiseres det at kraft i headingen ned mot stolpene og fart i mot og inn i rommet mellom eller bak backrekka er gunstig (ibid).

For hver 7.avslutning med foten scores det (ibid). I følge analysen VG- Fakta/Ball – laboratoriet ved NIH (2005) trenger angripende lag i underkant av 4 målsjanser for å score. Etter 7 serierunder viser Dagbladets (21.05.05) analyse, at det er avsluttet 1247 ganger i Tippeligaen. 11 % av avslutningene ender i scoring, og ca 23 % av avslutningene som går på mål ender i scoring. Toppscorerne i Tippeligaen etter 7

serierunder trenger mellom 1,8 og 3,8 avslutninger pr scoring (Dagbladet, 21.05.05:34-35). Dette kan tyde på at noen frontspillere scorer mye grunnet mange sjanser, mens andre frontspillere er mer effektive og trenger færre sjanser på å score.

I tillegg til å bevege seg inn i de riktige posisjonene for å avslutte og beherske ulike avslutningsteknikker må målscoreren også inneha noen visse fysiologiske og psykologiske ressurser.

*"Speed of thought and movement are critical qualities in and around the penalty area, complemented by determination and courage. Players who possess these four qualities, plus good technique, are an absolute nightmare to play against in the penalty area;"* (Hughes, 1990:76).

Bergo et al., (2002) legger til at måten det scores på er uvesentlig, så lenge ballen passerer målstreken. Det å oppfatte situasjonen hurtig og samtidig bevare roen som skal til for å gjøre det riktige valget, er avgjørende.

I forhold til avslutninger med foten, viser det seg at over halvparten av avslutningene går utenfor mål (Hughes, 1990). Franks, Partridge & Nagelkerke (1990) kunne vise til lignende resultater etter en analyse av VM- 90. Av 991 avslutninger gikk 460 på mål, 109 av disse ble registret som scoring. 531 avslutninger gikk utenfor. At over halvparten av avslutningene settes utenfor mål kan bero på manglende avslutningstrening og krav til angripende lag.

Ved å legge sammen de fleste scoringer, blir ca 70 % av dem satt inn etter 1 ballberøring (Hughes, 1990, Olsen & Semb, 1990). Faag (2000) fant etter VM 98 at 60 % kom etter 1 berøring, 80 % kom etter 2 eller færre berøringer. Disse tallene viser til at det siste gjennombruddet før scoring sjelden kommer fra frontspilleren selv, men nest siste ballfører, i samhandling med avslutter (Larsen, 1992). Olsen (1987) legger til at spillere som benytter seg av flere berøringer, bruker første berøringen til å sette opp ball for avslutning. Det hører til sjeldenheten at målscorer dribler bort flere spillere forut for scoring.

I undersøkelsen til Hughes (1990), kom det frem at 88 % av alle scoringer utenfor 16-

meteren kom etter skudd langs bakken. Ca 75 % av disse kom etter avslutning med høyre ben. Dette kan begrunnes med at mange spillere er høyrebent (Larsen, 1992). Olsen & Semb (1990) kunne etter deres analyse av VM-86, EM-88 og VM- 90 bekrefte at ca 50 % av målene kom etter avslutning med høyre ben, 30 % med venstre ben, og ca 20 % ble scoret etter heading. Ved å se på enkelte situasjoner som oppstår i kamp, så kan en se at flere målsjanser skusles bort, fordi spilleren prøver å legge ballen til rette for avslutning med den ”beste” foten. Systematisk trening over tid kan føre til at forskjellen på høyre og venstre ben kan minimaliseres (Larsen, 1992). Hughes (1990) legger til at avslutninger langs bakken er mer effektive enn skudd i luften, da det er lengre vei ned til bakken, og nærmere utgangsposisjonen til målvakten. Skudd i luften er også lettere å vurdere kurven på, samt at skudd langs bakken kan endre retning eller kurve grunnet underlaget.

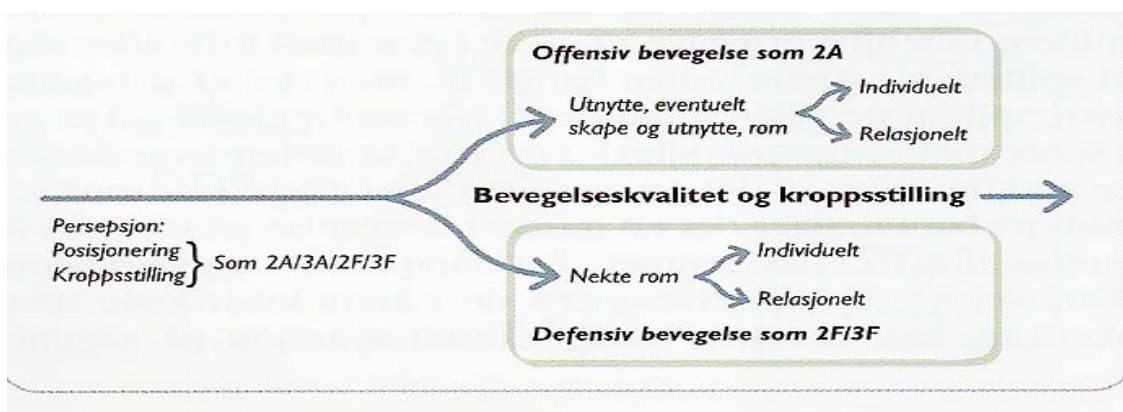
Avslutter må være bestemt grunnet lite betenkningstid, straffesparkfeltet er ofte tett befolket (Bangsbo & Peitersen, 2000). Presisjon bør prioriteres høyere enn hardhet, hurtige og overraskende avslutninger som for eksempel et tå- spark er uventet for keeper, ballen kan sveipe innom en annen spiller og dermed gi keepere mindre tid å reagere på (Ibid). (Bangsbo & Peitersen, 2000) påpeker at spissen alene med keeper skal utfordre direkte uten betenkningstid, en lang dribling gir mulighet til å se keepers reaksjon. Spissen må vurdere dribling eller avslutning, ved skudd er det smart å sette ballen ned og tett inntil foten på keeper(Ibid).

### ***3.7 Individuelle, relasjonelle og komplementære ferdigheter***

#### **3.7.1 Individuell involvering**

Norges toppidrettsgymnas har, ved å observere noen av de beste spillerne i verden, strukturert handlingsforløpet til spilleren fra før involvering – under involvering og etter involveringen, eller avsluttet handlingsvalg, og påbegynt neste handling (se figurer de neste sidene). Olafsen et al. (2003) trekker følgende slutning ut i fra sine observasjoner: de beste spillerne velger løsning så sent som mulig, samt at de har ferdigheter til å bestemme seg, for igjen å ombestemme seg før løsningen. Samtidig er de beste spillerne dyktige til å kamuflere handlingsvalget sitt. Spillerens handlingsforløp er delt inn i 3 faser av involvering (Olafsen et al., 2003):

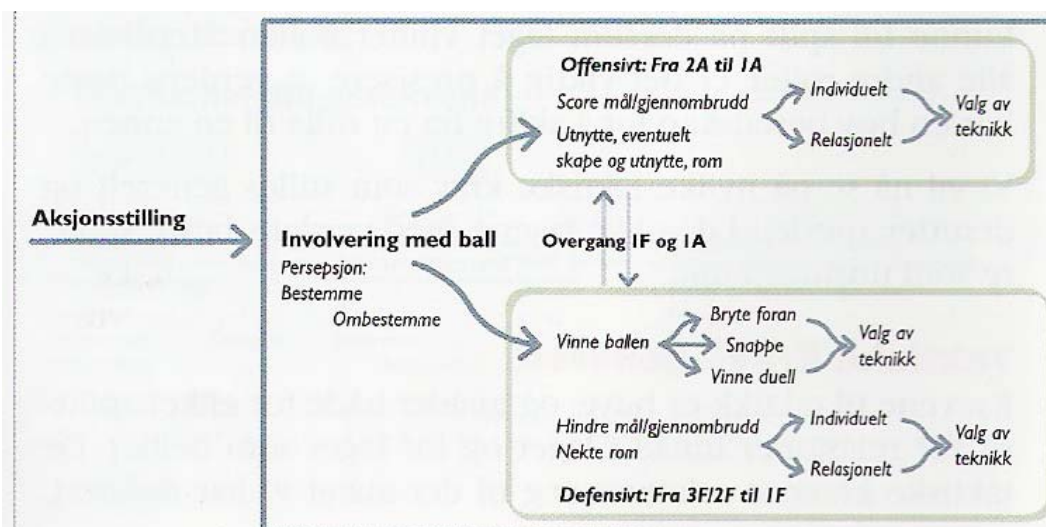
## Fase 1: Før involvering



Figur 8: Viser taktiske krav for spilleren før involvering (Olafsen et al, 2003)

Spilleren som venter på å få ballen, er i utgangspunktet andre angriper (2A) eller tredje angriper (3A) og forbereder seg på å bli første angriper (1A – ballfører). I alle situasjoner vil det også kunne inntreffe at den neste ballfører i tidspunktet før involvering er første, andre eller tredje forsvarer (1F, 2F eller 3F). De beste spillerne benytter denne tiden til å analysere omgivelsene sine og beveger seg for å legge til rette for seg selv inn mot neste trekk (oppfatte - vurdere - bestemme). Eget rom, rom i mellom motspillere, eller rommet det er gunstig å utfordre, benyttes optimalt i forhold til timing, vinkel, kroppstilling og fart, (Olafsen et al, 2003; Wymer, 2004; Bangsbo & Peitersen, 2004). Midtbanespilleren tar ”bilde” av rom- utviklingen rundt spissen og dens bevegelse.

## Fase 2: Involvering med ball:



Figur 9: Viser taktiske krav for spilleren under involveringen (Olafsen et al., 2003).

Under involveringen gjennomfører spilleren det han/hun har tenkt å gjøre. Det er her de beste spillerne er flinke til å velge sent, ombestemme seg og kamuflere hensikten. Valg av riktig handling og riktig teknikk til riktig tid er avgjørende. Midtbanespilleren har god vinkel til pasningen, samt stiller seg opp i forhold til hvor han/hun skal spille og slipper ballen inn i rommet mellom stopperne på første berøring. Utfallet avhenger av flere gode valg og løsninger på rad, gode samhandlingsbilder, at spillerne ser den samme løsningen samtidig, samt at de innretter seg i forhold til hverandre for å løse spillsituasjonen optimalt til fordel for eget lag.

### Fase 3: Etter involvering



Figur 10: Viser taktiske krav for spilleren etter involveringen (Olafsen et al, 2003).

Midtbanespilleren går nå i fra å være 1A til å bli 2, 3 eller 4A (spiller i angrep som ligger igjen bak ballen, i balanse). Som 2 og 3 angriper vil det oppstå viktige sekvenser der 1. angriper kan utnytte spillsituasjonen til det beste for laget, først når bevegelser som tar bort noe av oppmerksomheten rundt ballfører finner sted. Spilleren gjør en bevegelse som gir ballfører akkurat nok tid og rom, til å gjennomføre sitt handlingsvalg med optimale situasjonsbetingelser. Denne handlingen er ofte bevisst og gjennomføres med høy intensitet for å vekke mest mulig oppmerksomhet hos motstander (Olafsen et al., 2003).

### 3.7.2. Faktorer som påvirker den individuelle ferdigheten

I tillegg til dimensjonene i ferdighetsbegrepet, og hvilke taktiske krav kampomgivelsene stiller overfor spissen, er det også tre andre forhold som påvirker prestasjonene i kampen; fysiologiske, psykologiske og sosiale ressurser. Denne oppgaven vil ikke gå

dypt inn på alle tre, men de fysiologiske ressursene, som er mest synlige hos den enkelte spiller, er inkludert. Dette gjelder muskulatur, hjerte og kretsløp. Spillerens fysiologiske egenskaper påvirkes gjennom modning og trening og er svært avgjørende for hvor raskt en kan løpe, hvor høyt en hopper, styrke i duellspillet og for utholdenheten (Bergo et al., 2002). Semb (2005) uttaler i Dagbladet 26. mai, at de beste spillerne scorer høyt på de viktigste fysiologiske parametrene: styrke, hurtighet og utholdenhet.

*”De beste spillerne i verden har spisskompetanse og gode basisferdigheter. Godt pasning/skuddbein kombinert med stor fart som gjør at de slår gode kort og lang pasninger. Slår gode innlegg og kan skyte fra distanse. De kan både passere motspiller å unngå å bli passert. De er sterke i duellspillet. De besitter et stort repertoar kombinert med ekstreme fysiologiske ferdigheter og spesialkompetanse i rollen. De er også mentalt sterke, noe som slår ut i stor evne til konsentrasjon og riktig fokus uavhengig av situasjon”*(Semb, 2005 i Dagbladet 26.Mai:38)

Spissene presterer flest sprinter gjennom en kamp med maksimal hurtighet over lang tid, samt at de har flere løp med høy intensitet enn andre spillere på banen (Mohr, Krustup & Bangsbo, 2003; O`Donoghue, 1998 i Bloomfield et al., 2007). Drust et. al., (2000) mener å ha funnet et snitt på mellom 18 og 20 sprinter i løpet av kampen, med ca 4 minutters mellomrom (i Bloomfield et. al., 2007). Strudwik & Reilly (2002) fant en endring i aktivitet hvert 3,5 sekund med høyintensitets-bolker hvert minutt (i Bloomfield et al., 2007). Reilly (2003) & Bangsbo (1994) presiserer at spisser ofte er engasjert i situasjoner som krever hopp/ hoppe unna eller situasjoner som krever hopp med motstand for å heade ballen (Bloomfield et al., 2007). Ibid (2007) registrerte i deres studie at spissen ofte sklir, stuper og reiser seg, samt akselererer, retarderer og stopper ved høy intensitet.

Semb (2005) karakteriserer verdens beste spillere med flere fellestrekk: basisferdighetene er på et meget høyt nivå. Spillerne som har et stort ballrepertoar, blir sjelden stresset og er i stand til å løse tette situasjoner ved enkelt å ta av press, og å løse vanskelige situasjoner med ro og kontroll. Deres taktiske klokskap kombineres med enkle og fornuftige valg, samt at de er i stand til å gjøre kompliserte valg. De analyserer spillsituasjoner hurtig og er gode til å samhandle. Individuelt kan de passere motspillere, de er ekstremt gode på rolleferdigheter og fysiologisk er de ofte atleter

(innehar spisskompetanse). Den moderne spissrollen krever høy løpskapasitet for å prestere gjentatte sprinter og hurtige løp i toppfotballen (Mohr et al, 2003). Toppspillere gjennomfører flere bevegelser gjennom kampen med høy intensitet/sprint enn spillere på et moderat nivå (Ibid).

### **3.7.3 Relasjonell ferdighet**

Jo bedre individuelle ferdigheter spissen innehar, desto større potensial har han/hun for å lykkes i lagspill. Likevel kan ikke de individuelle ferdighetene alene skape en god prestasjon, fordi fotball er et lagspill som krever samspill mellom individer i et mønster for å overvinne motstanderen. Innenfor disse rammene ligger det begrensende og muliggjørende handlingsrom for spillerne. Med den relasjonelle ferdighetsdimensjonen mener vi samspill mellom individer. Ronglan & Larsen (2003) taler her om "vår løsning" i spillsituasjonen, "vår samforståelse" og "våre samstemte bevegelser" som fører til en situasjonstilpasset samhandling. Som en kan se, så inkluderer denne tanken flere spillere som er gjensidig avhengige av hverandre, for å kunne ta hensiktsmessige valg og gjennomføre handlinger for å tilpasse seg situasjonen. Relasjonelle ferdigheter kan defineres som "*Ferdigheter som to eller flere besitter sammen*" (Schou, Andreassen & Wadel, 1989:33)

Med dette perspektivet beskriver Schou et al., 1989 individuelle ferdigheter som del-ferdigheter. Individuelle del-ferdigheter benyttes som verktøy i laget for å skape den kollektive prestasjonen. En kan forklare gode relasjonelle ferdigheter gjennom bilder og stimulus fra spillsituasjonen; det vil si at, når to spillere oppfatter det samme bildet identisk og reagerer med hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger i forhold til hverandre, forekommer det relasjonelle ferdigheter. Når spillerne gjentatte ganger reagerer hensiktsmessig i forhold til spillsituasjoner, med samstemte handlingsvalg, samt effektiv utførelse av del-ferdigheter i forhold til situasjonen i spillet, kan dette føre til stabilt gode prestasjoner i møte med en motstander (Ronglan & Larsen, 2003).

### **3.7.4 Individuell spesialkompetanse og komplementære del-ferdigheter**

Lagspillet viser til individer satt sammen i et system hvor summen av individene sammen avgjør prestasjonen (Eggen, 1999; Larsen & Ronglan, 2003). Fra fotballverden drysser det av spillere med individuell spisskompetanse. Under "Drillo" sin tid var Jostein Flo ofte trukket frem som en slik spiller. Flo hadde spesialkompetanse i lufta,



”Leo” hadde spesialkompetanse i sin løpskraft og Bjørnebye var spesielt god på langpasninger. I bakre firer hadde Norge duellkraft og løpshurtighet. Sammen mener jeg spillerne oppfylte de avgjørende faktorer som er nødvendig for å lykkes sammen. Denne sammensetningen av ulike spesialkompetanse hvor den enes kompetanse passer godt sammen med de andres, eller enkelte spillere rundt sin posisjon, kalles *komplementære ferdigheter* (Ibid). Eggen (1999) og Ronglan & Larsen (2003) bruker termen *konstellasjon* om spillerne på feltet som er satt sammen for å prestere i mindre enheter, som for eksempel kombinasjonen Bjørnebye, Flo og Leo. Disse visste om hverandres sterke sider og var i stand til å utnytte hverandres spesialkompetanse sammen med resten av laget.

*”En samspilt og samstemt konstellasjon av spillere kan skape en sterk prestasjonsenhet gjennom at de på en særlig effektiv måte gjør hverandre gode”*(Larsen & Ronglan, 2003:21).

Kombinasjoner som eksempelet over finnes i de fleste vinnerlagene. I to sesonger spilte Chelsea med samme keeper, midtstopper(sentralt), midtbane(sentralt) samt den ene spissen. Laget vant og ble utilnærmelige som lag, helt frem til flere av disse spillerne ble skadet. Posisjonen rundt disse konstellasjonene roterte til en viss grad og ble sammen med ”hjernen” eller ”rekka” i laget, også vinnere.

## **DEL 2: Med utgangspunkt i problemstilling 3**

### ***3.8 Læring av fotballferdigheten, med spissen i sentrum***

#### **3.8.1 Ferdighet**

Richard A. Schmidt (1991) klassifiserer kompleksiteten i idretter ut fra tre dimensjoner; fra åpen til lukket ferdighet, diskrete, serie- og sammenhengende ferdigheter, samt kognitive og motoriske ferdigheter. Det stadig skiftende miljøet i innovasjonsspill – spesielt i fotball hvor en bruker beina mye – kreves det hurtig og godt handlings- og bevegelsesrepertoar hos spillerne for å gjenta ulike gode utførelser i spillesituasjonene. Bergo (1998) klassifiserer ferdigheten ut i fra både kognitiv og motorisk dimensjon, da den har innslag av begge komponentene. I idrett kan også ferdigheten vurderes som fin eller grovmotorisk. I fotball ligger hovedvekten på grovmotorikk hvor hele kroppen

involveres, men finmotorikk er også fremtredende, for eksempel ved vinkling av fot ved pasning/avslutning. Ferdighet er:

*”Evnen til å frembringe et sluttresultat, for eksempel en bevegelsesløsning med maksimal sikkerhet og minimal bruk av tid og energi” (Kjørmo, 1994:19)*

Richard A. Schmidt (1991) beskriver ferdighet som det å mestre, kontrollere og automatisere en bevegelsesoppgave. I likhet med (Kjørmo, 1994) så ser vi her at vektleggingen av å løse en bevegelsesoppgave, kontrollert og naturlig for individet, står sentralt. I tillegg inneholder definisjonen til Kjørmo, tidsfaktoren og utførelsen.

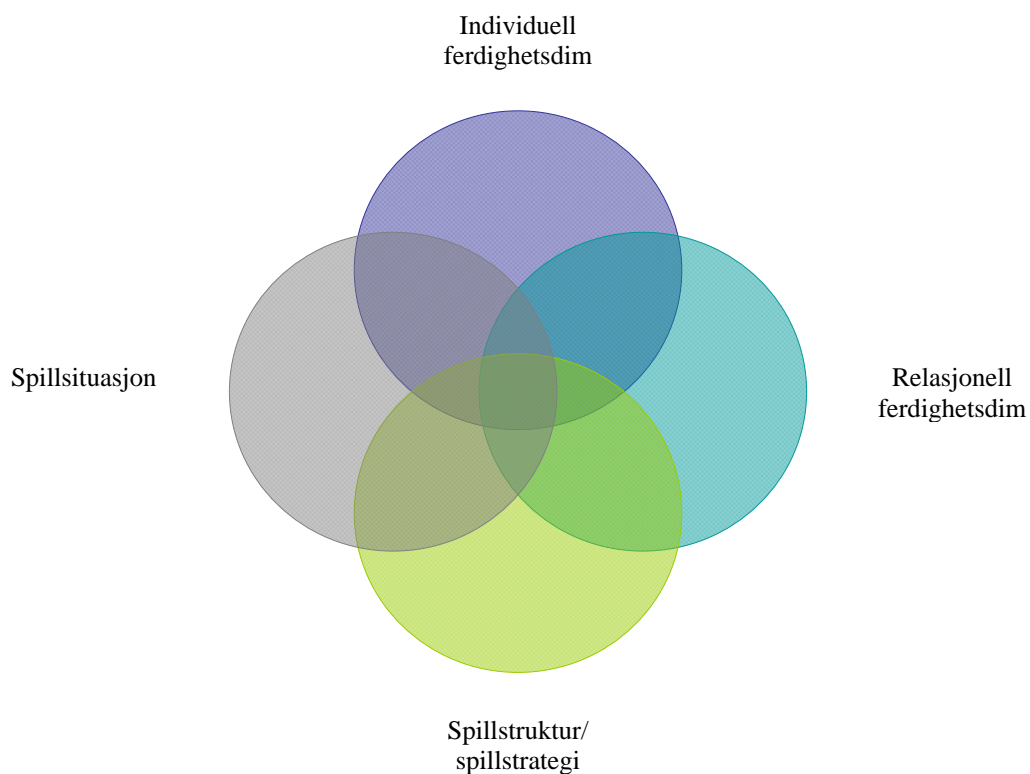
### **3.8.2 Fotballferdighet**

Fotballferdighet betraktes som en åpen og sammenhengende ferdighet hvor utviklingen er varierende og til tider uberegnelig (Schmidt, 1991). I følge Dahl (2002), så inkluderer ferdighetsbegrepet i fotball to dimensjoner; en hypotetisk (taktikk), der handlingen foregår ute av syne. Den andre dimensjonen er deskriptiv (teknikk) og beskriver de bevegelsene en kan se. Giske (2001) legger til at spillerne til tider kan handle på intuisjon/reflekser. I mangel på tid og rom for effektiv informasjonsbearbeiding og bevegelsesløsning, kan det være at en i enkeltsituasjoner handler nær sagt etter automatiserte bevegelsesløsninger ut i fra tidligere erfaringer.

Ronglan & Larsen (2003) utarbeidet noen alternative utgangspunkter for å analysere ferdigheter i ballspill. De tok utgangspunkt i forskjeller mellom individuelle idretter og lagspill og lanserte en definisjon, samt tre ulike ferdighetsdimensjoner; en individuell, en relasjonell og en strukturell dimensjon, der fotballferdighet defineres som *”Hensiktsmessige bevegelser for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag”* (Ronglan & Larsen, 2003:15-16).

I definisjonen ovenfor har Ronglan & Larsen (2003) tatt hensyn til spillernes handlingsvalg og handlinger individuelt, relasjonelt, strukturelt og funksjonelt i forhold til fotballens uendelige bevegelsesløsninger i spill – motspill, gjennom hensiktsmessige bevegelser. Spill – motspill kan ses på som en fjerde ferdighetsdimensjon, såkalt kampdimensjonen (Bergo et al., 2002). I hensiktsmessige utførelser legger Ronglan & Larsen (2003) vekt på spillernes evne til å utføre den beste løsningen til enhver tid for

eget lag. Interaksjonen mellom de tre ferdighets dimensjonene, nevnt over, i sammenheng med kampdimensjonen, kan fremstilles slik:



Figur 6: Sammenhengen mellom individuell ferdighetsdimensjon, relasjonell ferdighetsdimensjon og kollektiv spillstruktur (Bergo et al., 2002).

### 3.8.3 Læring

I forhold til å utvikle ferdigheter i fotball, kan det være gunstig å se nærmere på hvordan en spiller lærer. Læring defineres i litteraturen som:

*”Danning av nye reaksjonsmønstre eller forandring av tidligere etablerte reaksjonsmønstre, på grunnlag av erfaring eller systematisk øving”* (Kjørmo, 1994:46)

For en trener vil målet være å presentere temaer i fotballen slik at det forekommer mest mulig læring individuelt og kollektivt. Illeris (2000) mener læreprosesser handler om livslange tilegnelses-, omformings- og utviklingsprosesser, der kunnskap, forståelse, motivasjon, følelser, kommunikasjon, sosialisering og holdninger kontinuerlig er i forandring. Stelter (2004), lister opp flere punkter for å beskrive forståelsen av hva læring er:

- Læring tar utgangspunkt i individets nysgjerrighet til omverden. Denne nysgjerrigheten oppstår når personen opplever og vurderer avstanden mellom det aktuelle og det potensielle utviklingsnivået som overvinnelig.
- Læring preges av den lærendes erfaring fra tidligere og lignende situasjoner, og dermed av vedkommendes kompetanseforventninger med hensyn til å kunne takle den gitte situasjon og/eller oppgave.
- Læring forutsetter en skjerpet oppmerksomhet og bevissthet i forhold til den potensielle læringssituasjonen, som hver enkelt befinner seg i. Konkrete opplevde erfaringer er basisen for læreprosessen.
- I læringssituasjonen utvikler den lærende en personlig mening, eller holdning til den konkrete situasjonen og/eller oppgaven.
- I mange situasjoner foregår læring som en del av en sosial prosess og i samspill med andre. Kunnskapen som utvikles i en situasjon, er et felles produkt av de sosiale forhandlingene i praksisfellesskapet. Det betyr at en mening ikke kun utveksles individuelt, men i samspill med de andre lærende.
- Forstår man læring som en sosial prosess som foregår i alle tenkelige praksissituasjoner, så bidrar læring til identitets- og personlighetsutvikling.
- Læring kan settes i gang hvis individets eller gruppens vaner forstyrres, slik at bestemte rutiner, tankemønstre eller forståelsesrammer ikke lenger kan brukes til løsning av et bestemt problem. Individet og gruppen blir dermed nødt for å utvikle en ny forståelse av konteksten for å kunne takle utfordringen.

Ronglan (2003) presiserer at læring i fotball handler om mestring av ulike bevegelsesløsninger og utfordringer i spillsituasjonen. Spillsituasjonen danner da rammene for læring. Ronglan (2003) trekker frem dimensjonen teknikk og taktikk (hvordan og hva) som avgjørende ferdigheter mot å bli en bedre spiller.

I forhold til spillerutvikling, vil det være gunstig for en spiller som har nådd et høyere nivå, å spisse egen kompetanse (Larsen & Ronglan, 2003). På denne måten kan en spiller optimalisere sin egen kompetanse. Med andre ord kan det være gunstig å trene mer på det du er god til. Utviklingen av den allsidige spilleren må ikke glemmes, da han/hun ofte er en spiller som benytter sin spesialkompetanse i lag med andre,

posisjoner og roller i laget (ibid).

Undersøkelser rundt oppfattelse og prestasjon i idretten, domineres av to teoretiske tilnæringsmetoder, ifølge Jordet (2004). Disse to er den kognitive tilnærmingen (informasjonsinnhenting) og den økologiske tilnærmingen. Den kognitive tilnærming forklarer læring av ferdigheter ut fra en prosess i ulike stadier, der individet opplever en situasjon, tar opp informasjon ut i fra hvordan en ser miljøet og bearbeider denne informasjonen, som igjen resulterer i en handling. Kjørmo (1994) refererer til denne i sin definisjon, hvor vi danner nye reaksjonsmønstre. Spillerne opplever spillsituasjoner på banen. Resultatet av spillsituasjonen – løsningen – lagres hos individet inntil andre løsninger finnes mer passende. Deretter lagrer vi det nye mønsteret; ”*forandring av tidligere etablerte reaksjonsmønstre*” (Kjørmo, 1994:46). Dette knyttes opp i mot spillerens erfaring og øving, men kan også ses på som svært avhengig av individets opplevelse av verden. Individet vil ikke gjøre endringer på reaksjonsmønsteret så lenge en opplever suksess med sitt handlingsvalg (Horn, 2002).

Den økologiske tilnærmingen er opptatt av verden som den er, (Jordet, 2004). Miljøet vi er og lever i er en arena av muligheter, og dette må oppdages og ikke konstrueres, (Jordet, 1998).

*”Meaning is the result of the process individuals use to explore and obtain the environmental information, and the information is utilized through what the environment afford for the individual”* (Jordet, 1998:43).

I forhold til fotball må individet sammen med treneren se på hvilke muligheter omgivelsene tillater. Persepsjon er sentralt i våre oppdagelser, det defineres som:

*”De prosessene et individ bruker for å holde seg i kontakt med omgivelsene”.*  
(Jordet, 2003:134).

Sammen med oppgaven som skal løses og individets reaksjonsmønstre og tidligere reaksjonsmønster, kan treneren påvirke spillere til å se et helhetlig samspill mellom rom- og tidsbetingelser i den gitte omgivelsen, samt utvikle ferdigheter alene og sammen med andre (Jordet, 2003).

### 3.8.4 Eksplisitt og implisitt læring

Hemmestad (2003) knytter eksplisitt læring tett opp til en meddelende metode som er mye benyttet i fotball, der analyser og verbal tilbakemelding spiller en viktig rolle (Poolton og Zachry, 2007). Ser en på det engelske fotballforbund, og deres trenerutdanning, så benytter de seg av en regle som kalles ”The winning formula”. Det vil si at treneren skal stoppe spillet, beskrive løsningen eller flere løsninger, modellere den, for så å la spilleren selv prøve. Deretter settes spillet i gang igjen. Man setter gjerne ord på hvordan pasningen eller løsningen skal utføres i detalj. En klar billedgjøring av situasjonen og løsningen eller av hvor en ønsker at ballen skal spilles eller skytes i målet, er karakteristikk ved eksplisitt læring i følge (Ronglan, 2003).

I følge Poolton og Zachry (2007) kan man fjerne den verbale og analytiske delen av læringsprosessen, og dette kalles implisitt læring. Dette er kunnskap og ferdigheter vi innehar, men er utilgjengelige for bevisstheten (Masters, 2000). Opplevelser, erfaring og intuitiv forståelse i spillsituasjoner danner grunnlag for implisitt læring i følge Hemmestad (2003). Kjennetegn ved implisitt læring; spillerne mottar all informasjon fra spillet og de ulike spillsituasjonene. I disse omgivelsene vil spilleren lete etter muligheter og benytte seg av ”prøve og feile”. Innlevelse i spill og situasjoner sees på som en viktig faktor, dette krever også en nysgjerrighet fra spilleren (Ronglan, 2003). Ronglan (2003) knytter også observasjon eller mesterlære opp mot implisitt læring. Mesterlære er *å lære av mesteren*. Mesteren kan være spilleren som sitter inne med lang erfaring og kan benytte sin erfaring i løsningen av fotballens mange utfordringer. Forholdet mellom mester og lærling, kalles mesterlære. Dette forholdet beskrives som én asymmetrisk kompetanse – forhold, hvor målet er å nå symmetri (Nilsen & Kvale, 1999). Spilleren kan bli ekspert ved å observere og tilegne seg mesterens handling, handlingsvalg og løsninger. Det må understrekes at det ikke er nok med erfaring for å bli god, men spilleren må ”ha lyst og sult” for å benytte seg av mesterens kompetanse (ibid).

### 3.8.5 Metodikk

De didaktiske valg i trenergjerningen tydeliggjør Ronglan (2003) gjennom 3 begrepspar: induktiv versus deduktiv, formell versus funksjonell og teknikk versus spillsentret.

### *Induktiv vs deduktiv*

Ved bruk av den induktive tilnærmingen jobber en med problemløsning og legger frem en utfordring for spilleren som skal løse den (Ronglan, 2003). Ved bruk av deduktiv tilnærming, forklares løsningen og utførelsen av utfordringen i detalj, gjerne med en demonstrasjon (Ibid). Ser vi nærmere på den enkelte spillsituasjon, vil ulike løsninger være bedre enn andre. Rollen til treneren er å stimulere spillerne mot en forbedring av de teknisk og taktiske ferdighetene. Det at spilleren har ferdigheter til å "titte rundt seg" for deretter å tilpasse handling og bevegelse i lys av dette, er avgjørende. Dette kalles regulatorisk egenskap og refererer til fysiske forhold i spillsituasjonen som avgjør hva og hvordan individet bør handle for å oppnå løsningen på handlingsvalget (Giske, 2003). Anderson, Anderson, & Nedergaard (1997) understreker at viktigheten av å besitte tilstrekkelig kunnskap om fotballferdigheten, er nødvendig for å løse spillsituasjoner ved en induktiv tilnærming.

### *Formell vs funksjonell*

Ved bruk av den formelle tilnærmingen trenes spillets elementer fullstendig løsrevet fra spillet (Andersen et al., 1997). Ønskes en lavere intensitet og mer "flyt"-angrep, kan en formell variant være passende. På enkelte treninger, for eksempel rett forut for kamp, kan formell trening for lett gjenkjenning av rytme og prinsipp benyttes. Den funksjonelle tilnærmingen tar utgangspunkt i spillsituasjonen som den er, med motstandere og mål (Ronglan, 2003). For å utnytte spillerens læringspotensial, må tilnærmingen være tilstrekkelig i forhold til informasjonsmengde. Det fulle spill er komplekst, og det er her mange valg. For å lette denne mengden, kan spillet justeres ned i antall spillere i spill – motspill, på enkelte økter i uka, uten å ta bort spillets logikk: score mål – hindre mål (Ibid).

### *Teknikksentrert vs spillsentrert*

Det tredje begrepsparet er teknikksentrert versus spillsentrert tilnærming. Den teknikksentrerte tilnærmingen handler om utøvelsen av teknikken isolert fra spillet. Det vil si at teknikken går forut for spilleforståelsen eller utøvelse av spillet (Ronglan, 2003; Bate, 1996). En spillsentrert tilnærming setter forståelsen av spillet som den viktigste faktoren (Martens, 2004; Bate, 1996). Hvilken teknikk vi velger og resultatet av handlingsvalget, avgjøres gjerne på bakgrunn av individets gjentatte repetisjoner i valgte teknikk. Gjennom trening og bevegelse styrkes erfaringen og banken av

bevegelsesminner øker. Disse erfaringene med bevegelse og ball kan lede til at spilleren har bedre ferdigheter i forhold til informasjonsinnhenting fra spillet og har spillkompetanse til å vurdere hvilke alternativ som er mest hensiktsmessig (Giske, 2003).

Edelmann (1987) mener at trening av en spesiell teknikk øker de neurale forbindelsene i hjernen. Det vil si; trener du på innsideavslutninger, så vil de aktive neurale banene styrkes, og teknikken forbedres – noe som igjen styrker prinsippet om spesifisitet (Sigmundsson, Pedersen, Whithing & Ingvaldsen, 1998). Samtidig legger Sigmundsson & Haga (2004) og Martens (2004) til at overføringsverdien kan være liten, fra en ferdighet til en annen. De legger til at teknikkcentrert metode kan over tid oppleves som mindre motiverende. Dette vil påvirke tilnærmingen til enhver trening i retning av en todeling; vi involverer spilleren i et variert spill – motspill (naturlige klima), samt terper basisferdigheter i mindre bolker for å styrke spillerens kapasitet inn i rollen på laget (Giske, 2003).

#### *Hva med klubbmiljøet og spillergruppa?*

I dagens fotball benyttes ulik tilnærming på ulike nivå, klubber og i blant trenerne. Setter vi derimot spilleren i sentrum, vil vi finne ut at treneren og treningstilnærmingen bare dekker deler av spillerens oppmerksomhetsfelt. Jeg opplever at spillere benytter hverandre både aktivt og indirekte i mindre eller større grupperinger. Enten som samtalepartnere, ved å stille spørsmål eller ved observasjon. En spillergruppe er som et praksisfellesskap, som kjennetegnes ved å være:

*”A group of people who share a common concern, a set of problems, or a passion about a topic, and who deepen their knowledge and expertise in this area by interacting on an ongoing basis” (Wenger, McDermott & Snyder, 2002, fra Culver & Trudel, 2006:98)*

Et viktig moment i spillergruppa og for å lære er ressursene gruppa besitter i form av erfaring, rutiner, krav satt til seg selv og andre. Aktiv deltakelse spesielt viktig for yngre spillere, slik at de setter seg selv i posisjon til å innhente stimuli fra gruppa, så som holdninger, vilje, delta i meningsutvekslinger og benytte seg av andres erfaringer og dele av egne erfaringer (Wenger, 1998). Alle spillerne bør ha som mål å være deltakende/bidra i spillergruppa, gjennom sosiale arrangementer og relasjonsbygging på



og utenfor banen. Aktiv utveksling i gruppa av informasjon og meninger, samt spørsmål og tips fra trenere og ledere, er også med på å utvikle, samt forandre kunnskap og verdier. Deltakere innenfor et praksisfellesskap kan ofte være til støtte for hverandre og hjelpe hverandre videre i vanskelige situasjoner eller i situasjoner hvor en trenger å rådføre seg (Ibid).

*“Members of a Community of Practice (e.g a group of athletes) are interested in achieving a certain task (e.g winning a championship), thus they will engage in actions and will interact with each other to negotiate the meaning of their participation in this enterprise” (Galipeau & Trudel, 2006:82)*

## **4.0 Resultat**

### **Del 1**

I dette kapitlet vil jeg presentere de resultater som er funnet i min undersøkelse vedrørende spissenes 55 scoringer i åpent spill, samt 14 scoringer på dødball, hentet fra tippeligaen 2007. Under del 2 vil variabler knyttet til ballfører, ”under involvering frem til sistepasning” presenteres. De enkelte resultatene vil bli presentert her, og senere diskutert i kapittel 5.

## 4.1 Angrep som fører til mål

**Tabell 4.1.1: Type angrep som fører til mål?**

n = 69

	n = 69	%
Dødball	14	20 %
Etablert angrep	23	33 %
Kontring	32	47 %

Fordelingen av angrep vil være viktig å ha oversikt over, slik at vi kan sammenlikne med andre studier, samt se på treningshverdagen og angreps - forsvarsspillet i forhold til ulike angrepstyper. Tabellen over viser hvor mange mål som kommer etter ulike typer angrep.

## 4.2 Hvordan scorer spissene målene?

**Tabell 4.2.0: Ved Angrepsstart. Hvor på banen starter bevegelsen til målscorer?**

n = 55

	n = 55	%
Bakre tredel	1	2 %
Midtre tredel	20	36 %
Fremste tredel	34	62 %

I det angrepet som fører til mål starter, presenteres resultatene til hvor spissens bevegelse starter i tabellen over. Banen er her delt inn i tre soner.

**Tabell 4.2.1: Hvordan scores målene?**

n = 55

	n = 55	%
Spill som tres gjennom bakre firer	21	38 %
Innlegg	22	39 %
Returball	5	9 %
Dribling	1	2 %
Spill over bakre firer	2	4 %
Langskudd	2	4 %
Diagonal pasning over på motsatt side, som heades inn foran mål, på 1 berøring.	2	4 %

Tabellen over viser hvordan målene kommer i åpent spill. Av innleggene kommer 41 % av disse etter innspill mellom back firer og keeper. Nesten 1/10 del av scoringene kommer på returer som plukkes opp fra keeper eller andre motspillere.

**Tabell 4.2.2: Hvor scores det fra etter innlegg?**

n = 22

På innleggene scores det fra:	n = 22	%
Første stolpe	7	32 %
Andre stolpe	7	32 %
45 grader	2	3 %
Mellom forsvarerne midt foran mål	6	27 %

Over ser vi hvor målene scores fra etter innlegg. Her er det verdt å nevne at ved 6 av 7 scoringer fra 2 stolpe, er spilleren fri for press. Dette gjelder også alle scoringer som settes fra rommet mellom back fireren. Videre er det bare ved 3 tilfeller av alle innlegg, at det er 2 spillere som kjemper om ball, ved resterende innlegg er spissen først på ball.

**Tabell 4.2.3: Hvilken type dødball scorer spissene på?**

n = 14

Dødballer	n = 14	%
Korner	7	50 %
Frispark	4	29 %
Innkast	0	0 %
Straffe	3	21 %

Studiet ser nærmere på noen variabler rund dødball. Her presenteres de dødballene spissene scorer på.

**Tabell 4.2.4: Etter type angrep, hvordan scores målene?**

n = 32 for kontringer og n = 23 for angrep mot etablert.

	Kontring	%	Mot etablert	%
Ballen tres gjennom bakre firer	16	50 %	5	22 %
Innlegg	9	28 %	13	56 %
Andre	7	22 %	5	22 %

Over kan en se at ved kontringer scores 50 % av målene etter at ballen tres mellom bakre firer til spiller på vei inn i bakrom. Motsatt ser vi at ved angrep mot etablert forsvar kommer målene oftest som et resultat av innlegg.

**Tabell 4.2.5: Hvilke fysiske variabler ser ut til å være avgjørende faktorer ved enkelte mål?**

n = 55

	n = 55	%
Fart	14	25 %
Styrke - størrelse	12	22 %
Andre	29	53 %

Spesialkompetanse som fart og styrke - størrelse viser seg å være avgjørende ved 1 av 4 mål.

### 4.3 Tid og rom

Spillsituasjoner avgjøres av flere spillere sammen om å løse situasjonen hensiktsmessig. Kroppsposisjonering i forhold til mål, timing, fart og vinkler i forhold til med- og motspillere i tilknytning til tid og rom er avgjørende for løsningen av situasjonen. Under er det en rekke variabler som legger til rette for å gjøre antagelser rundt området tid og rom for spissen, i de ulike spillsituasjonene i kamp.

**Tabell 4.3.1: Hva kjennetegner spissens bevegelse i forhold til motstander før pasning?**

n = 55

	n = 55	%
Blindside	23	41 %
Ballside	13	24 %
Fra Ballside mot Blindside	13	24 %
Fra Blindside mot Ballside	6	11 %

Bevegelser fra ballsiden inn i blindsonen, eller kontinuerlig bevegelse i blindsonen til motspiller viser seg å være en viktig faktor ved scoring

**Tabell 4.3.2: Hva kjennetegner spissens bevegelse i forhold til ballfører i pasningsøyeblikket?**

n = 55

	n = 55	%
Fra	34	63 %
Mot	20	35 %
I Fra – mot bevegelse	0	0
I Mot – fra bevegelse	1	2 %

Ved 1 av 3 scoringer beveger spissen seg mot ballfører.

**Tabell 4.3.3: Hva kjennetegner spissenes bevegelsestempo før pasning og under avslutningsfasen?**

Presentasjonen under er delt inn i to faser: før involvering og under involvering.

n = 55

	Før pasning		Under avslutningsfasen	
	n = 55	%	n = 55	%
Spurt	14	25 %	10	18 %
Rykk	25	46 %	9	16 %
Jogg	10	18 %	29	53 %
Gange	6	11 %	7	13 %

En akselerasjon eller spurt forekommer ofte før involvering, mens resultatene viser en retardasjon av fart i avslutningsøyeblikket.

**Tabell 4.3.4: Vinkel på pasning før mottak/avslutning i forhold til spissens løpsretning?**

n = 55

	n = 55	%
Mot	7	13 %
Med	23	41 %
Fra Høyre side	12	22 %
Fra venstre side	13	24 %

Pasningene er jevnt fordelt fra høyre og venstre side, samt at det forekommer et høyt antall medløps-pasninger.

**Tabell 4.3.5: Avstand til nærmeste motstander ved mottak og avslutning?**

n = 18 ved mottak, n = 55 ved avslutning

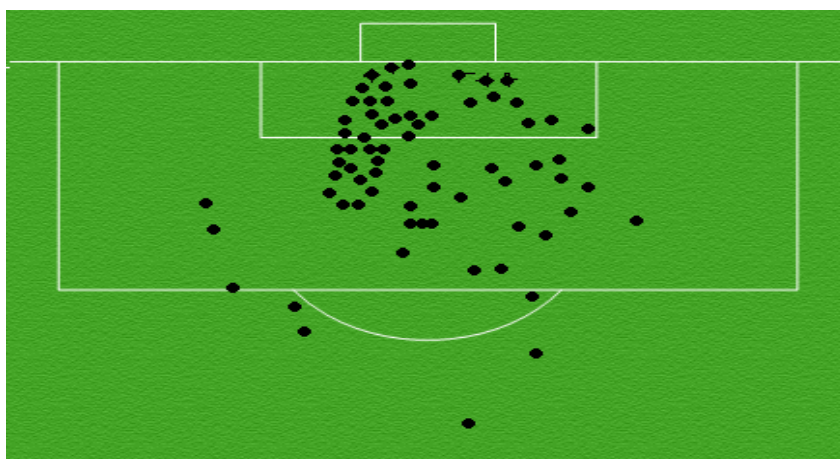
	n = 18, Ved mottak	%	n = 55, Ved avslutning	%
0-2m	6	33 %	31	56 %
2-5m	7	39 %	22	42 %
5m eller mer	5	28 %	2	4 %

Avstanden krymper mye i tiden mellom mottak og avslutning.

**Tabell 4.3.6: Sone for mottak før scoring og sone for avslutning?**

n = 18 ved mottak og n = 55 ved avslutning.

	n = 18 Sone for mottak	%	n = 55 Sone for avslutning	%
Korridor venstre, sone 3	0	0 %	0	
Korridor høyre, sone 4	1	6 %	0	
Innenfor 5m, sone 6	0	0 %	18	33 %
Innenfor 16m, sone 5	4	22 %	33	60 %
Utenfor 16m, sone 2	13	72 %	4	7 %
Egen halvdel, sone 1	0	0 %	0	0



*Figur 11: Hvilken posisjon i sonene spissen avslutter fra.*

**Tabell 4.3.7: Rom i forhold til motstander, hvor spissen mottar ball og hvor spissen avslutter?**

n = 18 ved mottak og n = 55 ved avslutning.

	n = 18		n = 55	
	Ved mottak	%	Ved avslutning	%
Framrom 1	0	0	0	0
Framrom 2	0	0	0	0
Rom i mellom midtbanespillerne	0	0	0	0
Mellomrommet	2	11 %	6	11 %
Rom 1 H	0	0	2	4 %
Rom 2 H	0	0	6	11 %
Rom 3	3	17 %	6	11 %
Rom 2 V	4	22 %	4	7 %
Rom 1 V	0	0	0	0
Bakrom	9	50 %	31	56 %

#### **4.4 Avslutningsfasen og avslutter**

Øyeblikket hvor handling og handlingsvalget i forhold til omgivelsene smelter sammen i avslutningen av angrepet, beskrives under avslutningsfasen og avslutter.

**Tabell 4.4.1: Avslutters kroppsstilling i forhold til mål ved mottak og avslutning?**

n = 18 ved mottak og n = 55 ved avslutning.

	n=18		n = 55	
	Ved mottak	%	Ved avslutning	%
Rettvendt	15	83 %	50	91 %
Feilvendt	2	11 %	1	2 %
Sidestilt	1	6 %	4	7 %

**Tabell 4.4.2: Teknikk – handling fra mottak frem til avslutning?**

n = 18

	n = 18	%
Vending	3	17 %
Dribling	4	22 %
Heading	0	0
Føring	7	44 %
Andre	0	0
Stopper ball	1	6 %
Setter fart på ball	17	94 %

I tabellen over kan vi se hvilke teknikker som benyttes fra avslutter mottar ball til han skal avslutte. Av 18 situasjoner ser vi av tabellen at, ved 7 anledninger benytter spissen føringsteknikken i avslutningsfasen. I nesten samtlige situasjoner velger ballfører å sette fart på ball, ved første ballberøring.

**Tabell 4.4.3: Antall ballberøringer benyttet av avslutter i avslutningsfasen?**

n = 55

Antall ball berøringer	n = 55	%
1	37	67 %
2	11	20 %
3	4	7 %
4	1	2 %
5	2	4 %
6 eller flere		

**Tabell 4.4.4: Kroppsdel som benyttes til å avslutte med?**

n = 55

	n = 55	%
Høyre ben	22	40 %
Venstre ben	25	45 %
Hodet	8	15 %
Annet		0 %



**Tabell 4.4.5: Teknikk som benyttes ved scoring?**

n = 55

	n = 55	%
Innside fot	32	58 %
Utside fot	1	2 %
Vrist	11	20 %
Hel volley	1	2 %
Halv volley	0	0
Chip	2	4 %
Lobb	0	0
Brassespark	0	0
Hode langs bakken	4	7 %
Hode i luften	4	7 %

**Tabell 4.4.6: Fart på ball i avslutningen?**

n = 55

	n = 55	%
Hard	41	75 %
Løs	14	25 %

**Tabell 4.4.7: Hvor i målet settes ballen?**

n = 55

	n = 55	%
Venstre opp, 1	6	11 %
Venstre ned, 2	17	30 %
Høyre opp, 3	8	15 %
Høyre ned, 4	13	24 %
Midten oppe, 5	3	5 %
Midten nede, 6	8	15 %

**Tabell 4.4.8: Hvor settes ballen i forhold til keepers posisjon?**

n = 55

	n = 55	%
I Nærmeste hjørne	15	27 %
Over	6	11 %
Under	3	5 %
I Lengste hjørne	27	50 %
Keeper er foran ball i avslutningsøyeblikket	4	7 %

I tabellen over ser vi hvordan spissen plasserer ballen i forhold til keeper. Det den ikke sier noe om er hvordan spissen flytter blikket. Ved 25 situasjoner kan bildene bekrefte at spilleren flytter blikket opp og frem i avslutningsfasen. Videre kunne en telle et større antall hvor spissen ser på ball i avslutningsøyeblikket.

## **Del 2**

### **4.5 Omhandler ballfører under involvering frem til utført sistepasning.**

**Tabell 4.5.1: Avstand til nærmeste motstander i mottaket?**

n = 34

	n = 34	%
0-2m	14	42 %
2-5m	10	29 %
5m eller mer	10	29 %

**Tabell 4.5.2: Teknikk – handling fra mottak til pasning?**

n = 34

	n = 34	%
Vending	9	26 %
Dribling	8	24 %
Heading	1	3 %
Føring	27	79 %
Andre	0	
Ballfører stopper ball på 1 berøring	4	12 %
Ballførere setter fart på ball ved 1 berøring	30	88 %

I nærmere 80 % av situasjonene benytter ballfører seg av føringsferdigheten. Igjen viser resultatene at ballfører setter fart på ballen i sin første berøring. Ved 1 av 4 scoringer dribler eller/og vender siste spiller før pasning.

**Tabell 4.5.3: Ballførers kroppsstilling før mottak og pasningsfasen?**

n = 59

	n = 49	%
Rettvendt	36	74 %
Feilvendt	10	20 %
Sidestilt	3	6 %

**Tabell 4.5.4: Antall ballberøringer fra mottak til pasning og ved direkte pasning?**

n = 49

	n = 49	%
1	15	32 %
2	7	14 %
3	10	20 %
4	5	10 %
5	3	6 %
6 eller flere	9	18 %

Ved 1 av 5 scoringer benyttes 6 eller flere berøringer før pasning.

**Tabell 4.5.5: Fart på ball i sistepasningen?**

n = 49

	n = 49	%
Hard	23	47 %
Medium	25	51 %
Løs	1	2 %

**Tabell 4.5.6: Hvor settes ballen i forhold til avslutters løpsretning?**

n = 49

	n = 49	%
Foran	38	78 %
På	11	22 %
Bak	0	0

**Tabell 4.5.7: Sone for hvor sistepasning kommer i fra?**

n = 49

	n = 49	%
Korridor venstre, sone 3	4	8 %
Korridor høyre, sone 4	5	10 %
Innenfor 16m, sone 5	15	31 %
Innenfor 5 m, sone 6		0
Utenfor 16 m, sone 2	21	43 %
Egen halvdel, sone 1	4	8 %

**Tabell 4.5.8: Rom i forhold til motstander, hvor sistepasning spilles fra?**

n = 49

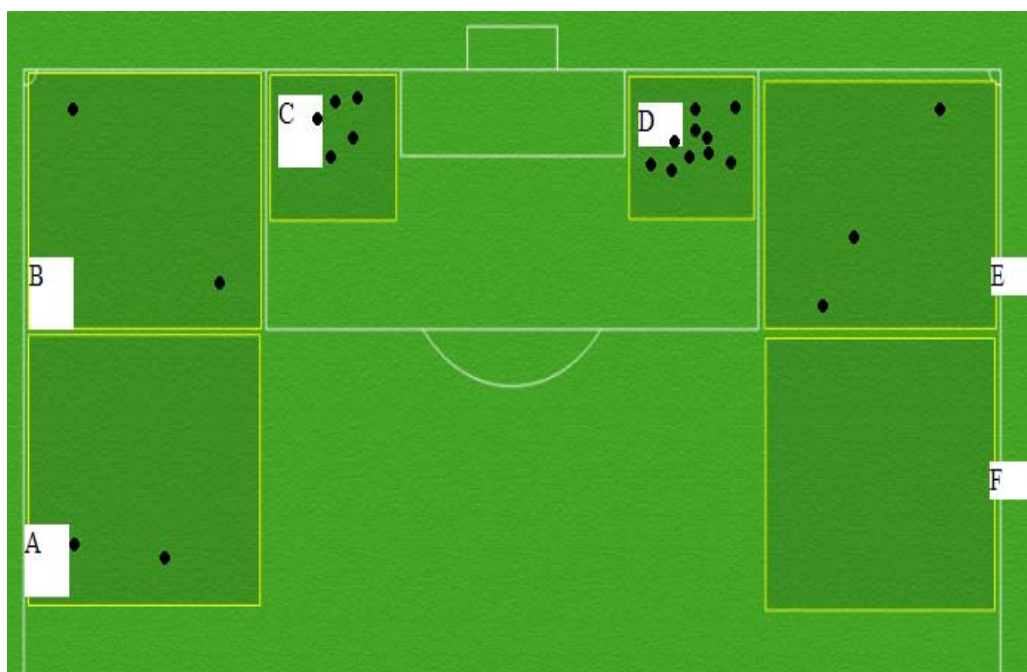
	n = 49	%
Framrom 1	0	0
Framrom 2	4	8 %
Rom i mellom midtbanespillerne	11	22 %
Mellomrommet	13	28 %
Rom 1 H	8	16 %
Rom 2 H	0	0
Rom 3	0	0
Rom 2 V	0	0
Rom 1 V	5	10 %
Bakrom	8	16 %

**Tabell 4.5.9: I hvilken sone kommer innleggene som fører til mål i fra?**

n = 22

	n = 22	%
A	2	9 %
B	2	9 %
C	5	23 %
D	10	45 %
E	3	14 %
F	0	0

Banen er her delt inn i 6 ulike soner hvor innleggene er registrert, innspilt fra. Nær 70 % av innleggene slås fra innenfor 16 m.



*Figur: 12: Hvilken sone og posisjon kommer innlegget fra, som fører til mål fra?*

## 5.0 Diskusjon

Underveis i diskusjonsdelen kommer jeg med tanker om hvordan spillere bør løse ulike spillsituasjoner. Eventuelle påstander og tips er basert på personlig erfaring og refleksjon.

### 5.1 Hva kjennetegner angrep som fører til mål?

#### 5.1.1 Type angrep som fører til mål?

Undersøkelser har vist at mellom 29 og 31 % av alle mål kommer etter angrep mot etablert forsvar (Olsen & Semb, 1990; VG – Fakta/Ball – laboratoriet, 2005). I tippeligaen 2007 scoret de utvalgte spissene 33 % av målene sine etter angrep mot etablert (Tabell 4.1). Dette underbygger tallene fra tidligere studier som tilsier at 1/3 av målene kommer etter angrep mot etablert.

Undersøkelser viser videre at ca 37 % av alle scoringene kommer etter kontring (Olsen & Semb, 1990). Analysen av tippeligaen (VG – Fakta/Ball – laboratoriet, 2005) viser derimot til at 25,6 % av målene kommer etter kontring. I tippeligaen 2007 scoret de utvalgte spissene 47 % av målene etter kontring (Tabell 4.1).

Ser en på mål etter dødball, viser Olsen & Semb (1990) at 32 % av alle scoringer kommer etter dødball, mens tippeligaanalysen (VG – Fakta/Ball – laboratoriet, 2005) viser til at hele 44,8 % av målene kommer etter dødball. I spissanalysen 2007, ble 20 % av målene scoret etter dødball.

De store forskjellene fra min analyse i forhold til tidligere analyser, kan skyldes utvalget av spisstyper og mengde data. Dette studiet har 2 typiske bakromsspisser i utvalget, (Nannskog og Helstad). De benyttes i lag som ser ut til å ha klare retningslinjer for hvordan de skal involveres, presshøyde og føringer for spill direkte etter brudd. Disse spissene scorer mange kontringsmål. Spillerne strekker motstander kontinuerlig mot bakrommet. Videre vil kontringene hvor motstander ofte er i ubalanse, ende i dødball hvor andre spillere på laget flyttes frem i boksen. Disse har gjerne spesialkompetanse på dødballer, så derfor faller disse spisstypene ut av denne analysen.

Etter min oppfatning synes jeg utvalget i oppgaven har litt ulike oppgaver i denne delen av spillet. Helstad og Nannskog ligger ofte mellom motstanders bakre firer eller i området rundt dem for å strekke motstander mot eget mål. Dette kan være med å åpne opp rom foran og rundt motstanders bakre firer, samt at dette muliggjør gjennombrudd gjennom eller over bakre firer. Dette passer trekk ved stabæks angrepsspill, hvor spillet ofte går via en spiss som legger seg foran motstanders bakre firer. Brann flytter ofte side backene opp i banen mot etablert forsvar, samt at den ene spissen søker ut i korridoren for å skape overtall sammen med backen. Dette fører til mange innlegg. Spissens bevegelse bort fra målområdet trekker også med seg motstandere og fører dermed til større rom for Helstad foran mål.

Sundgot blir ofte benyttet som oppspillspunkt, feilvendt spilles han på fot eller i luftduell for å sikre ballbesittelse høyere oppe i banen. Samtidig er han en verdifull spiller med sin høyde og timing når laget hans kommer til innlegg. Ijeh varierer mest, han vandrer ned i banen og tar mye del i oppbyggende spill, samt at han truer rommet bak bakre firer. At spissene scorer 1/5 del av målene på dødballer, kan henge sammen med deres iboende ferdigheter i forhold til posisjonering og teft i boksen. Ijeh, Helstad og Sundgot har alle flere scoringer på dødball, blant annet retur. Ved dødballer er det ofte dueller som igjen fører til 2.baller, og spissene er gjerne gode i vurderingene av hvor ballen detter ned og er dermed ofte på riktig plass til riktig tid. Det kan merkes at 2 av spissene i dette studiet har klare fortrinn på dødballer i kraft av timing og fysikk. Disse gjør flere mål etter innlegg mot etablert forsvar. Samtidig vil det ofte være lite gunstig å plassere spissene lengre bak i banen på dødball, da dette ikke er en hyppig benyttet rolle for spissene.

### **5.1.2 Ved angrepsstart, hvor starter bevegelsen til målscorer?**

Tidligere studier viser til at 50 % av bevegelsene ved angrepsstart, hvor angrepet ender med scoring, starter i fremre tredjedel av banen, 30 % i midtre og 20 % i bakre tredjedel av banen (Wymer, 2004). Analysen av tippeligaspissene 2007, viser at 62 % av målene kommer etter at spillerne starter fra fremre tredjedel, 36 % fra midtre og bare 1 mål kommer etter at bevegelsen starter i bakre tredjedel (Tabell 4.2.0).

Dataene over sier igjen noe om mengde data innhentet og utvalg av spillere i forhold til rolle i laget. Samtidig vil en anta at spillerne i front har mindre defensivt ansvar, men i

all hovedsak en viktig rolle i forsvar (offensiv posisjonering i forsvar). 4.forsvareren har i oppgave å dekke/begrense mulige rom for gjenvinning av motstander, samt plukke opp bruddpasninger, klareringer, og på samme tid være klar til å hente ball eller utfordre farlige rom ved kontrollerte brudd.

Ved godt press i midtre sone fra spissene, kan spillerne bak få gunstige bruddmuligheter og dermed angripe hurtig bakfra. Dette er trekk vi kan se hos flere av lagene i tippeligaen, derfor vil det være naturlig at 1/3 del av bevegelsene starter i midtre sone. Det er også mulig å se i internasjonal fotball at lag som mister ballkontroll, først setter inn lagpresset ved midten av banen (kontringspress). Det kan se ut som om at Liverpool benytter dette hyppig som strategi på bortebane.

### **5.1.3 Hvordan scorer spissen i åpent spill?**

Undersøkelser har vist at rundt 20 % av målene kommer etter spill over eller gjennom bakre firer inn i bakrommet (Wymer, 2004). 25 - 30 % av målene kommer etter innlegg (Franks, 1994; Olafsen & Hiim, 1996; Wymer, 2004). Driblinger og langskudd representerer ca 10 % av målene i åpent spill (Wymer, 2004). Stavrum (2007) trekker frem returballer som et resultat av dårlig konsentrasjon i bakre firer. Studiet av tippeligaspissene (2007) viser at 38 % av målene kommer etter at ballen tres mellom spillerne i bakre ledd, 39 % kommer etter innlegg. Ser vi på returer, scores 10 % av målene etter retur fra keeper eller blokk. 8 % av målene scores etter driblinger og langskudd (Tabell 4.2.1).

Ved at ballen tres gjennom bakre firer på 38 % av målene, skulle tilsi at norske lag spiller tidlig og hurtig i lengderetning. Dette krever god bevegelse, riktig posisjonering og timing. Bakrommet tettes hurtig ved brudd imot, og de fleste lag har klare retningslinjer for hvilke prioriteringer og virkemidler som skal benyttes. Gode kontringer har også en tendens til å forsterke ubalansen hos motstanderen, slik at jobben med å tette rom for pasning gjøres vanskelig. Spissens bevegelse for å bli nådd med pasningen er avhengig av gode relasjoner til ballfører og medspiller. Avstandene mellom spillerne som benyttes i angrepet synes relativt korte, siden ballen tres gjennom bakre firer, eventuelt at ballen spilles hardt mellom spillerne. Slik sett kreves det meget gode ferdigheter hos ballfører for å tre pasningen gjennom forsvarsleddet, samt krafttilpasse berøringen for at den ikke stopper i bakre firer, eller går inn til keeper, som



igjen kan utløse brudd i mot. Pall Gunnarson serverer Nannskog 8 ganger i løpet av sesongen. Ser en på Brann og Helstad, viser det seg at spissmakkerne, flere side-backer og kantene ofte slår sistepasning. Godt kombinasjonsspill på kant ved hjelp av spiss skaper overtall og rom sentralt. Stabæk angriper i større grad hurtig sentralt i banen, ofte via Pall Gunnarson som har en god relasjon til Nannskog.

39 % av målene etter innlegg, er noe mer i % enn tidligere studier, men i forhold til utvalgte roller ser en dette som naturlig da et større antall scoringer etter innlegg slås bak bakre firer, noe som indikerer ubalanse hos forsvarende lag. Ser vi på antall mål ved kontring, kan det være naturlig at flere av disse kommer direkte etter brudd, hvor spissene i laget nettopp har avsluttet sine løp i angrep og ikke er effektive forsvarere. 41 % av målene etter innlegg slås inn mellom keeper og bakre firer. Hurtige kontringer rulles opp på kant og spissen posisjonerer seg ved å holde rommet foran seg åpent. For spissen er det viktig å avvente bevegelsen inn i rommet han ønsker å angripe inntil han leser at ballfører spiller – denne timingen viste seg å være avgjørende på mange av målene.

I tippeligastudiet kom 10 % av målene etter returer fra keeper eller løse baller etter blokk. Stavrum (2007) antydte konsentrasjonssvikt i mange av tilfellene ved mål i mot. Ser en spesifikt på flere av målene i min analyse, er spissen i mange av tilfellene den eneste som følger skuddet. Ved tre tilfeller kommer spissen alene inn i boksen og plukker opp retur fra keeper. Ijeh utmerker seg her ved flere anledninger starter han inn på skudd fra midtbanespillere. Dette kan skyldes at forsvarende lag går ut ifra at keeper har kontroll, og de blir passive da de selv ikke har avverget skuddet. En annen årsak kan være kroppsstillingen til spillerne. Spissen er ofte på vei gjennom bakre ledd, mens bakre firer støter og prøver iherdig å dekke rommet/ ta ut skuddmuligheten i det skuddet går.

Tar en utgangspunkt i disse to betraktningene, blir det viktig at spissen lærer seg å starte inn mot målet på skudd fra egne spillere. Et tips kan være at spissen bryter offsidelinja i det skuddet går og oppsøker rommet der en eventuell retur vil havne. En spiss kan fort gjøre 2-5 slike mål i sesongen, hvis han/hun utnytter samtlige anledninger til å tjuvstarte på skudd, og samtidig ha troen på at andre kan gjøre feil. For spillerne i forsvar, vil mål etter returballer kunne reduseres med økt fokus på posisjonering og klare retningslinjer

ved skudd og dødball. For mange mål scores ved retur og løse baller etter dødball, hvor forsvarende lag er overfokusert på ballen og glemmer rom og plassering.

I følge min analyse scorer spissen sjelden ved langskudd. Spisser som lager mange mål, venter som regel med avslutningen til de er sikre på at den treffer mål. Ved anledning til å skyte fra 20-25 meter, er det i tillegg stor sannsynlighet at det også er 1 til 2 spillere som er bedre plasserte – da ved siden av eller foran avslutter. Ijeh vandrer ved to anledninger ned i banen og blir spilt opp på fot. Herfra vender han opp og setter opp ballen, med strak vrist klinker han dem i mål fra 20-25 meter.

#### **5.1.4 Hvor scores det fra etter innlegg?**

Tidligere funn viser at innlegg mot nærmeste stolpe er mindre effektivt enn innlegg inn mot midtre og bakre sone (Wymer, 2004). Videre viser tidligere studier at storparten av innleggene som fører til mål, slås inn mellom bakre firer og keeper, samt at de fleste mål kommer ved at avslutter er først på ball (Olafsen & Hiim, 1996; Wymer, 2004). I forhold til min analyse, kan en se at spissen scorer jevnt over like mange mål fra de tre sonene. Hvorav 64 % av målene er jevnt fordelt på første og andre stolpe, og 27 % kommer etter scoring fra midtre sone (Tabell 4.2.2). 45 graders pasning oppstår sjeldnere, og dette kan komme av at denne pasningen krever rom å slås inn i. Dette rommet skapes gjerne av spissen ved at han ankommer boksen først og beveger seg inn mot en av stolpene. Denne bevegelsen drar på seg oppmerksomhet, som igjen fører til at motspillerne kan komme i ubalanse når dype løp kommer bakfra.

Ved 6 av 7 mål på bakerste stolpe er spilleren fri, og dette kan tyde på ubalanse i forsvaret. Flere mål scores etter at bevegelsen starter bort i fra motspiller før innlegget slås. Problemet til forsvarer blir da å se spiss og ball samtidig. Ved stor ubalanse foran eget mål, kan spillere utføre irrasjonelle handlinger. 1.forsvarer vil i flere tilfeller tiltrekkes av ball og ballfører og dermed etterlate seg rom foran mål. Det samme gjelder for innlegg mellom bakre firer og keeper. Backen blir passert eller overspilt og motstander kommer seg inn i rommet bak forsvaret. Reorganisering skjer og oppmerksomhet flyttes gjerne mot ballfører. Spissen derimot, ligger og avventer situasjon og ”sparer” rommet sitt til ballfører er klar til å slå pasningen. Innlegg bak forsvarslinjen truer rom og motstander. Angriperen kan løpe med ansiktet mot ball og

målet, mens motstander løper mot eget mål i samme situasjon. God timing på løpene gir betydelige fortrinn til å nå ballen før forsvarer.

Ved nesten samtlige innlegg er spissene først på ball, og de fleste løpene rettes direkte mot målet. Ved enkelte scoringer på første stolpe ser en at spissen skjærer inn fra en posisjon bak motspiller og inn foran mot ballen. Dette setter store krav til bevegelse i forhold til ballfører og ballførers timing på innlegg, samt motstander og rom. En forsvarer i stor fart på vei mot eget mål, kan ofte føre til dødball i fremre tredjedel og i verste fall selvmål. Timing på løpene inn i boks og ankomst i tidspunktet hvor ballfører er i ferd med å slippe ballen, er ofte avgjørende for utfallet. Her vil jeg trekke frem Ijeh, Sundgot og Helstad. Både Ijeh og Sundgot viser god timing, fysikk og tempoendring i bevegelsene sine, ser vi på Helstad lurer han seg bak motstander og holder rommet åpent, Brann slår flere innlegg hvor motstander er i sterk ubalanse slik at disse pasningene er korte og harde inn mellom keeper og motstander, Helstad scorer flere mål ved bakre stolpe.

### **5.1.5 Hvilken type dødball scorer spissene på?**

Tidligere studier viser at det scores flest mål etter frispark og corner (Wymer, 2004). Dette studiet viser samme data, hvor 50 % av målene på dødball kommer etter frispark og 29 % kommer etter corner. Bare 3 mål kommer etter straffer (Tabell 4.2.3). De fleste målene scores fra bakerste stolpe og midtre sone foran mål, bare ett scores fra første stolpe. Posisjoneringsferdigheter inne i boksen kan være en faktor, samt at noen av spissene (Sundgot og Ijeh) har god erfaring med å holde sitt rom ledig før de starter bevegelsen innover. Flere mål er løse baller som detter ned ved bakerste stolpe, og spissene kan banke ballen i nettet. Frispark og corner er også veldig gunstig for duellsterke spisser, som er gode til å time innspill og hodedueller. Flere av situasjonene krever at spillerne har mot til å stikke hodet frem i hardt pressede situasjoner, med riving å sliting (Sundgot 5 mål, Ijeh 4 mål og Helstad 4 mål).

### **5.1.6 Hvordan scorer spissene, og etter hvilke type angrep?**

Analysen av spissene i tippeligaen for 2007 viser at 50 % av målene etter kontring kommer ved at ballen tres gjennom den bakre firer. Nannskog og Helstad scorer henholdsvis 11 og 10 mål etter kontring. 28 % av målene på kontringer kommer etter innlegg (Tabell 4.2.4). Dette er ikke overraskende i forhold til utvalget av spisstyper, samt at romforholdene mest sannsynlig er gunstigere direkte etter brudd. For å score på

kontring kreves det godt overblikk før involveringen hvor en posisjonerer seg for neste trekk. I det spillerne oppfatter bruddet, må neste ballfører hurtig orientere seg fremover i banen i forhold til rom og medspillere. Samtidig starter en eller flere spillere bevegelser i front, slik at forsvarende lag får store utfordringer med å holde blikket på ball og samtidig ha kontroll over spissen som er på vei inn bak dem. Tidspunktet for pasningen må tilpasses en annen spillers bevegelse og motsatt. Bevegelsen for spissen i retning av målet må vinkles og farten må avpasses i forhold til med- og motspillere og offsidelinja. Klarer lagene å utfordre bakrommet med flere enn en spiller, vil det også bli vanskelig å velge om de skal støte eller falle. I det denne muligheten har forsvunnet, er pasningen slått og spissen alene med keeper. Her er utfordringen til forsvarende lag tydelige, men i kraft av at det går et brudd, er en gjerne på vei fremover i bruddet. Spilles da første pasning etter brudd i motsatt retning, havner en fort 10-20 meter etter situasjonen, og bakre firer står alene, gjerne i posisjonell ubalanse.

Ser en på innlegg etter kontring, kommer forsvarerne opp i liknende situasjon som over. Vinkelen blir derimot annerledes, blikket flyttes ut mot sidelinja, og det er mindre sjanse for spissen å gå i offside. Spissen drar flere fordeler av spillsituasjonen, ved å utfordre rommet utenfor synsfeltet til forsvarer. Forsvareren vurderer om han/hun skal stå eller støte ut og bort fra målet. Støter forsvareren ut, er det ofte for langt frem slik at ballfører rekker å utføre valget sitt optimalt i forhold til spillesituasjon. I disse situasjonene bør forsvarer begrense farlige rom og forsinke angrepet. Ved innlegg blir han/hun foran mål, og ved flere anledninger er det bare ett truende løp – og dette løpet må følges!

Min analyse viser videre at 56 % av målene ved angrep mot etablert kommer etter innlegg, og bare 22 % ved at ballen tres gjennom bakre firer. Dette kan underbygge antagelsen om posisjonell ubalanse ved kontring i mot. Samtidig vil forsvarende lag i større grad dekke eller begrense farlige rom sentralt, når de selv er i et kontrollert forsvarsarbeid. Angrep mot etablert forsvar setter krav til hurtig spill og god romutnyttelse av de involverte spillerne for å bryte gjennom. Sidebacker og kanter strekker da gjerne i bredden for at laget skal få bedre betingelser sentralt. Mange mål kommer etter innlegg, noe som kan tyde på at en slipper motstander lengre opp i korridor før en setter inn presset. Glipper slike løsninger, er forsvaret sårbare for tidlige innlegg. Enkelte lag er gode til å føre på seg press og vende spillet fra høyre til venstre etter å ha

lokket motstander lenger frem på banen. Dette kan føre til posisjonell ubalanse på motsatt side, og denne kan forsterkes ved at sidebackene dobler med kant eller sentrale spillere. På den måten skaper de en overtallssituasjon på kant.

### **5.1.7 Hvilke fysiske variabler ser ut til å være avgjørende faktorer ved enkelte mål?**

Fysiske variabler er tidligere bemerket som en avgjørende faktor (Semb, 2005; Bloomfield et al., 2007; Mohr et al., 2003). I analysen er fart avgjørende for angrepets utfall ved 25 % av målene. Videre viser studiet at ved 22 % av tilfellene, er styrke en avgjørende faktor for at det blir scoret mål (Tabell 4.2.5). I mange av disse situasjonene løpes det i toppfart, men bildene viser at forsvarer ofte innehar samme toppfart. Det avgjørende i flere angrep er samhandlingen mellom ballfører og spiss.

Ved løpsdueller inn mot målet, vil motstander hele tiden prøve å få spissen ut av balanse, for å hindre en god avslutning. Fart til å avansere inn foran denne spilleren kan være avgjørende, og dette setter forsvarer i et dilemma hvor han må vurdere takling bakfra som sistemann og rødt kort, eller satse på en svak berøring. Fart viser seg å være viktig for å komme først på ballen. Flere av målene til Helstad og Nannskog scores etter å ha skjært av motstander foran mål. I flere situasjoner løper spillere skulder mot skulder, og da er styrke til å stå i mot og få skulderen foran viktig. Får en først skulderen foran og står i mot presset, kan en skjære av forsvarer og hente seg nok tid til en god avslutning. Ijeh og Sundgot viser ved flere mål at de bruker styrke og balanse for å komme til scoring, mens Helstad og Nannskog oftere lurer seg inn i ledige rom. Dette skillet kan bekreftes ved flere bilder. At dette gjelder generelt for spillerne vil jeg ikke påstå da både Ijeh og Sundgot viser til smarte løp og bevegelser inne i boksen.

## **5.2 Hvordan er tid og romforhold ved scoring?**

### **5.2.1 Hva kjennetegner spissens bevegelse i forhold til nærmeste motstander før pasning?**

Det viser av tidligere studier at rom som er farlige må konkretiseres av trener, og treneren jobber med at laget må fylle disse rommene med en eller flere bevegelser (Hughes, 1990; Larsen, 1992). Min undersøkelse viser at 41 % av bevegelsene til spissen foregår i blindsonen til nærmeste forsvarer, 24 % av bevegelsen har utgangspunkt i syne for motstander, men bevegelsen går fra ballside mot blindside (Tabell 4.3.1). Spissene i slike situasjoner ligger ofte på bortre skulder av nærmeste

eller borte midtback, ute av sikt for forsvarer i påvente av pasning/innlegg. Dette gir spissen et fortrinn i forhold til å starte usett når pasningen spilles. Samtidig vil det være krevende for forsvarende spiller å orientere seg i retning av ball, samt ha kontroll på spissens bevegelse. Noen spisser venter med sin bevegelse til forsvarer flytter blikket over på ball, og slik kan forspranget optimaliseres. Ved over halvparten av målene sine beveger Helstad, Nannskog og Ijeh seg bort fra nærmeste motstander i forhold til ballfører og inn på blandsiden. Dette kan være naturlig for å skape vinkel for pasning, oversikt over rom, spare rommet en ønsker å benytte eller for å sette motstander i vansker.

### **5.2.2 Hva kjennetegner spissens bevegelse i forhold til ballfører i pasningsøyeblikket?**

Spillere må være i stand til å lese ballførers bevegelse og omgivelser, for selv å kunne sette seg i gunstige posisjoner for å løse spillsituasjonen (Bergo et al., 2002).

Tippeligaspissene er i bevegelse fra ballfører ved 64 % av målene, ved 36 % av tilfellene er de på vei mot ballfører (Tabell 4.3.2). Disse resultatene kan tyde på at romforholdene er gode og at det er muligheter til å spille fremover, samt at det kan være korte forbindelser fra ballfører til spiss som truer bakrommet eller rom mellom spillere. Tidspunkt for pasning og posisjon i rom er viktige elementer. Antallet kontringsmål og det høye antallet mål etter innlegg, kan understøtte resultatene under denne variabelen. Spissen trekker gjerne bort fra situasjoner ved innlegg for så å møte i det tidspunktet ballfører slipper ball.

### **5.2.3 Hva kjennetegner spissenes bevegelsestempo før pasning og i avslutningsøyeblikket?**

Semb (2005) beskriver toppspillere som atleter, med ekstrem fysikk og evner til å lese spillsituasjonen godt. Analysen av tippeligaspissen finner at før pasning, i tiden spilleren er på vei inn i posisjonen en ønsker å motta ball i, holder spissen i 71 % av tilfellene en fart tilnærmet rykk eller spurt. Ser en på bevegelsestempo ved avslutning, er spissen i 53 % av tilfellene i en retardasjonsfase fra høy til lavere fart – jogg. Over 30 % av målene scores i høyt tempo (Tabell 4.3.3). Dette kan tyde på at spilleren rykker bort fra markering og inn i ledig rom for pasning i første fase, eller holder kontinuerlig høy fart for å komme først på ballen. I andre fase har spilleren kontroll ved enten å ha god tid til handlingen i forhold til rom, eventuelt at han har tatt ut motspiller ved en bevegelse som hindrer takling. At spilleren oftere befinner seg i en retardasjonsfase eller

joggetempo i avslutningsøyeblikket, kan tyde på at spilleren senker tempo for en mer kontrollert handling, noe som er lettere i lavere fart. At det likevel er mange situasjoner hvor farten er høy, henger sammen med konsentrasjonen av spillere rundt målene ved avslutninger, og verdien av å komme først på ball ved innlegg er stor.

#### **5.2.4 Vinkel på pasning før mottak/avslutning i forhold til spissens løp og retning?**

Denne undersøkelsen viser at 41 % av pasningene har retning av å være med løpsretningen til spissen, 46 % kommer jevnt fordelt fra høyre og venstre side. Dette kan sammenliknes med hvordan målene scores etter fordelingen av innlegg, og at ballen ofte tres gjennom bakre firer. Ved at spissene jager rommet bak motstander, skapes det rom for andre i mellomrom og rom mellom motspillerne. Flere gode bevegelser samtidig er med på å skape og utnytte rom til å opprettholde flyt fremover og gir tid til presisjon i handlingsvalget. Med vinkel mellom ballfører og spiss vil mottaker og avsender kunne lese hverandres bevegelse og tidspunkt for pasning. Dette gjør det lettere å være presis samt at timingen sitter relasjonelt. Ser ballfører bare ryggen til spissen setter dette store krav til krafttilpasningen og presisjonen. Posisjonering før involvering legger til rette for løsningen på spillsituasjonen. Hvis denne er hensiktsmessig, vil en kunne handle med et optimalt mottak eller direkte avslutning. Et godt mottaks repertoar med begge bein er et krav for å effektivt sette opp ballen hurtig og presist for avslutning.

#### **5.2.5 Avstand til nærmeste motstander i mottaket og ved avslutningen?**

Tidligere studier viser at i over 40 % av scoringene, er motspiller mindre enn én meter unna i avslutningsøyeblikket (Olsen & Semb, 1990). Analysen av tippeligaspissene viser at ved mottak av ball forut for avslutning, er motspillerne 2 meter eller mer unna, ved 65 % av tilfellene. 28 % befinner seg 5 meter unna eller mer fra spissen. Ved avslutning viser resultatene at ved 56 % av målene er motstander 2 meter unna eller nærmere. Dette kan tyde på at spissene er klar over situasjonen før involvering og forbereder seg, slik at de under involveringen klarer å skjerme ball for takling. Slik får de nok tid til å optimalisere egen kroppsstilling i forhold til mål og motstander i mottaket og ved direkte avslutning. Dette krever god ballkontroll og ro i øyeblikket. Store avstander ved mottak, kan være en følge av ubalanse i bakre firer, godt samspill eller konsentrasjonssvikt.

### **5.2.6 Sone for mottak før avslutning og sone for avslutning.**

Wymer (2004) bekrefter at rommet i forlengelsen til 16 meter ofte benyttes til å tre pasninger på en berøring, inn på medløpende midtbane og frontspillere. Det er flere studier på hvor avslutningen inntreffer. 22 % av målene scores fra området rett utenfor 16 meter (Larsen, 1992). Olsen & Semb (1990) undersøkelse viste at 70 % av scoringene kommer fra området mellom 5 – 15 meter. 25 % av scoringene i tippeligaen etter 9 serierunder puttes innenfor 5 meter (VG- Fakta/Ball – laboratoriet ved NIH, 2005). Dette studiet fann at 72 % av mottakene av ball, forekom utenfor 16 meter, 22 % innenfor. 60 % av målene scores mellom 5 og 16 meter, mens 33 % scores innenfor 5 meter, bare 7 % scores fra 16 meter eller lengre (Tabell 4.3.7). Resultatene i studiet underbygger Wymer (2004) sine observasjoner rundt innspill i rommet utenfor 16 meter, som sentralt for effektivt gjennombrudd. Videre viser resultatene noe lavere score ved skudd utenfor 16 meter. Dette kan skyldes at spissene gjerne søker rommet bak firer og trekker med seg leddet slik at det åpner for skudd for spillere bakfra. Over 90 % av målene til spissene scores innenfor boksen og 60 % innenfor det som kalles "prime target area", dette skulle tilsi at spissene bør i mindre grad vandre mye bort fra sentralt område i jakten på ball. Innlegg etter kontrung og etablert vil i mange tilfeller være årsaken til så mange scoringer inne i 5 meter.

### **5.2.7 Rom i forhold til motstander hvor avslutter mottar ball, og i hvilket rom spissen avslutter fra?**

Resultatene viser at 50 % av målene kommer etter mottak i bakrom. Denne prosentandelen reduseres jo lenger bak på banen mottaket forekommer. Avstanden til målet øker i mange tilfeller, og flere motstandere vil være effektive forsvarere i de situasjoner hvor en mottar ball lavere i banen.

Undersøkelsen viser at 31 scoringer kommer fra bakrommet – spillerne er altså alene med keeper og målet i 56 % av scoringene. Analysen viser videre at 1/3 av målene kommer fra mellomrommet, rom i mellom stopperne og mellom stopper og back. Rom i mellom stoppere og backer vil ofte være dekket dels av spillere med ulik dybde, samtidig som det vil oppstå situasjoner hvor motstander er i ubalanse. Dette legger til rette for at flere mål kommer fra rommene i mellom spillerne i den bakre firer. 56 % av målene til spissen kommer fra bakrom (Tabell 4.3.7). Dette tyder på gode relasjoner til ballfører i forhold til timing, vinkel, pasning og posisjonering. I enkelte spillsituasjoner vil også fart og styrke benyttes til å holde motstanderen borte fra ballfører. Samtidig vil



en anta at sammensetningen av spillere i laget passer hverandres ferdigheter og at spillerne har klare retningslinjer i forhold til rom-prioriteringer med ball og bevegelser. Scoringer fra de ulike rommene sier også en del om presset lagene ligger under. Ved å score 6 mål fra mellomrommet, tilsier dette at bakre firer står lavt.

### **5.3 Hva kjennetegner avslutningsfasen og avslutter?**

#### **5.3.1 Avslutters kroppsstilling i forhold til mål ved mottak og avslutning?**

Undersøkelsen min viser at det sjelden forekommer at spissen scorer hvis ansiktet er rettet mot eget mål. Flere mål scores ved å være sidestilt. Bortimot alle scoringer, hele 91 % viser, at spissen er rettvendt i avslutningsøyeblikket (Tabell 4.4.1). I 83 % av situasjonene er spissen rettvendt i det han mottar ball, med andre ord har spissen på et tidlig tidspunkt gjort bevegelser i forhold til omgivelsene for en optimal handling.

#### **5.3.2 Teknikk – handling fra mottak til avslutning?**

Sammenlignet med Olsen (1987) i forhold til ballfører som benytter flere berøringer, kan dette studiet underbygge påstanden om få driblinger forut for scoring av avslutter. Videre ser vi i likhet med (Olsen, 1987) at ved 94 % av tilfellene hvor ballfører benytter flere berøringer, setter de fart på ball ved første berøring. At føring med ball benyttes ved 44 % av målene (Tabell 4.4.2), kan tyde på at spilleren i mottaket trenger mer tid eller ser det som gunstig å avansere for bedre posisjon for avslutning. Sett at flere mottak forekommer i rommet utenfra 16 meter, synes dette naturlig med de betingelsene, at det er rom å utfordre med ball. Videre vil et avansement øke sjansen for å treffe mål.

#### **5.3.3 Antall berøringer benyttet av avslutter i avslutningsfasen?**

Tidligere studier viser til at 70 % av scoringene kommer etter 1. berøring (Olsen & Semb, 1990; Hughes, 1990). Tallene fra tippeligaspissene er nær identiske med 67 % av målene etter 1. berøring. Tar vi med 2. berøringer, finner vi at ved 87 % av scoringene, benyttes det 2 eller færre berøringer (Tabell 4.4.3). Dette underbygger relasjonen mellom ballfører og avslutter i det siste gjennombruddet før scoring (Larsen, 1992). Det er her viktig å legge til rette for et hurtig spill – det vil si at pasningen du spiller skal kunne behandles hurtig, på færrest mulig berøringer.

### **5.3.4 Kroppsdeler som benyttes til å avslutte med?**

I følge tidligere undersøkelser kommer 1 av 5 scoringer etter heading (Hughes, 1990). VM undersøkelsen til Olsen & Semb (1990) viser at 50 % av målene kommer med høyre foten, 30 % med venstre og 20 % med hodet. Av tippeligaspissene i undersøkelsen ble det scoret 55 mål i åpent spill (kontring og angrep mot etablert), og av disse kommer 40 % med høyre fot, 45 % med venstre fot og 15 % med hodet. Da dødballer ikke omfatter denne undersøkelsen, kan den være en av årsakene til den lave uttellingen på hodet. Det må videre presiseres at 1 av 4 spillere er venstrebeint. Samtidig kan undersøkelsen antyde en spesialisering av ferdighetene på begge føtter hos spissen, slik at spillere som ofte settes opp i avslutningssituasjoner i større grad er i stand til å utnytte muligheten uavhengig av hvilken fot spilleren avslutter med. Spissen er mindre forutsigbar for både forsvarer og keeper og vil utnytte flere muligheter til å avslutte. Dette setter forsvarer i ei knipe, da det ofte er gunstig for 1. forsvarer å ”skjære” av den beste foten. At utvalget er lite bør ikke være avgjørende for treningen.

### **5.3.5 Teknikk som benyttes ved scoring?**

Analysen av tippeligaspissene 2007, viser at 58 % av målene kommer ved at spissen benytter seg av et skudd med innsiden av foten, 20 % av målene kommer etter bruk av vrist skudd, 14 % kommer etter heading (Tabell 4.4.6). Disse resultatene kan tyde på at spissene er rolige foran mål og derfor legger vekt på presisjon i avslutningen, i stedet for kraft. Avstand frem til mål er også avgjørende for valg av teknikk. Er spissen nær keeper, er det lettere å skru ballen bort eller rundt keeper med innsiden. 2 scoringer kommer ved bruk av chip. Kommer du svært tett på keeper, er dette en effektiv teknikk i det keeper er på vei ned i beina. Keepere er da så tett på spissen, at innsideavslutning og kraft er eliminert. Er avstanden lengre, er det gjerne vristen som benyttes, da det kreves fart i avslutningen for å overliste keeper.

I norsk fotball er det sjelden en ser avslutninger med utsiden av foten i motsetning til sydamerikanske og sydeuropeiske lag. Det kan være at det i Norge øves lite på denne teknikken, eller at spillerne selv prioriterer innside eller vrist. De fleste spillerne kan slå en utsidepasning, men når en skal dra til slik at keeper settes ut, velges vrist eller innside. I forhold til headinger kan vi se av resultatene at det scores like mange mål med hodet ved å ha beina i bakken, som ved å være i lufta. Resultatene må ses i lys av at ingen dødballer er registret under denne variabelen.

### **5.3.6 Fart på ball i avslutningen?**

Analysen av denne variabelen viser at 75 % av scoringene settes i nettet ved hard kraft (Tabell 4.4.7). Med dagens standard på keeperen og forsvarsspillere som følger ballen inn i målet, kreves det ofte at spissen setter ballen bestemt i retning av målet. Keepere har ofte stor rekkevidde og tiden keeperen har på å komme bort til ball, må reduseres av spissen. Samtidig vet spissen at hardere avslutninger er vanskeligere å holde i et godt grep, og harde skudd vil kunne føre til flere returballer eller dødballer. Videre vil enkelte avslutninger komme etter innlegg hvor spissen møter ballen i stor fart inn i boksen, dette momentet forsterkes ofte i det hodet eller beinet møter ballen.

### **5.3.7 Hvor i målet settes ballen?**

Resultatene fra analysen viser at ca 70 % av målene kommer etter avslutninger nede i målet (Tabell 4.4.8). 15 % av disse kommer i midten nede i målet, og dette kan skyldes at keeper er ute ved en av stolpene på innlegg, slik at han / hun ikke rekker tilbake hvis ballen går forbi eller over. Kommer spissen tett på keeper, kan også lave chip`er eller harde skudd mellom beina gå inn, noe som ikke er helt uvanlig. Når det gjelder skudd i nettveggen, bekrefter Hughes (1990) dette i sin påstand om at tiden keeper bruker på å nå ballen ved skudd langs bakken, er lengre enn ved avslutninger i lufta. Denne påstanden tar utgangspunkt i keepers utgangsposisjon stående med hendene hevet litt fremover i hofte – magehøyde. Får spissen tid, setter han/hun ofte ballen inn med den ”beste” foten, ved å skru den rundt og bort i nettveggen, på avslutterbenets side av keeper. Kommer spissen tettere på keeper, settes ballen gjerne i nærheten av keepers ben, langs bakken eller mellom bakken og knærne til keeper. Ved flere anledninger kunne en se at spissen lener seg litt motsatt for den beste foten med skulderen og setter en hard innside til ballen. Dette kan være tilfeldige observasjoner eller henge sammen med knekken i kneleddet på stand foten.

### **5.3.8 Hvor settes ballen i forhold til keepers posisjon?**

Tippeligaspissene 2007 setter ballen ved 50 % av scoringene i lengste hjørne, og ved 27 % av målene settes ballen i nærmeste hjørne (Tabell 4.4.9). At ballen settes i lengste hjørne kan skyldes klare treningsstrategier. Ved å avslutte mot lengste hjørne, vil også sjansen for at keeper gir retur eller at det oppstår en dødballsituasjon, øke. At flere innlegg settes på nærmeste stolpe ved at spissen er først på ball, er vanskelig å unngå. Samtidig vil keeper ofte dekke nærmeste stolpe bedre enn den bortre. Innlegget fører

med seg mange mål på bortre stolpe, hvor både utespillere og keeper trekkes i retning av løpene mot første stolpe og ballfører, slik at målet er åpent.

I analysen hvor plassering av ballen i mål ble registrert, ble det talt 25 situasjoner hvor spissen flytter blikket fremover i banen forut for skudd. Dette kan tyde på at spillerne henter informasjon om keepers posisjon forut for skudd, eller at de bare registrerer avstanden frem til keeper. Ved de fleste målene kunne en se at spillerne så på ballen i det skuddet gikk. For et presist tilslag vil det være nødvendig å se hvordan ballen opptrer på bakken eller i luften, slik at foten eller hodets treff gjennomføres optimalt i forhold til ballens rotasjon og posisjon i forhold til kroppsdel.

## Del 2

### **5.4 Hva kjennetegner ballfører under involvering frem til sistepasning?**

#### **5.4.1 Avstand til nærmeste motstander i mottaket?**

Analysen finner at 58 % av målene kommer etter at ballfører før sistepasning har 2 meter eller mer til nærmeste motstander i mottaket (Tabell 4.5.1). Dette legger svært godt til rette for en dyktig ballfører til å forsterke denne ubalansen, ved at spilleren får tid til å velge løsning etter kontrollberøringen. Samtidig viser analysen at ved 14 tilfeller handler ballfører hurtig grunnet ugunstige forhold.

#### **5.4.2 Teknikk – handling fra mottak til pasning?**

Analysen viser at nærmest samtlige spillere, hele 88 %, setter fart på ball ved 1.berøring, 79 % av målene kommer etter at spilleren fører ballen (Tabell 4.5.2). 1.berøringen kan tyde på at spilleren tidlig tar av press med å sette fart på ballen, og dette er en viktig ferdighet for videre å skape/ utnytte ubalansen. At flere spillere fører ballen, forsterker inntrykket av at det er ubalanse eller at motstander avgir rom i nærheten av mål. Ved bruk av fart og / eller styrke er det en annen måte for å løpe seg fri for pasning. Ved ¼ av målene benytter spilleren vending og dribling. Vending tar bort presset eller gjør spilleren i stand til å observere mulighetene fremover. Samtidig vil gode vendinger sette spilleren opp i åpne rom, frigjøre spilleren for skuddmuligheter, og spilleren kan skape overtallssituasjoner. Driblinger kommer gjerne fra spilleren forut for avslutter (Wymer, 2004). Spilleren løper eller finter bort motstander for å skape overtall og større rom til å optimalisere pasningen i forhold til spissbevegelsen. Dribler

spilleren av sidebacken, kan det fort oppstå at spilleren kan føre ballen inn i mot 5 meteren som er en gunstig posisjon for sistepasning. Driblinger fra Pall Gunnarson, Alanzinho, Huseklepp, Somen T, Samuelson og Ødegaard var ved flere anledninger avgjørende for scoringer.

### **5.4.3 Ballførers kroppsstilling før mottak og pasning?**

Ved hele 74 % av målene er ballfører forut for spissen, rettvendt i mottaket eller ved pasning (Tabell 4.5.3). Gode spillere er gjerne flinke til å lese neste trekk og posisjonerer seg dermed i forhold til at de alltid skal få ball. I et lag kreves mye samspill for å lære hverandres handlingsmønstre. Samhandling og hurtig spill i lengderetning hvor flere spillere utfordrer ulike rom, kan være noe av årsaken til god flyt. Smarte valg i forhold til posisjonering, timing i forhold til motstander og ballfører er her nøkkelord. Spillerne holder rommet foran seg i lengderetning åpent så lenge de kan, slik at de får gode betingelser i tidspunktet for mottak – pasning. Utfordrer de rommene for tidlig, vil de oftere bruke opp rommet og mottrekkene vil settes inn. De gangene brudd eller gjenvinning oppstår, er spillerne som oftest rettvendt.

### **5.4.4 Antall ballberøringer fra mottak til pasning og ved direkte pasning?**

Analysen fra tippeligaen 2007 viser at ved 32 % av målene, benytter ballfører en direkte pasning. Ved 54 % av tilfellene benytter spilleren seg av 3 eller flere berøringer (Tabell 4.5.4). At spilleren slipper ballen etter en berøring, forklarer først og fremst at spilleren er godt orientert i forhold til sine omgivelser og i forhold til rom og spissbevegelsen. Timing, hurtig spill og gode relasjoner nevnes som stikkord for å overrumple motstander. Lag driller visse mønstre, slik at denne pasningen i blant slås blindt. Den kamuflerte handlingen er vanskelig for motstander å lese, og den gode spissen vil gjennom hyppig trening på dette, ha ferdigheter til å tyvstarte. På bakgrunn av studiet, vil føring og dribling antas å være sentrale ferdigheter for spilleren som setter opp spissen. Ved mange berøringer krever det også stor løpsradius og fart for å holde motstander borte. Det at lag har spillere som går av motstandere, gir en stor fordel. Spilleren som dribler av motstander kjøper seg ofte god tid til å utføre handlingsvalget noe som tjener presisjonen og bedre samhandling.

### **5.4.5 Fart på ball i sistepasningen?**

Blant tippeligamålene, var ca 47 % av pasningene til spissen harde, ca 51 % ble beregnet som medium harde (Tabell 4.5.5). De to variablene var noe vanskelig å skille,

men utgangspunktet for pasningens hardhet tar utgangspunkt i avstanden frem til spiss, motstandere og størrelse på rommet spissen utfordrer. En lang pasning må slås hardt for å nå frem, videre kan det være gunstig å spille hardt inn foran mål ved innlegg av flere grunner. De harde pasningene kan slås for å nå frem mellom flere spillere i blokk eller foran mål, noe som kan resultere i dødballer, løse baller, selvmål eller at keeper ikke skal klare å holde ballen. En hard pasning inn foran mål vil bli vanskeligere å plukke opp av forsvarer eller keeper. I forhold til den korte vinklede pasningen eller den som går rett frem på vinklede løp, kan hardheten legge bedre til rette for en god 1.berøring. Videre vil en hard pasning være vanskeligere å kontrollere på 1.berøring ved et eventuelt brudd i motsatt retning – ergo rekker spilleren å komme inn i press, eller at laget kjøper seg tid i reorganiseringen. Den medium harde pasningen tilpasses rommet den slås i, og dette er en svært vanskelig pasning, fordi den ikke må være for løs i forhold til brudd. Den må opprettholde flyt i angrepet, og hvis den er for hard, ender den fort inn til keeper.

#### **5.4.6 Hvor settes ballen i forhold til avslutters løpsretning?**

Ballen settes i 4 av 5 tilfeller foran spissen (Tabell 4.5.6). Effektiviteten på angrepene som er analysert, skulle tilsi at vellykkede angrep inneholder rytme og timing i forhold til de involverte spillerne, som denne analysen viser. Tidspunkt for pasning i forhold til bevegelse og treffsikkerhet i pasningen er avgjørende for utfallet. Analysen viser at ingen pasninger slås bak spissen ved scoring. Er det ugunstige forhold i forhold til tid og rom, er denne pasningen svært vanskelig. Krafttilpasningen og tilretteleggingen krever mye terping. Ut i fra videoen benyttes utside og innside hyppigst i forhold til denne utførelsen men disse variablene er ikke målt.

#### **5.4.7 Sone for hvor sistepasningen kommer fra?**

Tidligere studier viser at sistepasningen oftest kommer fra området i forlengelsen av 16 meter i lengderetningen og mellom 5 meter og litt utenfor 16 meteren i bredderetning (Wymer 2004). Analysen av tippeligascoringene til de utvalgte spissene viser at sistepasningen kommer, ved 43 % av målene, i området fra 16 meter og i forlengelsen av denne, og 31 % av pasningene kommer i området innenfor 16 meter (Tabell 4.5.7). Dette underbygger analysen til Wymer (2004). Avstandene er gjerne korte, noe som gjør pasningsforbindelsen og relasjonen sterkere. Bevegelsen utløser pasningen, slik at gode løp er helt avgjørende for angrepet. 9 mål kommer etter pasning fra korridor. Avstanden på denne pasningen krever en enorm presisjon og timing på innløp, i forhold

til at tiden jobber med det forsvarende laget. Antallet pasninger fra egen banehalvdel er derimot lav. Ved klare retningslinjer på treningsfeltet for å fremme harde pasninger direkte etter brudd i lengderetning fra egen banehalvdel, gjerne langs bakken opp på spiss, ser jeg et stort potensial til å øke antall pasninger fra egen banehalvdel. Dette vil overraske motstander, og de vil ofte reagere seint i forhold til å ta ut rommet. Hard markering vil bli et mottrekk, som igjen vil gi laget flere dødballer i fremre tredjedel. Dette kan føre til at 4.forsvarer-rollen får mer plass i treningsarbeidet.

#### **5.4.8 Rom i forhold til motstander: hvor sistepasning kommer i fra?**

Wymer (2004) påpeker at rommet foran og i mellom spillerne i bakre firer ofte forbindes med hurtige kombinasjoner i lengderetning, gjerne på få berøringer. Analysen viser at spissene får halvparten av pasningene fra rommet i mellom motstanders midtbanespillere og mellomrommet, 42 % kommer i fra rommene mellom spillerne i bakre firer og fra bakrommet (Tabell 4.5.8). Dette viser at spilleren er på vei inn i, eller allerede befinner seg i rommet foran bakre firer, da dette bedrer pasningsforbindelsen inn i bakrom, og det er færre spillere som kan hindre pasningen i å komme frem. Ved mottak - pasning fra denne posisjonen er også betingelsene gode for handlingsvalg fremover på banen. Dette krever at spillere foran ballfører strekker bakre firer hjemover eller gjør motsatte bevegelser, slik at usikkerheten i forhold til hvordan motstander skal begrense bakrommet, samt hvordan de skal lede presset, sprer seg. Dette vil føre til at beslutningen hos forsvarerne tar lengre tid. At spillere er ukonsentrerte i denne fasen eller handler irrasjonelt, kan oppstå selv på øverste nivå.

Ved innlegg spilles de mest effektive pasningene inn fra bakrom eller i rommet mellom spillerne i bakre firer, og da utelukkende fra rommet på utsiden av side backene. Dette viser hvor effektivt det er å spille inn tidlig bak bakre firer eller komme seg inn i bakrommet og avansere innover mot mål, for å korte ned avstanden inn til område foran mål.

#### **5.4.9 I hvilken sone kommer innleggene som fører til mål i fra?**

Undersøkelser har vist at innlegg som fører til mål slås ofte fra området rett utenfor 16 meter og inn mot 5 meter (Olafsen & Hiim, 1996; Wymer, 2004). Undersøkelsen av tippeligaspissene viser at nærmere 70 % av målene kommer fra sone c og d (Tabell 4.5.9). Dette underbygger tidligere undersøkelser gjennomført på området. På treningsfeltet bør en da se på øvelsesrepertoaret hvor alt for mange springer til flagget

og sender ballen bak mål. Innlegg fra sone a, b, e og f gir både keeper og forsvaret bedre tid til posisjonering og reorganisering.



## **6.0 Hvordan legge til rette for spissen på treningsfeltet? En praktisk-metodisk øvelsesbank basert på analysen av 4 spissers scoringer fra Tippeligaen 2007.**

Denne øvelsesbanken legger vekt på spissen før og under involvering, samt ballfører som slår sistepasningen før og under involvering.

Den er delt inn i tre sett hvor de tre didaktiske begrepsparene er tillagt:

Deduktiv – Induktiv tilnærming.

Teknikksentrert – Spillsentrert tilnærming.

Formell – Funksjonell tilnærming.

Første del er et sett av øvelser lagt til rette for spissen. De fleste av disse har en deduktiv tilnærming. Videre har de en teknikksentrert og formell tilnærming.

Disse er gunstige i forhold til egentrening og når en har få spillere tilgjengelig. I toppfotballen kan disse gruppene velges ut for spesifikk rolletrening når flere trenere deler på økta.

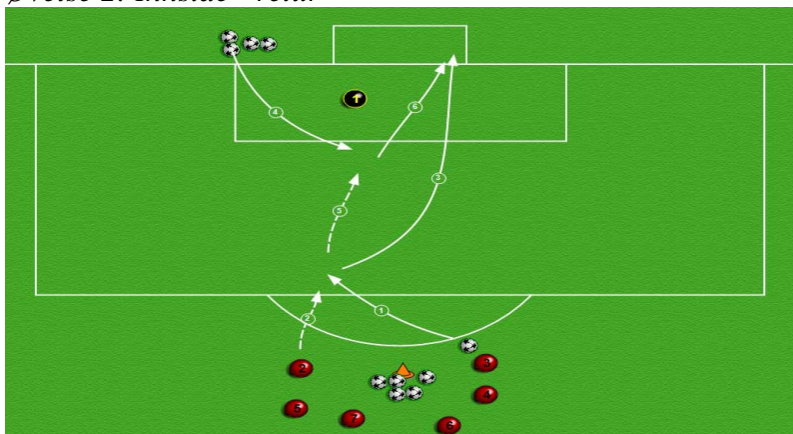
### *Øvelse 1: Vrist (H og V) - Retur*



Øvelsen handler om å sette medspiller opp foran mål mot venstre/høyre. Avslutter benytter seg av venstre/høyre vrist til å sette ballen ned i motsatt hjørne. Direkte etter avslutning vil det inn i mellom dukke opp en retur fra trener bak målet og ut foran spissen som hurtigst mulig setter den i mål. Øvelsen kjøres fra høyre og venstre for å få mange og ulike repetisjoner fra ulike vinkler og bruk av begge bein. Varier mellom 1 og 2 berøringer. Målsetting: treffe nede i målet og være våken med på retur.

Konkurransen øker motivasjonen.

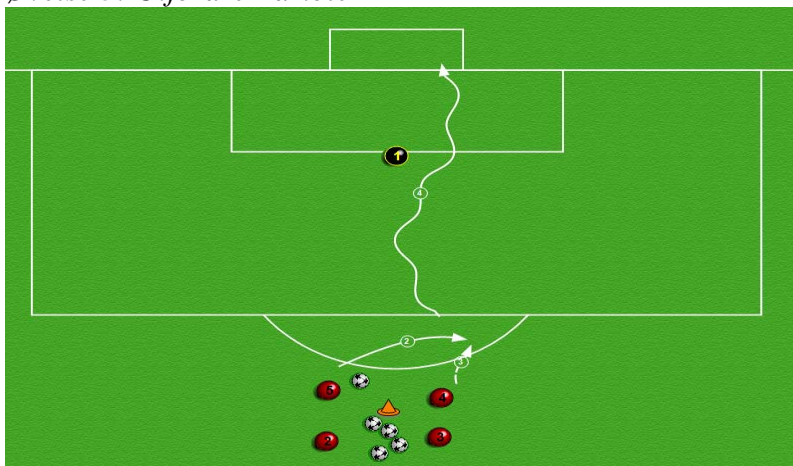
### Øvelse 2: Innside - retur



Øvelsen handler om å sette medspiller opp foran mål mot venstre/høyre. Avslutter benytter seg av venstre/høyre innside til å skru ballen ned i lengste hjørne. Direkte etter avslutning vil det inn i mellom dukke opp en retur fra trener bak målet og ut foran spissen som hurtigst mulig setter den i mål. Øvelsen kjøres fra høyre og venstre for å få mange og ulike repetisjoner fra ulike vinkler og bruk av begge bein. Varier mellom 1 og 2 berøringer. Målsetting: treffe nede i målet og være våken med på retur.

Konkurranse øker motivasjonen.

### Øvelse 3: Utfordre - dribble



Øvelsen handler om å sette medspiller opp foran mål mot venstre/høyre. Avslutter benytter seg av dribbling for å sette ballen i mål. Øvelsen har en induktiv tilnærming og spilleren velger selv hvordan han/hun vil løse oppgaven. Øvelsen kjøres fra høyre og venstre for å få mange og ulike repetisjoner fra ulike vinkler og bruk av begge bein.

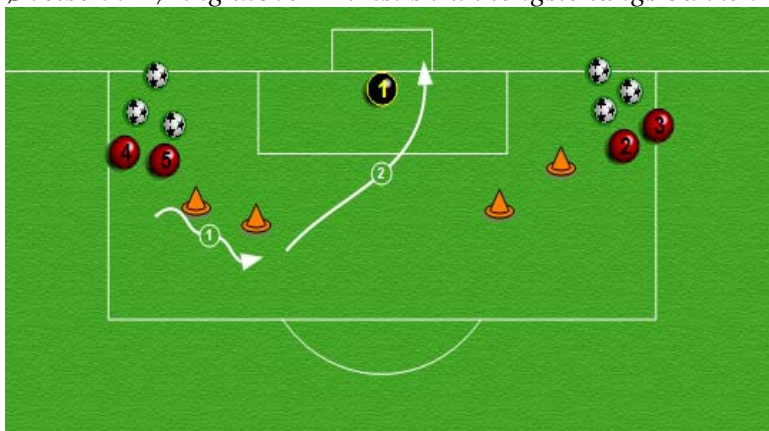
Målsetting: Score mål. Konkurranse øker motivasjonen.

*Øvelse 4: Utfordre/ skaffe vinkel for beste fot – innside - retur*



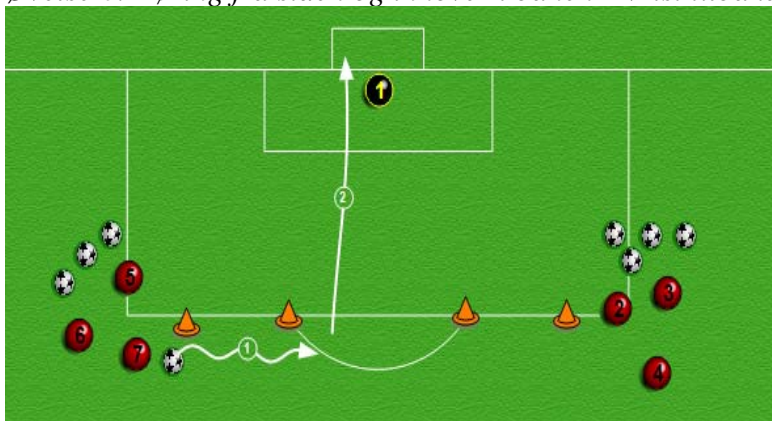
Øvelsen handler om å sette medspiller opp foran mål mot venstre/høyre. Avslutter skaffer seg vinkel og utfordrer keeper. Viktig å time tidspunkt for avslutning, spissen benytter innsiden til å skru ballen hardt bort og ned i lengste hjørne. Øvelsen kjøres fra høyre og venstre for å få mange og ulike repetisjoner fra ulike vinkler og bruk av begge bein. Målsetting: Score mål. Konkurransen øker motivasjonen.

*Øvelse 5: Førning utover – vrist skru i lengste langs bakken*



Øvelsen handler om å føre ballen inn foran målet fra venstre/høyre. Avslutter benytter seg av vrist spark med skru for å sette ballen bort og ned i lengste hjørne. Legger vi til en motspiller istedenfor pyramider får vi en mer induktiv tilnærming hvor spiller selv finner løsningen. Øvelsen kjøres fra høyre og venstre for å få mange og ulike repetisjoner fra ulike vinkler og bruk av begge bein. Målsetting: Sette ballen ned i lengste hjørne med bruk av vrist spark. Konkurransen øker motivasjonen.

*Øvelse 6: Føring fra siden og innover i banen – vrist tilbake.*

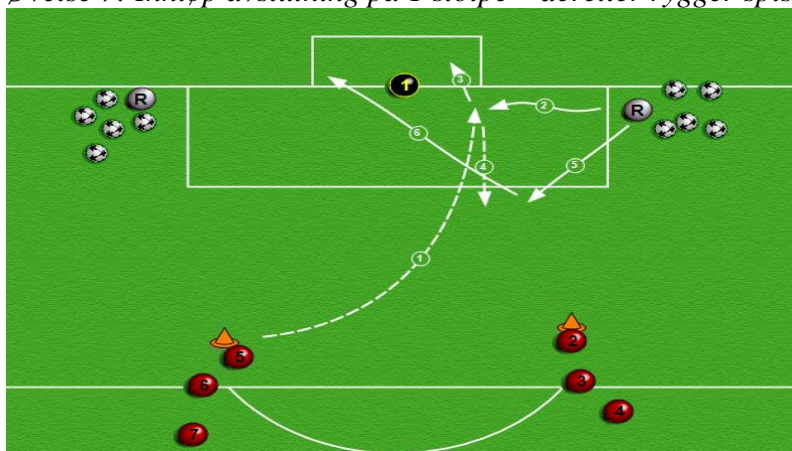


Øvelsen handler om å føre ballen inn foran målet fra venstre/høyre. Avslutter benytter seg av vrist spark for å sette ballen ned i nærmeste hjørne. Legger vi til en motspiller i stedet for pyramider får den en induktiv tilnærming. Øvelsen kjøres fra høyre og venstre for å få mange og ulike repetisjoner fra ulike vinkler og bruk av begge bein.

Målsetting: Sette ballen ned i nærmeste hjørne ved bruk av vrist spark.

Lagkonkurranse øker motivasjonen.

*Øvelse 7: Innløp avslutning på 1 stolpe – deretter rygger spissen ut og avslutter fra 45.*

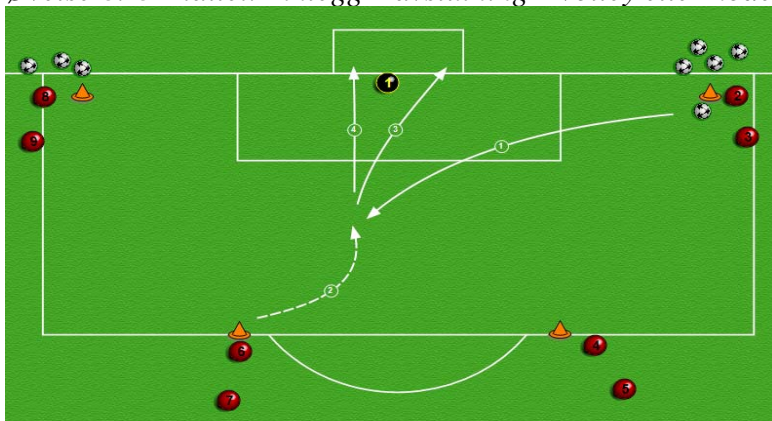


Øvelsen handler om å time løp i forhold til spiller/trener inn i rommet rundt 1 stolpe.

Direkte avslutning på pasning. Etter avslutning, rygger spilleren hurtig ut i 45 grader foran mål og får en ny ball som presses ned i målet. Øvelsen kjøres fra høyre og venstre for å få mange og ulike repetisjoner fra ulike vinkler og bruk av begge bein.

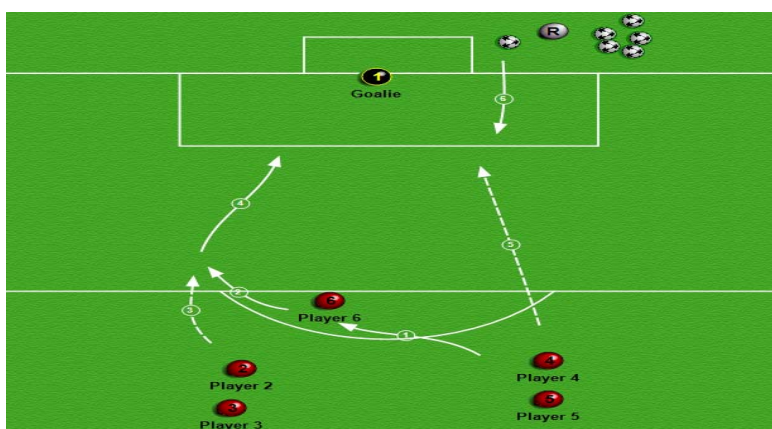
Målsetting: Sette begge avslutningene i mål. Lagkonkurranse øker motivasjonen.

*Øvelse 8: 8 – tallet. Innlegg – avslutning – volley eller hodet.*



Øvelsen handler om å time løp i forhold til innlegg og avslutte på 1 berøring ved heading eller volley. Øvelsen kjøres fra høyre og venstre for å få mange og ulike repetisjoner fra ulike vinkler og bruk av begge bein. Målsetting: Score mål. Lagkonkurransse øker motivasjonen.

*Øvelse 9: Returøvelse*

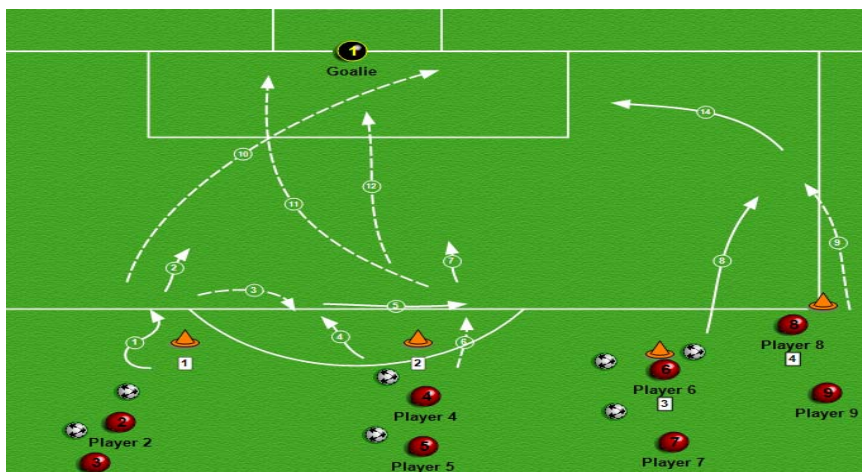


Organisering: Spiller nr 2 avslutter ved direkte skudd mot mål. Spiller nr 4 følger opp skuddet ved å bevege seg inn i rommet spisser antar at returen vil ende opp. Får han retur setter han denne i mål. Får han derimot ingen retur setter trener opp en retur fra posisjonen bak mål. Øvelsen kjøres fra høyre og venstre for å få mange og ulike repetisjoner fra ulike vinkler og bruk av begge bein.

Rotasjon: Etter at skudd og retur er avsluttet, vil to nye spisser starte. Spiller nr 4 kan dømmes for offside hvis han/hun går før skuddet.

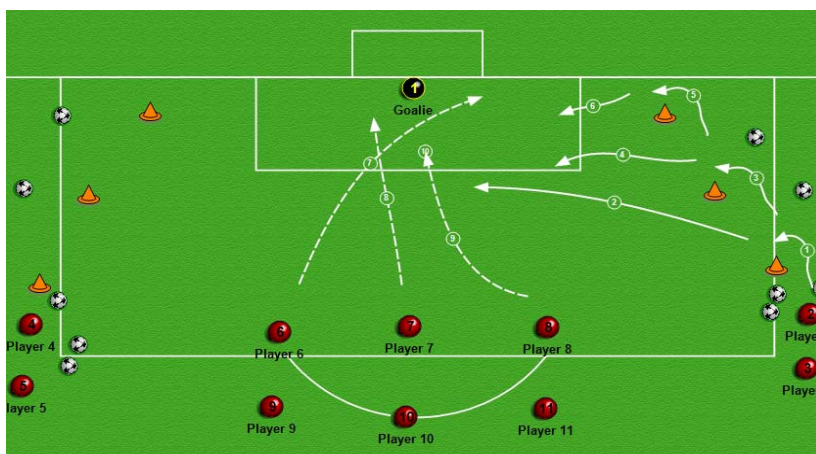
Målsetting: Score mål, ”lukte retur” og sette returen i mål.

Øvelse 10: Avslutning etter føring, direkte etter pasning og etter innlegg.



Organisering: Ved stasjon 1: 2 Fører forbi kjeglen, med kontroll og avslutter med vrist mot nærmeste hjørne eller innside i lengst hjørne. Ved stasjon 2: Rett etter skudd på stasjon 1, inviterer spiller nr 2, spiller nr 4, på vegg og setter opp pasning for nr 4 som avslutter med vrist spark. Ved stasjon 3: I det skuddet går fra spiller nr 4, spiller nr 6 til nr 8 på medløp, spiller nr 8 velger enten å slå inn på 1 eller 2 berøringer. Foran mål løper spiller nr 2, inn på første stolpe, mens spiller nr 4 løper inn i rommet midt foran mål, eller ved bakerste stolpe. Øvelsen må varieres med innlegg fra begge sider av målet. Rotasjon: Etter en runde med tre muligheter til avslutning, går spilleren ett steg til høyre. Moment: Presisjon og kraft ned mot mål. Innløp i forhold til ballfører og keeper. Holde rommet ledig inntil ballfører er i ferd med å slå innlegget. Stor fart inn foran mål idet spissene leser at innlegget slås. Spissen som søker inn mot første stolpe må sørge for å komme seg inn foran keeper.

Øvelse 11: Innlegg – avslutning 2



Organisering: Spiller nr 2 til høyre vil nå slå tre innlegg etter hverandre. Innleggene vil slås inn fra tre ulike punkter markert med en pyramide. Spillerne inne i 16 meter skal gjøre avtaler om hvilke rom de utfordrer på hvert innlegg. Rommene er første stolpe, midten foran mål og bakerste stolpe, eventuelt 45 grader. Ved innlegg nr 2, skal alle spillerne gjøre nye bevegelser til nye rom. Samme ved innlegg nr 3. Direkte etter innlegg 3 er slått, vil ny spiller på motsatt side starte med sine tre innlegg.

Rotasjon: De samme spillerne fortsetter til 6 innlegg, 3 fra høyre og 3 fra venstre er slått inn foran mål. Ny runde med tre nye spisser og to på hver side til å legge inn. Dette kan gjerne være sidebacker eller kantspillere. Moment: Spissene må forholde seg til flere bevegelser og sammen dekke rommene foran mål optimalt. Innløpene times i forhold til ballfører og rom. Stor fart inn i det innlegget slås. Spiller som utfordrer rommet ved første stolpe må komme seg inn foran keeper. Score mål.

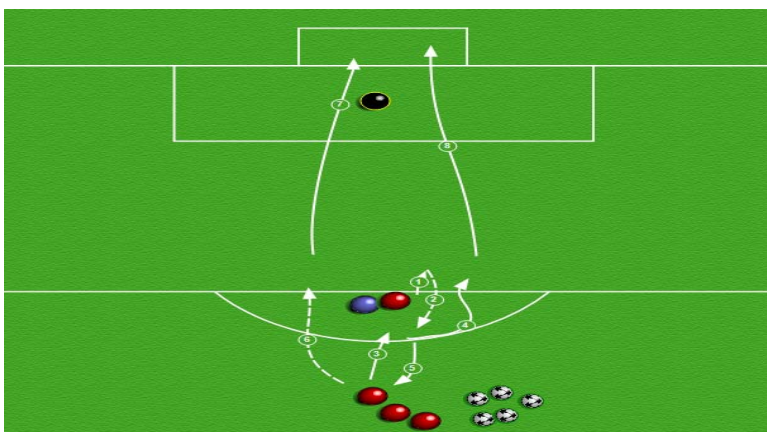
#### *Øvelse 12: Hurtighet og avslutning*



I øvelsen over spiller vi 1 mot 1 med mål. Trener setter i gang med pasning i retning av en av de to spissene. 1 spiller på ball går for avslutning, spiller som forfølger skal prøve å hindre han/hun i dette og selv score. Treneren kan også plassere det ene laget 3 meter foran det andre for å venne seg til hurtig og kontrollert avslutning med ventende press. Moment: Hurtighet, skjære av motstanders løpebane og score mål. Denne øvelsen har en induktiv tilnærming. Målsetting: Score mål.

Det andre settet av øvelser kan en gjerne kjøre hyppig på treninger i større grupper. De fleste øvelsene nedenfor har en induktiv tilnærming. Videre er flere med og motspillere aktive i spillet/øvelsen. Disse har en spillsentret og høyere funksjonalitet enn det første settet.

### Øvelse 13: Overtall. Opp – tilbake – 2 mot 1 eller opp – vending - avslutning



Øvelsen starter ved at spiller med ball, spiller til feilvendt spiss, spissen velger selv om han/ hun ønsker å spille i støtte og utfordre rom i en 2 mot 1 situasjon eller vende opp selv og avslutte. Ved å legge til en spiller som forsvarer og en angriper (3 mot 2) øker vi kompleksiteten og tvinger frem flere mulige løsninger. Målsetting: Time bevegelse i forhold til ballfører og motspiller. Skape/ utnytte rom for seg selv til å vende opp i (mot/fra eller fra/mot bevegelse) eller skape rom for ballfører. Score mål.

### Øvelse 14: 3 mot 2, Overtall - omstilling



I øvelsen over spiller vi overtallsspill. Spissen er på banen så lenge laget har ballen, mister de kontroll kommer den andre spissen inn for sitt lag. Rotasjon: Nytt spill starter ved at ballen går ut av spill, ved brudd eller ved mål. Hver igangsetting starter fra keeper og opp til spissen. Spillet spilles med offside. Moment: Timing på pasning i forhold til bevegelse. Timing på bevegelse i forhold til ballfører og motspillere. Presisjon i pasning og krafttilpasningen. Skjære inn foran motstander. Målsetting: Time tidspunkt for pasning, time bevegelser i forhold til ballfører. Bue løp bort fra ballfører og nærmeste motspiller(blindside løp). Skjæring inn foran mål. Score mål.



*Øvelse 15: Spill med fokus på innlegg og avslutning.*



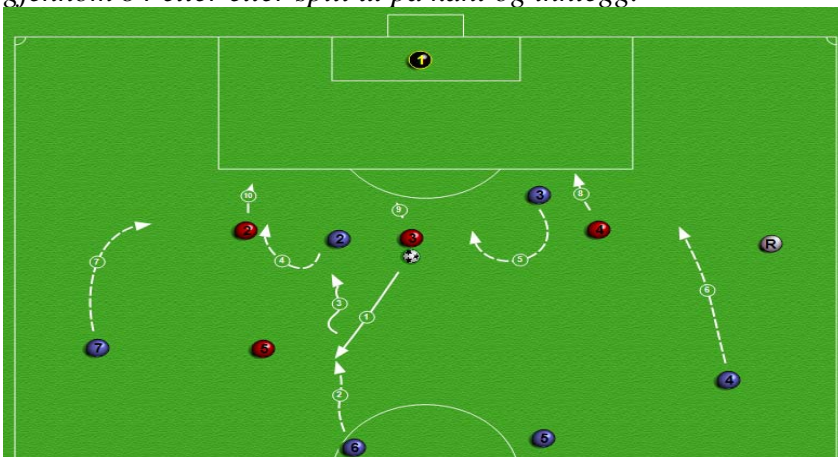
I øvelsen over spilles det 6 mot 6 i forlengelsen av 16 meter og ut til ringen. Kant/back spillere er satt ut i korridor som benyttes som en "frisone". Ønsker hurtig spill sentralt i banen ved kontring. Ønsker vending av spill og innlegg fra kant/back mot etablert. Motsatt kant/back forventes inn i boksen ved innlegg. Alle spillerne må over midtstreken for at en scoring skal være gjeldende. Begrensinger på berøring avgjør trener. Spiller i korridor har maksimalt 2 berøringer. Moment: Hold ballen sentralt ved kontring, time bevegelser i forhold til ballfører, med og motspillere. Time innløp foran mål. Komme først på ball ved innlegg. Score mål.

*Øvelse 16: Spill 4 mot 4/ 3 mot 3/ 2 mot 2/ 1 mot 1*



Denne øvelsen handler om spill på to mål med like lag. Ved å senke antallet spillere på banen og banestørrelsen øker også avslutningsfrekvensen. Målsetting: mange avslutninger, 1 mot 1 situasjoner og mål. Turnering eventuelt spill om poeng øker motivasjonen.

Øvelse 17: Spill etter brudd – hurtig overgang med avslutning etter at ballen tres gjennom b4 eller etter spill ut på kant og innlegg.



Denne øvelsen handler om spill mot ett mål. Øvelsen starter i det en motspiller ”spiller en feilpasning”, med påfølgende hurtig kontrung mot mål og avslutning. Ved å senke antallet med og motspillere kan en øke avslutningsfrekvensen. Målsetting: Bevegelses kvalitet, kombinasjonsspill, finne gode løsninger og score etter hurtig angrep.

Øvelse 18: Spill mot etablert – skape overtall – vende spill - gjennombrudd – innlegg – avslutning.



Øvelsen starter ved at trener eventuelt Spillere i backlinjen setter opp ball og løsningen kan variere ut i fra hvilken spiller som settes opp i første trekk. Målsetting: Bevegelses kvalitet, hurtige kombinasjoner og score etter angrep mot etablert.

### Øvelse 19: Spill 6 mot 6 - 11 mot 11



Denne øvelsen handler om spill på to mål med like lag. Ved å senke antallet spillere på banen og banestørrelsen øker også avslutningsfrekvensen. Spill med ”joker”, en spiller som bare spiller for laget i angrep kan benyttes med gunstige utbytte, da spesielt 6 mot 6 og 7 mot 7. Målsetting: Tema for økten, gode spissbevegelser, samspill og scoringer. Det tredje settet av øvelser er lagt til rette for spilleren som setter opp spissen for scoring. Denne delen tar i hovedsak for seg øving på sistepassing fra sentralt i banen, som tres gjennom bakre firer eller passningen som slås inn bak motspillere og ledd eller mellom spillere. Øvelsene varierer over alle de tre didaktiske begrepsparene.

### Øvelse 20, 21 og 22: Veggspill – spill i lengderetning og 2 mot 1.



### Øvelse 20:

Organisering: 2 spillere, beveger seg over rektangelet, mens de slår på hverandre. Vinklede pasninger i lengderetning. Når paret er kommet over avslutter de med vinklet pasning inn på hjørnet. Spiller på hjørnet setter i gang nytt "angrep", med vinklet spill i lengderetning på 1.berøring, fremover på til sin medspiller. Bølgen går på 1 eller 2 berøringer. Legg vekt på 1. berøring ved skifte av par på enden. Rotasjon: Spiller som mottar ballen bryter med vinklet pasning fremover på sin 1.berøring. Moment: Spill i forhold til bevegelse og bevegelse i forhold ballfører i lengderetning.

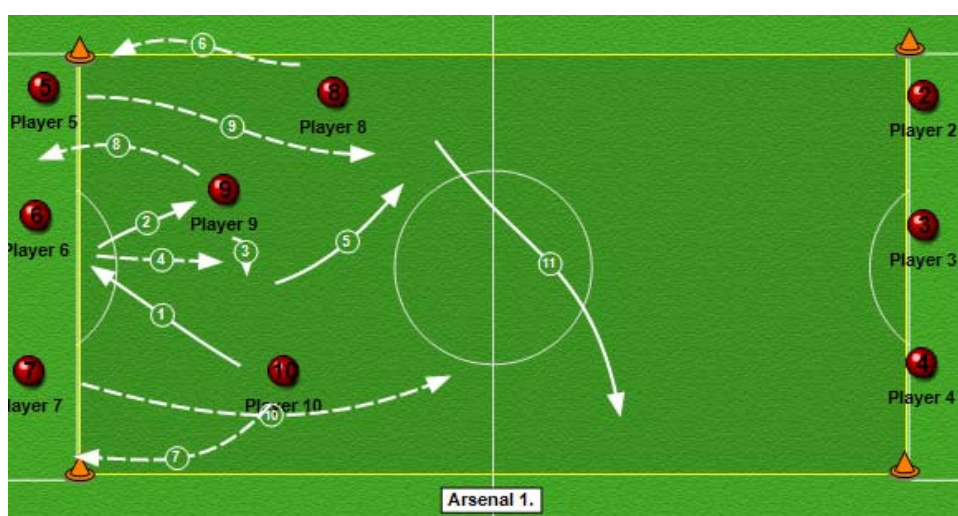
### Øvelse 21:

Organisering: Som i øvelse 1, men det legges til en motspiller: Virkemiddel for å passere er veggspill eller overlapping. Vegg har 1. berøring. Tips: utfordre motspiller. Moment: Flyt i lengderetning, timing på tidspunkt for pasning og bevegelse. Etter pasning rykker en forbi for å hjelpe medspiller i neste rom. Vinklet pasning inn og nytt oppspill på 1. berøring i lengderetning. Gjennombrudd.

### Øvelse 22:

Organisering: Spill mot en motspiller: 2vs1. Ballfører som mottar vinklet pasning tar inn ballen og utfordrer motspiller, egen medspiller vil sammen med ballfører skape et overtall. Moment: Å passere motstander og avslutte med vinklet pasning inn. Gi spillerne frihet til å finne løsninger på denne øvelsen. Timing på pasning. Gjennombrudd.

### Øvelse 23: Medløpsspill



Organisering: Bølge løp hvor en løper i treergrupper over banen med kontroll i lengderetning. Støtte er ikke tillatt. Rotasjon: Ved innspill spilles det på 1.berøring

direkte fremover, denne skal frem til motkommende spiller som inviterer og setter den nye treergruppa i gang. Moment: Tidspunkt for pasning i forhold til bevegelse, og bevegelses tempo i forhold til ballførers kontroll og fart. Timing og krafttilpasning i pasningen er viktig. Hurtig spill i lengderetning.

#### Øvelse 24: Medløpsspill 2



Organisering: Som i øvelse 20, men her er det lagt til 4 motspillere i 2 soner. Her skal treergruppa passere to ledd med kontroll. Vi simulerer bakrom, mellomrom, med start i framrom. Vi spiller her med offside. Rotasjon: Når treergruppa spiller pasningen inn til ny treergruppe ved enden, settes sillet i gang med pasning fremover på 1. berøring til motkommende spiller som kan velge om han/hun vil spille treergruppa direkte inn i mellomrom eller sette pasningen på treergruppa i framrom. Moment: Timing på pasning i forhold til bevegelsene, og bevegelse i forhold til ballfører i lengderetning. Flyt angrep i lengderetning. Gjennombrudd

### Øvelse 25: Spill over linje. 5 mot 5/ 6 mot 6



Her er det scoring ved føring over linje. 6vs6, eller færre. Hurtig spill i lengderetning. Etter støtte spilles ballen fremover, og spill på få berøringer er mulige begrensinger.

Moment: Valg i forhold til hvilke rom medspillere utfordrer med bevegelse, Posisjonering(kroppsstilling) i forhold til eget rom. Tempo i bevegelsen i forhold til ballfører. Valget til ballfører i forhold til ønsket retning. Overblikk og samspill for å skape og utnytte rom i lengderetning.

Øvelse 26: Spill over linje med vending etter scoring. Organisering: Som over men ved scoring så snus spillet. Moment: Her øves utnyttelsen av omstillingsøyeblikk til å utnytte rom fremover i banen så fort som mulig. Tempo og timing er sentralt. Flytte blikket opp og fremover før involvering, slik at spillerne posisjonerer seg optimalt i forhold til omgivelsene og legger til rette for hurtig handlingsvalg under involvering. Flyt fremover i pasningsspillet. Gjennombrudd.

Ved avslutningstrening husk: orienter deg i forhold til keepers posisjon, se deretter på ball, skyt ned og treff mål.

## 7.0 Avslutning

Her kommer en oppsummering av mine forskningsresultater fra Tippeligaen 2007. 69 mål ble registrert, scoret av 4 spisser fra fire ulike lag. 55 av disse målene ble scoret etter kontring eller angrep mot etablert forsvar. Videre er det gjennomført registreringer ved spilleren som slår sistepasningen før scoring – dette for å kunne presentere et bedre bilde av omgivelsene rundt scoringen. Dødballmål er registret og benyttet i deler av besvarelsen.

### 7.1 Hva kjennetegner spissen før og under involvering ved scoring?

#### 7.1.1 Etter hvilke type angrep og hvordan scores målene?

Nesten halvparten av alle scoringer for spissene kom etter kontring og 1/3 etter angrep mot etablert forsvar. Bevegelsen for spissen er ofte korte. Angrepsstart ved scoring fant sted i fremre sone ved 62 % av målene og 36 % ved midtre tredjedel.

I forhold til hvordan målene kom, fant undersøkelsen at 38 % kom etter at ballen tres gjennom bakre firer, 39 % etter innlegg og 10 % etter retur. Av innleggene slås 41 % inn mellom keeper og bakre firer.

Scoringene etter innlegg var likt fordelt på henholdsvis fremre, bakre stolpe og rom mellom stolpene. Presset derimot, er fraværende ved 6 av 7 tilfeller på bakerste stolpe. Det samme gjelder ved innlegg mellom keeper og bakre firer. Spissen er nesten uten unntak først på ball ved scoring etter innlegg. Timing på innløp i forhold til ballfører, motspillere og rom er avgjørende.

Ved returballer er spissen alene om å starte på samtlige baller. Spissen krysser linja i det skuddet går, mens forsvarende lag står igjen og avventer keepers handling. Ved mange av scoringene som tres gjennom bakre firer, går det hurtig i lengderetning fra bruddet. Gode bevegelser og posisjonering i forhold til å utnytte rom er fremtredende sammen med relasjonen til ballfører. Flere konstellasjoner i lagene var sterke sammen ved scoring.

Av fysiske funn kan en se av bildene at ved 1 av 4 mål er fart eller styrke en sentral faktor som fører til scoring.

### **7.1.2 Hvordan er tid og romforhold ved scoring?**

Ser en på bevegelsen til spissen forut for pasning, viser det seg at ved 41 % av scoringene beveger spissen seg på blandsiden av nærmeste forsvarer (bortre skulder). Bevegelsen starter ved 24 % av tilfellene fra ballsiden og inn bak nærmeste motstander på blandsiden (bortre skulder).

Ved 63 % av scoringene kjennetegnes spissens bevegelse i forhold til ballfører med en fra-bevegelse. 1/3 beskrives som mot-bevegelser.

Bevegelsestempoet før pasning er ved 70 % av tilfellene i rykk eller spurt tempo. Ser vi på bevegelsestempoet ved avslutningsøyeblikket, er det ved 53 % av scoringene i en retardasjonsfase ned mot jogg. Dette kan synes viktig for å få tid til å benytte riktig teknikk ved scoring. 1/5 av scoringene settes med høy fart.

Pasningen til spissen forut for mottak/avslutning slås i 41 % av tilfellene med bevegelse – medløp. Nærmere 50 % er fordelt på pasninger fra høyre eller venstre side. God 1.berøring med begge bein er gunstig for spissen.

Betingelsene til spissen i forhold til avstand fra nærmeste motstander er todelt. I mottaket er nærmeste motstander i 32 % av tilfellene 2 meter eller nærmere. Dette krever en god 1.berøring. Ser en på avslutningsøyeblikket, vil spissen ved 56 % av scoringene oppleve at motspillere er 2 meter unna eller nærmere.

Mottaket før scoring forekommer ved 70 % av angrepene i sone 2, utenfor 16 meter og i forlengelsen av denne. Ser en på funnene av hvor avslutningen kommer fra, scores 60 % av målene fra området mellom 5 og 16 meter, 33 % scores fra området innenfor 5 meter. Spissene scorer sjelden ved langskudd.

Ved halvparten av scoringene mottas ballen i bakrom. Ved 1/3 av scoringene mottas ballen mellom spillerne i bakre firer. I forhold til avslutningen, fordeles målene jevnt i



fra rommet mellom spillerne i bakre firer og bakrom. 11 % scores fra mellomrommet. Med andre ord har spissen ofte fri sikt frem til mål.

### **7.1.3 Hva kjennetegner avslutningsfasen og avslutter ved scoring?**

Avslutningsfasen beskriver handling og handlingsvalg under involvering frem til avslutningen sitter i nettet.

Spissen har i nesten alle tilfeller – ved 83 % av scoringene – en rettvendt posisjon i mottaket. I over 90 % av tilfellene ved avslutning, er spissen rettvendt i forhold til mål.

Av ulike handlinger før scoring hvor spilleren benytter seg av 2 eller flere berøringer, setter spissen fart på ball ved 1.berøring i 94 % av situasjonene. Førings som regnes etter 3 berøringer eller flere, ble registrert i 44 % av situasjonene. Dribling og vending benyttes sjeldnere.

Spissen benyttet 2 berøringer eller færre ved 87 % av scoringene i åpent spill.

Spissene i studiet scorer henholdsvis 40 % av målene med høyre fot, 45 % av målene med venstre fot og bare 15 % ved heading. Det er ikke regnet med scoringer etter dødball under disse resultatene.

Når det gjelder teknikk som benyttes av spissene, scores over halvparten av målene med innsiden av foten. 20 % av målene scores ved bruk av vristen.

Avslutningen som settes bak keeperen er i 75% av tilfellene hard eller bestemt. Ballen settes hovedsakelig nede i målet, halvparten settes nede til høyre og venstre.

I forhold til keeper settes ballen ved 50 % av målene i lengste hjørne, 1/3 settes i nærmeste. Kommer spissen tett på keeper, setter de ballen ned rundt beina til keeper eller passerer han/hun.

Ved 25 situasjoner kan en registrere at spissen flytter blikket opp og fremover i banen forut for avslutning. En kan anta her at spissen vurderer avstand frem til keeper, eller hvilken posisjon keeperen innehar. Ved de fleste bildene kunne det ses at spissen ser på ballen i avslutningsøyeblikket.

## **7.2 Hva kjennetegner ballfører under involvering frem til sistepasning før scoring?**

Her er ballfører fulgt fra før involvering til under involvering frem til sistepasning eller ved direkte pasning. 49 situasjoner er registrert forut for scoringer av de 4 spissene i Tippeligaen 2007, hvor nest siste ballfører er direkte involvert i sistepasningen.

### **7.2.1 Nest siste ballfører under involvering**

I nærmere halvparten av mottakene er motstanderen 2 meter eller mer unna ballfører forut for sistepasning. Ved 1/3 av situasjonene er motstander hele 5 meter eller lengre unna. Med andre ord: ofte gode betingelser for ballfører.

Handlinger som ofte benyttes er retningsbestemt mottak; i 79 % av tilfellene benytter ballfører til å føre ballen. I forhold til mottak er ballfører rettvendt ved 74 % av situasjonene, i 20 % av tilfellene befinner han seg feilvendt.

Ballfører benytter seg av direkte pasning på 1.berøring ved 1/3 av pasningene, 1/5 av situasjonene benytter ballfører 6 berøringer eller flere. Driblinger og vending er sentrale ferdigheter forut for sistepasning.

Ved fart på ball i sistepasning, benyttes storparten av alle spillerne bestemte pasninger med ulik vektning fra hard til medium hard, og svært få pasninger regnes som løse. Ballen settes i 72 % av tilfellene foran ballfører, ingen spilles inn bak spissen i forhold til bevegelsesretningen.

Sistepasningen slås fra rommet utenfor 16 meter og i forlengelsen av denne ved nærmere halvparten av målene, 1/3 kommer i området innenfor 16 meter og 18 % kommer fra korridor. I forhold til rom og motstander, kommer 50 % av sistepasningene i rommet mellom midtbanespillerne og mellomrom. 16 % kommer direkte fra bakrom.

Ved innlegg scores de fleste målene etter innlegg fra sone c og d, hele 68 %, og dette er to soner som strekker seg fra 5 meter ut til 16 meter i bredderetningen. Jo lenger vekk fra målet en kommer, desto færre mål scores det fra spissene

## 8.0 Referanser

- Alderson, J. (1990). *Conclusions and recommendations*. London: The National Coaching Foundations.
- Anderson, B., Anderson, M., og Nedergaard, O. (1997). *Holdbold. Om spillernes historie, utvikling, kvaliteter og pedagogik*. Århus: Forlaget Systime A/S.
- Bangsbo, J. og Peitersen, B. (1995). *Vi angriber. I Fotboldpillets taktikk*. København: Forlaget Hovedland
- Bangsbo, J. og Pettersen, B. (2000). *Angrebssillet. Teori og øvelser*. København: Forlaget Hovedland
- Bangsbo, J. og Peitersen, B. (2004). *Offensive soccer tactics*. Champaign II: Human Kinetics.
- Bate, D. (1996). Soccer skills practice. IT. Reilly (Ed) *Science and soccer*; 121-134. London: E og FN Spon.
- Bergo, A. (1998). *Ferdighetsutvikling. Med spilleprinsippmodellen som utgangspunkt – en teoretisk tilnærming*. Mellomfagsoppgave, trenerstudiet i fotball. Oslo: Norges Idrettshøgskole
- Bergo, A., Johansen, P.A., Larsen, Ø. og Morisbak, A. (2002). *Ferdighetsutvikling i Fotball – handlingsvalg og handling*. Oslo: Akilles
- Bloomfield, J., Polman, R. og O`Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*. 6, 63-70.
- Brackenridge, C. og Alderson, J. (1983). *Match analysis*. Coaching Foundations publication.

- Brawley, L.R. (1990). Group cohesion: status, problems, and future directions. *International journal of sport psychology*. Vol. 21 (4), 355-379.
- Culver, D.M., & Trudel, P., (2006): Cultivating coaches` communities of Practice. Developing the potential for learning through interactions. I Jones, R. (Ed): *The Sport Coach as Educator. Re-conceptualising sports coaching* (s.97-112). New York: Routledge
- Dagbladet, (2005). *Sport*. 21.05.05. s.34-35
- Dahl, G. (2002). *Rolleferdigheter: Et casestudie av sideback og indreløper i angrep*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Edelmann, G.M. (1987). *Neural Darwinism*. New York: Basic Books.
- Eggen, N.A (1999). *Godfoten*. Oslo: Aschehoug & Co.
- Elias, N. og Dunning, E. (1986). *Quest for exitement : sport and leisure in the civilizing process*. Oxford: Blackwell.
- Faag, V. (2000). *En analyse av målsjanser og scoringer*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Franks, I.M., Partridge, D. og Nagelkerke, P. (1990). *World Cup 90: A Computer Assisted Technical Analysis of Team Performance*. Technical Report for the Canadian Soccer Association.
- Franks, I.M. og Miller, G. (1986). Eyewitness Testimony in Sport. *Journal of sport behaviour*, Vol.9 (1), 38-45.
- Franks, I.M. og McGarry, T. (1996). The science of match analysis. I Reilly, T. and Williams, M. (Eds): *Science and soccer*, 265-275. London: Routledge.

Galipeau, J. & Trudel, P. (2006): Athlete learning in a community of practice. I Jones, R. (Ed): *The Sport Coach as Educator. Re-conceptualising sports coaching* (s.77-94). New York: Routledge

Giske, R., (2001). *Individuelle handlingsvalg i lagballspill. En teoretisk og empirisk analyse*. Dr. Scient. Avhandling. Oslo: Norges Idrettshøgskole.

Giske, R.(2003). Refleksjoner omkring ballspillopplæring. *Moving Bodies*, s.112-132.. Oslo: Norges Idrettshøgskole.

Grønmo, S. (1996). Forholdet mellom kvalitative og kvantitative tilnærminger i samfunnsforskningen. I Holter, H. & Kalleberg, R. (red): *Kvalitative metoder i samfunnsforskningen*.

Halvorsen, K. (1993). *Å forske på samfunnet*. Oslo: Bedriftøkonomens forlag

Hareide, Å. (2005). Dagbladet, 21.mai, Oslo.

Hellevik, O. (1991). *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*. 5.opplag. Oslo: Universitetsforlaget.

Hellevik, O. (2002). *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*. Oslo: Universitetsforlaget.

Hemmestad, L. (2003). En kontekstuell tilnærming til coaching. *Moving Bodies*, nr. 2, vol 1:73-90

Holme, I.M. og Solvang, B.K. (1991). *Metodevalg og metodebruk*. Oslo: TANO

Horn, T. (2002). *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers, Inc.

Hughes, C. (1990). *The Winning Formula*. The Football Association. W.Collins & Sons Co Ltd.

- Hughes, M. & Franks, I. (2005). Analysis of Passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports and Science*, Vol. 23 (5), 509-514
- Illeris, K. (2000). *Læring – aktuell læringsteori I spændingsfeltet mellom Piaget, Freud & Marx. 1, (2)*. Oslo. Gyldendal akademisk
- Jordet, G. (1998). *Perceptual training in soccer: a field intervention study with elite players*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges Idrettshøgskole
- Jordet, G. (2003).. Læring av perseptuell ekspertise i fotball. En økologisk tilnærming. I *Moving Bodies*, s.133-147. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Jordet, G. (2004). *Perceptual expertise in dynamic and complex competitive team contexts*. Dr.Scient, avhandling. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Kjørmo, O. (1979). *Empirisk og teoretisk grunnlag for ballspillvirksomhet*. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Kjørmo, O. (1994), *Idrettspsykologi*. Oslo: HamTrykk AS.
- Larsen, Ø. (1992). *Angrep og Effektivitet*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges Idrettshøgskole
- Larsen, Ø.(2001). Charles Reep: A Major Influence on British and Norwegian Football. *Soccer and Society*, Vol. 2(3), 58-78. London: Frank Cass
- Lund, T. (2002). *Innføring i forskningsmetodologi*. Unipub forlag
- Martens, R. (2004). *Successful coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Masters, R. (2000). Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 530 - 541

- Mohr, M., Krustup, P. & Bangsbo, J.(2003). Match Performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Science*, 21, 519-528
- Morisbak, A. (2004). *Modul 3: "MÅÅÅL!" om avslutningsferdigheter*. Oslo: NFF.
- Nilsen, K. & Kvale, S. (1999). *Mesterlære. Læring som sosial praksis*. Gjøvik: AIT
- Olafsen, E. og Hiim, S.A., (1996). Hva kjennetegner innlegget som fører til mål? *Fotballtreneren*, nr.4, s.18-20.
- Olafsen, E., Knutsen, H, Walstad, R.M., Sokolowski, K., Barannik, D. & Johansen, P.A.,(2003): Hva kjennetegner verdens beste spillere? *Fotballtreneren*, nr.3, s 22-26.
- Olsen, E.R. (1973). *Scoringer i fotball*. En historisk oversikt, samt en undersøkelse av scoringer i fotball på norsk toppnivå, med sikte på eventuelle tiltak i taktiske eller treningsmessig sammenheng. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Olsen, E.R. (1986). *Fotball - mer enn et spill*. Oslo: Cappelen
- Olsen, E.R. (1987). *Goalscoring*. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Olsen, E.R. og Semb, N.J. (1990). En analyse av scoringene i VM -86, EM -88 og VM - 90. Upublisert.
- Olsen, E.R., Larsen, Ø. og Semb, N.J. (1994). *Effektiv fotball*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Pollard, R.(2002). Charles Reep (1904 - 2002): Pioneer of notational and performance analysis in football. *Journal of Sports Sciences*, 20, 853-855
- Poolton, J.M & Zachry, L. (2007). So you want to learn implicitly? Coaching and Learning Through Implicit Motor Learning Techniques. *International Journal of Sport Science and Coaching*. 2, (1) 67 – 78.

- Purdy, J.G. og White, S.R. (1976). Scoring a dechaton with a portable minicomputer. *Research Quarterly*, Vol.47 (4) s.860-863.
- Ronglan, L.T., (2003). Ballspill er problemløsning. Hvilke didaktiske implikasjoner har det? *Moving Bodies*, s 91-111, Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Ronglan, L.T. og Larsen, Ø. (2003). Ballspillanalyse – mer enn en arbeidskravsanalyse. Om spillenes egenart og krav. *Moving Bodies*, s.11-27, Oslo: Norges idrettshøgskole.
- Ronglan, L.T (2008): *Lagspill, læring og ledelse. Om lagspillenes didaktikk*. Oslo: Akilles
- Schmidt, R.A. (1991). *Motor Learning & Performance*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Schou- Andreassen, K. og Wadel, C. (1989). *Ledelse og teamarbeid og teamutvikling i fotball og arbeidsliv*. Flekkefjord: Seek AS.
- Semb, N.J. (2005). Dagbladet, 26.mai, Oslo.
- Sigmundsson, H., Pedersen, A.V., Whithing, H.T.A., Ingvaldsen, R.P. (1998). We can sure your child`s clumsiness? A rewiw of intervention methods. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine*, 30, 101-106
- Sigmundsson, H. og Haga, M. (2004). Det som trenes utvikles! I: Sigmundsson, H., Haga, M.: *Motorikk og Samfunn. Et samfunnsvitenskapelig perspektiv på motorisk adferd*. SEBU forlag.
- Stavrum, A. (2007). Hvordan score mål? I *Samtiden*. Utgave 4, 63-71
- Stelter, R. (2004). *Coaching – Læring – utvikling*. Virum: Psykologiske Forlag A/S



Szwarc, A. (2007). Efficacy of Successful and Unsuccessful Soccer Teams Taking Part in Finals of Champions League. *MEDSPORTPRESS*, 13(2), 221-225

Thomas, J.R. og Nelson, J.K. (1996). *Research methods in physical activity*. Champaign, III: Human Kinetics

VG. 3. Juni. (2005) Fakta/Ball -laboratoriet. Oslo

Wadel, C. (1991). *Feltarbeid i egen kultur*. Flekkefjord: SEEK AS.

Wenger, E. (1998): *Communities of Practice. Learning, Meaning and Identity*. Cambridge Univeristy Press.

Wilkinson, W.H. (1988). *Soccer tactics. Top team strategies explained*. London: The Crowood Press.

Wymer, P. (2004). *Coaching soccer tactics*. Sheffield: Phil Wymer.

## **9.0 Vedlegg**

### **Vedlegg 1: Registreringskjema A**

Situasjon	
Kamp	
Målscorer	
Type angrep	Etablert angrep
Type angrep	Kontring
Type angrep	Dødball
Bevegelse før pasning ift motstander	Blindside
Bevegelse før pasning ift motstander	Ballside
Bevegelse før pasning ift motstander	Fra Ballside mot Blindside
Bevegelse før pasning ift motstander	Fra Blindside mot Ballside
Bevegelse i pasnings øyeblikk	Fra
Bevegelse i pasnings øyeblikk	Mot
Bevegelse i pasnings øyeblikk	I Fra – mot bevegelse
Bevegelse i pasnings øyeblikk	I Mot – fra bevegelse
Fart før pasning/ i pasningsøyeblikk	Spurt
Fart før pasning/ i pasningsøyeblikk	Rykk
Fart før pasning/ i pasningsøyeblikk	Jogg
Fart før pasning/ i pasningsøyeblikk	Gange
Fart med ball i avslutningsfasen	Spurt
Fart med ball i avslutningsfasen	Rykk
Fart med ball i avslutningsfasen	Jogg
Fart med ball i avslutningsfasen	Gange
Vinkel på pasning før mottak/avslutning	Mot
Vinkel på pasning før mottak/avslutning	Med
Vinkel på pasning før mottak/avslutning	Fra Høyre side
Vinkel på pasning før mottak/avslutning	Fra venstre side
Avstand til 1f i mottak	0-2m
Avstand til 1f i mottak	2-5m
Avstand til 1f i mottak	5m eller mer
Avslutters kroppsstilling ift mål ved mottak	Rettvendt
Avslutters kroppsstilling ift mål ved mottak	Feilvendt
Avslutters kroppsstilling ift mål ved mottak	Sidestilt
Teknikk/handling fra mottak - avslutning	Vending
Teknikk/handling fra mottak - avslutning	Dribling
Teknikk/handling fra mottak - avslutning	Heading
Teknikk/handling fra mottak - avslutning	Føring
Teknikk/handling fra mottak - avslutning	Andre
Teknikk/handling fra mottak - avslutning	Stopper ball
Teknikk/handling fra mottak - avslutning	Setter fart på ball
Antall touch	1
Antall touch	2
Antall touch	3
Antall touch	4
Antall touch	5
Antall touch	6 eller flere
Avslutters kroppsstilling ift mål ved avslutning	Rettvendt
Avslutters kroppsstilling ift mål ved avslutning	Feilvendt
Avslutters kroppsstilling ift mål ved avslutning	Sidestilt
Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Høyre ben
Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Venstre ben
Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Innside fot
Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Utside fot

Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Vrist
Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Hel volley
Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Halv volley
Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Chip
Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Lobb
Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Brassespark
Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Hode langs bakken
Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Hode i lufta
Kroppsdel/teknikk i avslutningsøyeblikket	Annet
Avstand til 1f ved avslutning	0-2m
Avstand til 1f ved avslutning	2-5m
Avstand til 1f ved avslutning	5m eller mer
Mål	Mål
Sone for mottak	Korridor venstre, sone 3
Sone for mottak	Korridor høyre, sone 4
Sone for mottak	Innenfor 5m, sone 6
Sone for mottak	Innenfor 16m, sone 5
Sone for mottak	Utenfor 16m, sone 2
Sone for mottak	Egen halvdel, sone 1
Sone for avslutning	Korridor venstre, sone 3
Sone for avslutning	Korridor høyre, sone 4
Sone for avslutning	Innenfor 5m, sone 6
Sone for avslutning	Innenfor 16m, sone 5
Sone for avslutning	Utenfor 16m, sone 2
Rom ift motstander hvor avslutter mottar ball	Framrom 1
Rom ift motstander hvor avslutter mottar ball	Framrom 2
Rom ift motstander hvor avslutter mottar ball	Rom i mellom midtbanespillerne
Rom ift motstander hvor avslutter mottar ball	Mellomrommet
Rom ift motstander hvor avslutter mottar ball	Rom 1 H
Rom ift motstander hvor avslutter mottar ball	Rom 2 H
Rom ift motstander hvor avslutter mottar ball	Rom 3
Rom ift motstander hvor avslutter mottar ball	Rom 2 V
Rom ift motstander hvor avslutter mottar ball	Rom 1 V
Rom ift motstander hvor avslutter mottar ball	Bakrom
Rom ift motstander for avslutnings øyeblikket	Framrom 1
Rom ift motstander for avslutningsøyeblikket	Framrom 2
Rom ift motstander for avslutnings øyeblikket	Rom i mellom midtbanespillerne
Rom ift motstander for avslutnings øyeblikket	Mellomrommet
Rom ift motstander for avslutnings øyeblikket	Rom 1 H
Rom ift motstander for avslutnings øyeblikket	Rom 2 H
Rom ift motstander for avslutnings øyeblikket	Rom 3
Rom ift motstander for avslutnings øyeblikket	Rom 2 V
Rom ift motstander for avslutnings øyeblikket	Rom 1 V
Rom ift motstander for avslutnings øyeblikket	Bakrom
Ballen settes hvor i målet	Venstre opp, 1
Ballen settes hvor i målet	Venstre ned, 2
Ballen settes hvor i målet	Høyre opp, 3
Ballen settes hvor i målet	Høyre ned, 4
Ballen settes hvor i målet	Midten oppe, 5
Ballen settes hvor i målet	Midten nede, 6
Ballen settes hvor i forhold til keepers posisjon	I Nærmeste hjørne

Ballen settes hvor i forhold til keepers posisjon	Over
Ballen settes hvor i forhold til keepers posisjon	Under
Ballen settes hvor i forhold til keepers posisjon	I Lengste hjørne
Ballen settes hvor i forhold til keepers posisjon	Keeper er foran ball
Ballfører som utfører sistepasning før mål	
Avstand til 1f i mottak	0-2m
Avstand til 1f i mottak	2-5m
Avstand til 1f i mottak	5m eller mer
Ballførers kroppsstilling ift mål ved avslutning	Rettvendt
Ballførers kroppsstilling ift mål ved avslutning	Feilvendt
Ballførers kroppsstilling ift mål ved avslutning	Sidestilt
Teknikk/handling fra mottak - pasning	Vending
Teknikk/handling fra mottak - pasning	Dribling
Teknikk/handling fra mottak - pasning	Heading
Teknikk/handling fra mottak - pasning	Føring
Teknikk/handling fra mottak - pasning	Andre
Ballfører stopper ball i 1 touch	
Ballfører setter fart på ball i 1 touch	
Antall touch	1
Antall touch	2
Antall touch	3
Antall touch	4
Antall touch	5
Antall touch	6 eller flere
Fart på ball ved pasning	Hard
Fart på ball ved pasning	Medium
Fart på ball ved pasning	Løs
Ballen settes hvor ift avslutters løpsretning	Foran
Ballen settes hvor ift avslutters løpsretning	På
Ballen settes hvor ift avslutters løpsretning	Bak
Sone hvor ballfører passer fra	Korridor venstre, sone 3
Sone hvor ballfører passer fra	Korridor høyre, sone 4
Sone hvor ballfører passer fra	Innenfor 16m, sone 5
Sone hvor ballfører passer fra	Innenfor 5 m, sone 6
Sone hvor ballfører passer fra	Utenfor 16 m, sone 2
Sone hvor ballfører passer fra	Egen halvdel, sone 1

## Vedlegg 2: Registreringsskjema B

Hvordan scores mål:

Dødballer:

Korner
Frispark
Innkast
Straffe
Etablert og kontring:
Ball over b4
Ball mellom b4
Innlegg mellom 5m og sidelinje
Innlegg mellom keeper og b4
Diagonalt innlegg/pasning som går over og heades tilbake foran mål
Langskudd
Dribler seg gjennom
Retur
Andre faktorer som kan være avgjørende:
Fart
Styrke
Hvor starter bevegelsen fra spiss?
Bakre tredel
Midtre tredel
Fremste tredel
På innleggene scores det fra?
Første stolpe
Andre stolpe
45 grader
Mellom forsvarerne midt foran mål
Hvor på banen kommer innleggene fra?
A
B
C
D
E
F
Hvor fokuserer spissen blikket forut for avslutning og i avslutningsøyeblikket?
Antall ganger spissen er først på ball ved innlegg.

### Vedlegg 3: Støttekommentarer til målene og videoen.

1	Korridor frispark, spissen kommer seg foran nærmeste 1F
2	Innlegg, spiller trekker unna spillsituasjon, glir inn fra blandsiden og header ballen i

	motsatt.
3	Spiss legger seg på bortre stopper til pasningsspiller er klar, starter direkte inn på 1 stolpe og kommer seg foran 1F
4	Straffe
5	Møter på første stolpe etter innlegg, ballen går over på lengste og blir headet tilbake, spissen lirker den over streken.
6	Korner
7	Kontring, laget spiller kort, spiss starter inn på blindsiden av 1 F mot bakrom, motstander kommer borti en. Pasning, som ender i en perfekt gjennombrudds ball. Spissen tar av fart og chipper over keeper.
8	Kontring, spiss vender opp i rom og truer neste i det han får ballen på medløp igjennom, han setter opp ball og flytter blikket kjapt opp og tilbake på ball, ballen borti en spiller og opp i nett taket.
9	Korner
10	Korner
11	Ballen stusses ned i beina på spissen i mellomrommet, han vender opp, tar med seg ballen noen meter før han dunker den opp i kroken fra 25 m.
12	Spissen hopper over ball og rykker inn i neste rom, får ballen, tar den med på første, løfter blikket og setter den hardt bort i veggen.
13	Korner
14	Retur, spissen løper bort fra situasjonen, bf skyter, spiss starter i det skuddet går og setter en løs ball i nettet.
15	Spissen jobber bak en stuss, skumper bort 1F og sprinter inn mot mål, setter den godt plassert bort i veggen.
16	Innlegg, spissen beveger seg bort og inn bak 1 F, legget er presist og han støter den motsatt.
17	Innlegg, spissen finner posisjon rett bak 1 F, legget kommer og han skaller den i bakken og opp.
18	Diagonal pasning som går over feltet til motsatt side, spissen starter og ballen heades tilbake på 1 touch. Og spissen løper den inn.
19	Retur, spissen legger seg på bortre skulder til nærmeste forsvarer, bf skyter og spiss starter på retur, banker den opp i taket, alene på ball.
20	Frispark
21	Kant fører ned på dømlinja, spiss holder rommet åpent, ballen kommer inn på strek og spissen krangler den inn.
22	Korner
23	Innlegg fra venstre, spiss glir bort fra nærmeste F og legger seg mellom ball og bortre stopper, skjærer ballen med seg rettvendt, og setter den mellom beina på keeper.
24	Innlegg fra høyre, spissen holder rommet åpent og bf på dømlinjen, spissen rykker inn foran keeper og 1 F, setter den.
25	Kontring, møter og får ballen i mellomrom, vender opp og fører en 5-10 meter før han dunker kula bort i hjørnet fra 20-25 meter.
26	Korner
27	Spiss glir unna situasjonen, på blindsiden, ballen løftes over og spissen header kula tilbake i kroken.
28	Spiss løper med angrep på kant og motspillere, bf ned mot linja, spiss bråstopper og står igjen på straffemerket, 45 pasning og bort i nettveggen.
29	Innlegg, ligger på bortre skulder og holder rommet åpent, rykker inn og først på ball i mål ved 1 stolpe.
30	Medløp, perfekt timing, inn i bakrom alene med keeper og setter den.
31	Tidlig pasning inn i bakrom på spiss, tar av motstander på første touch, setter den sikkert i veggen på andre.
32	Kant har ball, spiss legger seg på bortre, holder rommet åpent og rykker inn i ledig rom på første og er først på ball.
33	Straffe
34	Brudd, spissen starter og ballen glir igjennom, spissen setter den enkelt.
35	Bf på kant, hardt innlegg, spissen kommer seg foran 1 forsvarer og pang.

36	Bf fri i mellomrom, avanserer med ball, til spiss er i posisjon, ballen tres perfekt inn i bakrom og spissen setter den rundt beina på keeper.
37	Brudd, stort bakrom, ballen tres igjennom i det spissen bryter linja. Perfekt timing på slipp, bevegelse og krafttilpasning.
38	Dribleren fører over hele banen med godset på slep, ned på linja, mens spissen holder rommet sitt åpent og rykker til riktig tidspunkt inn foran 1 F. Smekk.
39	Igjenvinning, bryter inn i mellomrom, b4 støter og ballen tres inn bak dem, ballen sendes hardt til side for keeper.
40	Brudd, i b4, opp i mellomrom hvor hengespiss feier den videre inn i neste rom hvor spissen har startet perfekt, Kaldt forbi keeper. Vanvittig.
41	Pasning inn i mellomrom, spissen har startet og får ballen i det han krysser offsidelinja, kaldt i nettet.
42	Bf dribler seg inn i 5 meter, avslutter, ballen reddes men returen blir plukket opp og settes i bortre.
43	Individuell, relasjonell, kamp dimensjon, timing, tempo og flott for øyet. Kontring. Mål.
44	Trer ball, timing av slipp i forhold til motspill, ballen prikkes inn.
45	Innlegg, spissen sperrer for 1f, holder han bort og får avsluttet i bortre, sterkt.
46	Bf i mellomrom, bruker 1 touch hjemover og spiller blindt i bakrom, Perfekt pasning til perfekt løp. Se og lær.
47	Kraft, starter på mottaket til bf, holder motstander bortre og får avsluttet hardt i lengste.
48	Brudd dypt, bf rettvendt, spissen starter og blir slått igjennom, han løfter blikket og ser tilbake på ball, setter. Den, bort i lengste.
49	Avventer innlegg, legger seg på bortre, i det han leser legget rykker han inn foran 1 F og løper den i mål på 1 stolpe.
50	Ligger i offside og lurar på et gjennomspill, ballen spilles ned på dømlinja, innlegg - heading - hardt.
51	Frispark
52	Spissen hopper over pasning, rykker inn i neste rom, ballen spilles på første og spiss alene ingen feil.
53	Spissen starter inn på første ift legg, ballen går over på lengste men heades tilbake og spissen putter den på bakre.
54	Trer ballen, etter brudd stikker spissen og kommer alene med keeper, mellom beina.
55	Spissen spiller og går, ballen spilles inn bak b4 og spissen trækker ballen i mål.
56	Ubalanse, spissen løper bort fra situasjonen, bf alene på kant, 1f trekkes mot ball, kanten løfter ballen over, og spissen header ballen i tomt mål.
57	Spissen feilvendt, spiller ny bf på medløp, stikker selv igjennom og blir spilt, hardt i lengste.
58	Spissen leser brudd, beveger seg fra ballside mot blindside, får pasning på lengste som han setter hardt i taket.
59	Spissen gjemmer seg bort på lengste, i det legget kommer, starter han inn foran 1 F, og får skotuppen på ballen.
60	Brudd, spissen løper inn på blindside, pasning --mål.
61	Spissen plukker opp en retur, tar bort keeper på 1 touch og setter den sikkert i mål, eneste spiller som starter på ballen.
62	Frispark
63	Korner
64	Kanten angriper fra høyre, spissen legger seg på bortre skulder til nærmeste forsvarer, ballen spilles igjennom, spissen rykker inn foran og chipper ballen i mål.
65	Backen på kant, spissen legger seg på bakerste, ballen spilles inn mellom keeper og b4, spissen løper den i mål.
66	Brudd dypt, tidlig pasning i bakrom, spissen løper fra og passerer keeper, setter ballen sikkert i nota.
67	Slipp fra framrom til mellomrom videre inn i bakrom på spiss som har startet, aleine med keeper settes den hardt ned til venstre for keeper.
68	Kanten trer spissen fri på vei innover i banen, spissen tar bort 1f i 1 touch, hardt skudd med innsiden.
69	Straffe.

Prioriteringer i treningshverdagen. Tips og råd etter å ha sett noen mål og jobbet over tid i praksis med øvelsesbanken.

- Time bevegelsen i forhold til ballførers kontroll over ball, posisjon, fart og hensikt.
- Time bevegelsen inn i rom, i forhold til pasning, medspiller, motspillere og offsidelinja.
- Bevege seg bort fra spillet, og inn bak nærmeste motspillers bortre skulder (blindsiden).
- Ta av fart rett før avslutning for bedre presisjon hvis mulig.
- Se opp fra ballen forut for avslutning for å hurtig analysere avstand frem til keeper og posisjonen hans, før du flytter blikket tilbake på ball.
- Avslutte hardt og bestemt ned mot lengst hjørne. Bruk begge ben og øv mye på hard innside og vrist avslutning fra ulike posisjoner.
- Start alltid på skudd fra medspiller.
- Holde rommet foran deg åpent i forhold til innlegg, inntil ballfører er på vei til å slå.
- Alltid først på ball ved innlegg.
- Løpene på innlegg skal fylle rommet foran mål i stor fart.
- Viktig: Treff mål!

Til ballfører som slår sistepasning før avslutning:

- Hurtig spill i lengderetning direkte etter brudd.
- Hurtig oppfatte omgivelsene rundt seg selv forut for neste trekk(titte, se mye over egen skulder forut for involvering).
- Hurtig posisjonere seg i eget rom eller neste rom, i forhold til å handle optimalt for eget lag ved neste trekk.
- Tidlig innlegg mellom keeper og bakre firer hvis mulig (meget gunstig).
- Vend spillet når det er nødvendig for å finne rom sentralt eller motsatt, skap deretter hurtig overtall.
- Flere bevegelser opp, forbi og foran ballfører.
- Gjennombrudd.



- Vær presis og koncentrert, spill spissen god. (Din handling er svært avgjørende for om spissen kommer til en gunstig avslutning)