

Kristians fotballfilosofi – utdrag

1. Fokus på alle angrepstyper både offensivt og defensivt, men enormt fokus på offensive og defensive overganger og sammenhengen mellom forsvar og angrep.
2. Stramt og kompakt sonedeforsvar, bortsett fra i overtallssituasjoner i egen scorebox og i enkelte andre spesielle tilfeller.
3. Ekstrem høy grad av individuell og kollektiv gjennombruddhissighet, men med mest mulig ro, kontroll og presisjon.
4. Variasjon og rytme mellom risiko med og uten ball ut fra kampens klima. Det vil si at vi enten ønsker høy risiko uten ball og lav risiko med ball, eller høy risiko med ball og lav risiko uten ball.
5. Relatert til punkt fire skal vi angripe med så god balanse og kompakthet som mulig ut fra kampens klima, samt fokusere på dekking av offensive rom og gjenvinninger høyt i banen.
6. Høyt balltempo med få og hurtige touch, vinklede pasninger og nøyaktighet i alle tekniske utførelser, men med ro.
7. Variasjon og fleksibilitet på dødballer og hvilket system vi bruker ut fra motstander, kampens klima og eget lags tilgjengelige spisskompetanse, men innenfor samme ”tema” og basert på mest mulig likhet.
8. Stor og riktig bevegelse i høyt tempo og vektlegging av 2. bevegelser. Bevegelsen utløser valg. Riktig bevegelse handler om hvor (retning), når (tidspunkt) og hvordan (bevegelseskvalitet).
9. Gode valg både offensivt og defensivt.
10. Posisjonering og kroppsstilling. Posisjonering er hvor eller i hvilke rom spilleren til en hver tid posisjonerer seg på banen, mens kroppsstilling handler om å stå sidevendt, delvendt eller rettvendt.
11. Gode individuelle ferdigheter 1:1 offensivt og defensivt, samt mye bruk av og god evne til å skape og utnytte 2:1 situasjoner offensivt.

Angrep mot etablert forsvar:

... Vi ønsker å bruke bakrommet, enten direkte (*variant nr. 1*) eller ved flikk/stuss (*variant nr. 2*), når motstander presser/står høyt/halvhøyt eller når vi er i tvil om de offensive valgene. På den måten oppnår vi enten ballkontroll i bakrom, vi kan gjenvinne ballen på motstanders banehalvdel, eller balltapet skjer høyt i banen slik at vi slipper farlige overganger mot....

... I de situasjonene hvor spiss legger igjen til kantspiller etter variant nr. 2 eller 8, så har han tre bevegelsesvalg: **1)** Umiddelbart å foreta et bueløp fra og inn i boksen på blandsiden av nærmeste midtback (rom 3). **2)** Hvis kantspilleren får ballkontroll mer sentralt i banen kan han ta et bueløp inn i rom 2 på samme siden. **3)** Trekke lenger ut og fra i mellomrommet for en vegg...

... I det kantspiller får ballkontroll sentralt i mellomrommet etter variant nr. 2, 3, 4 eller 8, så har han 5-6 valg. **1)** å gå på skudd/utfordre, **2)** skape 2:1 med sideback på overlapp/gjennombrudd, **3)** slå ballen gjennom/inn bak forsvaret til spiss lengst unna som har foretatt et bueløp/løp rett fram inn i motsatt rom 2, **4)** skape 2:1 ved å spille vegg med nærmeste spiss som trekker fra og ut i mellomrommet, **5)** spille videre til eller vegg med nærmeste sentrale midtbanespiller, eller **6)** spille nærmeste spiss gjennom i rom 3 eller nærmeste rom 2...

Innlegg (offensivt):

... I de innleggssituasjonene hvor forsvarsspillerne står og dekker rommene kan angriperne utfordre/løpe rett mot en forsvarsspiller, men holde rommet åpent for å kunne utfordre foran, bak ryggen på han eller stoppe opp for å få ballen i "mellomrommet". På den måten kan de utfordre tre rom samtidig...

Offensiv overgang:

... Løpene eller bevegelsen til de som ikke har ballen bør gjennomføres på en slik måte at de ser både ballfører og målet (bueløp). Spillere bak ballfører foretar løp forbi ballfører, og støtte gis kun når ballfører er presset, mens spillere foran ballfører truer tilgjengelige rom. Selv om vi ønsker mange tidlige løp i lengderetning må vi passe på å opprettholde balansen i laget...

Etablert forsvar:

... Når vi er etablert og i god balanse ønsker vi primært å hindre gjennombrudd inn i farlige rom, og å vinne ballen så høyt i banen som mulig. Vi kan godta "ufarlige" gjennombrudd så lenge vi har full kontroll på de farlige rommene. Disse er i prioritert rekkefølge bakrommet sentralt, mellomrommet sentralt, bakrommet på kant, mellomrommet på kant og framrom...

Defensiv overgang:

... Dersom vi mister ballen og ikke klarer å gjenvinne ballen umiddelbart, handler det uansett system/formasjon om returløp, dekke rommet sentralt og å oppholde ballføreren. På samme

måte som ved offensive overganger bør omstillingen skje i det vi er i ferd med å miste ballen...

1 mot 1 defensivt:

... Defensivt bør spillerne innta en god grunnstilling. Det vil si sidevendt kropp, lavt tyngdepunkt med relativ bred beinstilling, fremste fotblad (fot lengst fra eget mål) står på tvers av løpsretningen mens bakerste fotblad (fot nærmest eget mål) peker i løpsretningen, og tyngden overføres på bakre fot...

Dødballer:

... Først ønsker vi å skaffe oss så mange dødballer som mulig i angrepssonen og redusere dødballer mot i vår forsvarssone. Måter å få flere dødballer på er å spille gjennombruddshissig fotball med løp, pasninger og tidlig innlegg i bakrom, utfordre på øve tredel med fart, høyt press, jobbe hardt for gjenvinning og avslutte på mål...

Rolleferdighet:

... Når keeperen vinner ballen og vi er presset tilbake må han vente litt før han skyter ut, samt spille ballen høyt slik at vi får flyttet laget etter for gjenvinning...

... Motsatt sideback sideforskyver alltid over mot ballsiden, men dersom kantspiller har rom for innlegg høyt oppe i banen, så kan motsatt sideback også flytte litt opp og inn...

... Ikke for tett avstand mellom de sentrale midtbanespillerne, men stå og trekk litt bak slik at vi har mest mulig rom mellom oss og forsvarende midtledd. Det vil si at de må stå skrått bak og ut fra de sentrale midtbanespillerne hos motstanderne, og utfordre rom 3 og motsatt rom 2 og/eller 1 i midtbaneleddet...

... I utgangspunktet skal kantspiller støte opp på motstanders sideback, men dersom kantspilleren er blitt spilt lavt i banen så må spissen gjøre denne jobben...

... Dersom motstanderens sideback på vår ballside står høyt og etterlater rom bak seg, kan vår spiss foreta et bueløp og utfordre rommet på siden bak han...