

Fotball *for* Kids

Fotballkunnskap - en innføring

av

Kristian Holm Carlsen 2010. Oslo: KC Print, 3. utgave

Innhold

- 1) Ferdighetsoversikt (s. 2)
- 2) Spilleprinsipp-modellen (s.3)
- 3) Spillestil (s. 7)
- 4) Andre taktiske betraktninger (s.9)
- 5) Kampsyntaks (s. 14)
- 6) Litteraturliste (s.17)

Tegninger

- 1) Blå sirkel = angriper
- 2) Rød sirkel = forsvarer
- 3) Gul sirkel = ballfører
- 4) Angrepsretningen er oppover, mot 16m, for blå

1.0 Ferdighetsoversikt

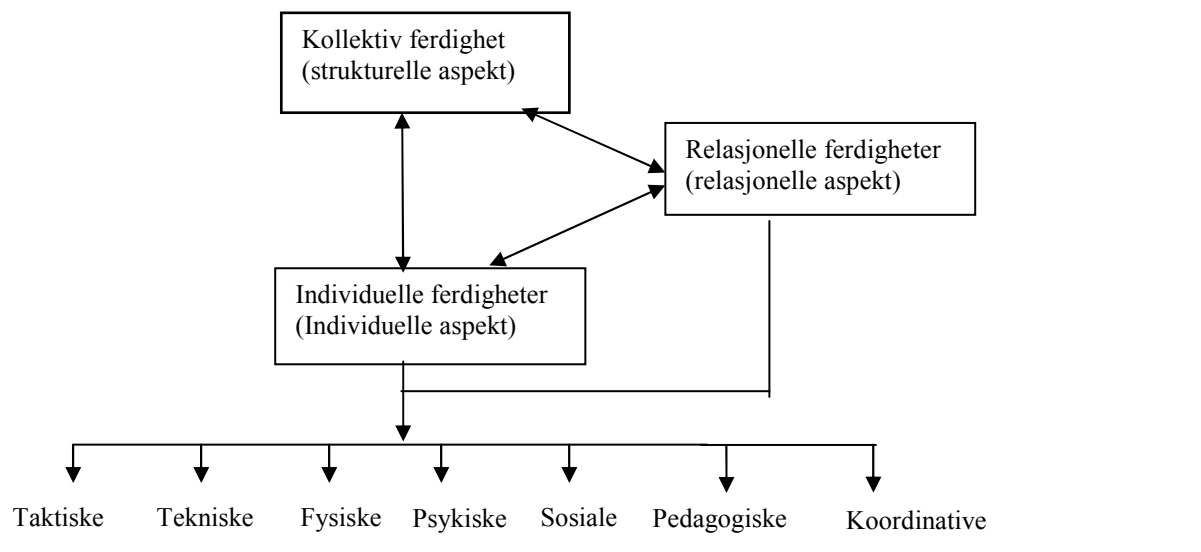


Fig. 1: En mulig oversikt over fotballferdigheter og de tre aspektene som fotballspillet består av.

Først må det presiseres at alle de tre aspektene synes å henge sammen og stå i et gjensidig påvirknings- og avhengighetsforhold. Fotballspillet strukturelle aspekt, eller kollektiv ferdighet, viser til at spillet organiseres gjennom et regelverk (ytre struktur), og til lagets strategi, taktikk, spillestil og formasjon (laginterne strukturer). En kan si at det er de prestasjonene laget klarer å gjøre sammen som et helt lag.

Relasjonelle ferdigheter er *ferdigheter som to eller flere spillere besitter sammen*. Nært beslektede ord for relasjonelle ferdigheter er samhandling, samspill eller samarbeid. Får å oppnå god samhandling bør spisskompetansen til spillerne settes sammen komplementært, samt at spillerne ønsker å nå et felles mål. Komplementære ferdigheter innebærer at en spillers individuelle ferdigheter utfyller og er avhengig av en annen spillers individuelle ferdigheter. Med andre ord må en først finne tak i to eller flere spillere som har individuelle ferdigheter eller spisskompetanse som utfyller hverandre. Deretter må disse spillerne klare å bruke sine individuelle ferdigheter eller spisskompetanse sammen.

Innenfor fotball har man et sett av forskjellige typer individuelle og relasjonelle ferdigheter. Dette er taktiske, tekniske, fysiologiske, psykologiske, sosiale, pedagogiske og koordinative ferdigheter. Noen av disse ferdighetene er mer relasjonelle enn andre. Videre kan de ulike ferdighetene brytes ned til flere delferdigheter, for eksempel pasning og medtak eller utholdenhet og styrke.

2.0 Spilleprinsipp modellen

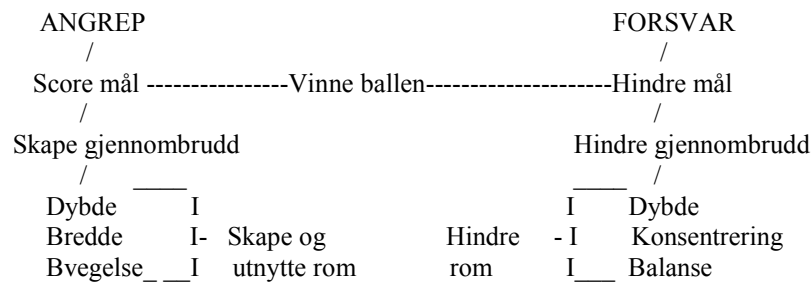


Fig. nr. 2: Den reviderte spilleprinsipp-modellen. Modellen er konstruert med komplementære angreps- og forsvarsprinsipper. Det vil si at det for hvert angrepsprinsipp er et tilsvarende forsvarsprinsipp.

Score mål – hindre mål

Modellen deler spillet i to, angrep og forsvar. Når eget lag har ballen er laget i angrep, og alle 11 spillerne betraktes som angrepsspillere. Når motstanderlaget har ballen er vårt lag i forsvar, og alle 11 spillerne betraktes som forsvarsspillere. I angrep er hensikten først og fremst å score mål. I noen situasjoner kan imidlertid hensikten være noe annet. For eksempel kan et lag velge å holde på ballen for å trykke en ledelse, eller for å senke tempoet i kampen. I forsvar dreier det seg både om å vinne ballen og å hindre mål. I mellom disse ytterpunktene vil det være en gradvis overgang. Til nærmere eget mål ballen er, og til nærmere motstanderlaget er en avslutning eller målsjanse, til viktigere blir det å hindre mål.

Skape gjennombrudd – hindre farlige gjennombrudd

Dette er de overordnede spilleprinsippene. Gjennombruddet er en nødvendig forutsetning for å scoring. Dybde, bredde og bevegelse betraktes som hjelpemidler for å skape rom og oppnå gjennombrudd. I forsvar er dybde, konsentrering og balanse hjelpemidler for å hindre rom og farlige gjennombrudd. Gjennombrudd oppstår når ballen passerer en eller flere spillere i banens lengderetning. Dersom ballen i tillegg går til en medspiller er gjennombruddet vellykket.

Dybde - dybde

Dybde i angrep handler om forholdet mellom ballfører og medspillere i banens lengderetning. Vi sier at dybden er god dersom ballfører har flere pasningsalternativer.

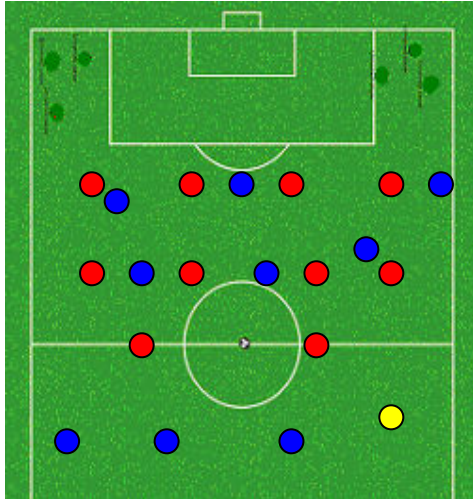


Fig. 3: Eksempel på dårlig dybde i angrep.

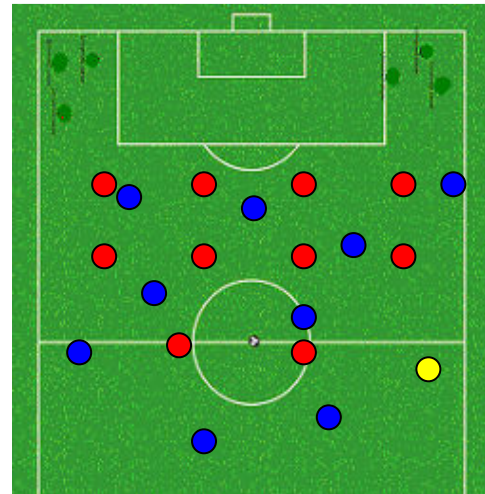


Fig. 4: Eksempel på god dybde i angrep.

Dybde i forsvar handler om avstand mellom lagdeler, og mellom første og andreforsvarer i banens lengderetning. For stor dybde mellom lagdeler gir det som kalles strekk i laget. Anbefalt avstand mellom lagdeler er 8-15 meter, med kortere avstand til nærmere eget mål laget er og motsatt. Rødt lag har god dybde i forsvar mellom lagdeler i figur 3 og 4. I tillegg bør avstanden mellom lagdelene være tilnærmet konstant. Hvilket som innebærer at lagdelene må forflytte seg samtidig både framover og bakover på banen. Framover når presset på ballfører øker eller når motstander spiller i støtte, og falle av dersom motstanderen kan slå en gjennombruddspassing til en medspiller på løp. Dette kalles pumping. Når det gjelder avstanden mellom første og andreforsvarer så må den tilpasses farten på ballfører. Til større fart til større dybde. Fra 1-2 meter ved liten fart/står stille og opp til ca 8 meter ved stor fart.

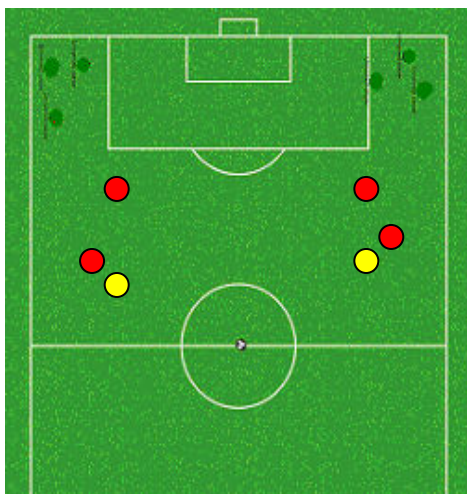


Fig. 5: For stor avstand eller dybde mellom første og andreforsvarer til venstre og riktig avstand eller god dybde mellom første og andreforsvarer til høyre.

Bredde – konsentrering

Dette prinsipp-paret dreier seg om forhold i banens bredderetning. Bredde handler om å utnytte hele banebredden når laget angriper. Dette tvinger forsvarerne til å posisjonere seg med stor avstand mellom seg, og det oppstår ledige rom å bevege seg og spille ball i.

Konsentrering sikter til avstanden mellom spillere i eget ledd i bredderetningen når laget er i forsvar. Det har til hensikt å gjøre områdene rundt ballfører trangt. Dermed er god konsentrering at det er ganske kort avstand mellom spillerne i banens bredderetning. Dette henger også nært sammen med å sideforskyve laget over på den siden som ballen er.

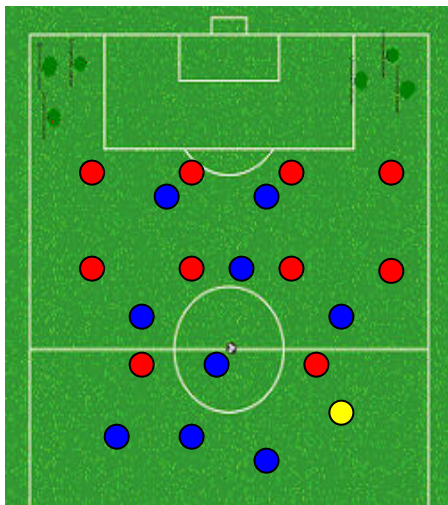


Fig. 6: Eksempel på dårlig bredde i angrep (blått lag) og dårlig konsentrering (rødt lag)

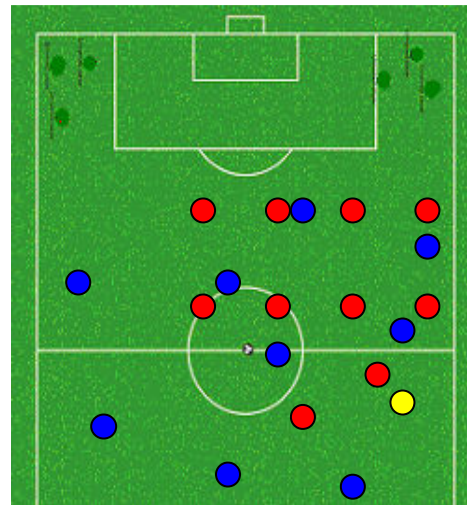


Fig. 7: Eksempel på god bredde i angrep (blått lag) og god konsentrering (rødt lag)

Bevegelse – balanse

Kvaliteten innenfor dette prinsipp-paret skiller veldig godt mellom gode og dårlige lag.

Videre indikerer forskning at den største forskjell mellom topplag og de neste beste er hvor mange løp med høyt tempo som gjennomføres i løpet av en kamp. Derfor mener jeg at trenere i større grad bør fokusere på mengde og kvaliteten på bevegelse når lag gjør det dårligere enn tidligere eller forventet, enn spillestil og psykologiske faktorer. I den forbindelse blir det særdeles viktig med god utholdenhet og hurtighet.

Bevegelse omfatter de 10 spillerne i angrep som ikke har ballen. Samtidig kan det være en fordel om ballfører også er i bevegelse. I tillegg til å bevege seg nok og med høyt tempo, er det om å gjøre å bevege seg riktig (kvalitet). Det innebærer når vi beveger oss, i hvilke rom vi beveger oss, om vi bruker mot-fra eller fra-mot bevegelse, å tjuvstarte, og å komme raskt i

ledig og ”åpen” posisjon for å være posisjonert mest mulig sidevendt eller rettvendt. Videre er det vanlig å si at en upresset spiller har behov for bevegelse framover, mens en presset ballfører har behov for støtte. Imidlertid vil stor bevegelse framover foran ballfører innebære stor risiko. Dersom mange spillere er på løp framover, blir konsekvensen av en feilpasning større enn hva tilfellet ville vært uten disse initiativene. Dette blir nærmere berørt i kapittel 4.0, risiko med og uten ball.

Et lag i god balanse er et lag med god kontroll. Vi bruker å skille mellom posisjonell og numerisk balanse. Et lag er i god posisjonell balanse når det er press på ballfører, sikring (andreforsvarer) er på plass og alle farlige rom er dekket. Dette forutsetter som oftest at det må være minst like mange forsvarsspillere som angrepsspillere i en gitt situasjon. Når det forsvarende lag er i overtall eller har like mange spillere som det angripende lag mellom ballfører og eget mål, sier vi at laget er i numerisk balanse. Imidlertid kan et lag som spiller soneforsvar være i posisjonell balanse selv om laget er i undertall. Videre dreier det seg ikke om noe skarpt skille mellom balanse og ubalanse, men om en gradvis overgang fra god til dårlig balanse. Og til høyere nivå og bedre lag, til bedre er balansen. Gode lag kjennetegnes av at de sjeldent er i ubalanse.

Begrep som brukes for å komme eller å være i god balanse er; ”stå i ledd”, ”kom på riktig side” eller ”kom ned i ledd”. Dette betyr at spilleren må stå eller komme ned i sitt ledd (midtbane eller forsvar), på riktig side av ballfører, og jobbe sammen med de andre i leddet.

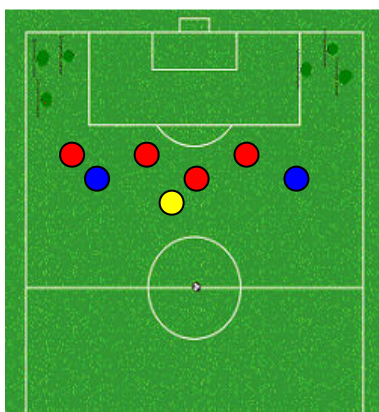


Fig. 8: God numerisk og posisjonell balanse

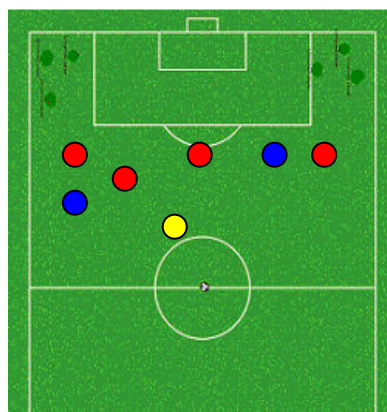


Fig. 9: Numerisk balanse og posisjonell ubalanse

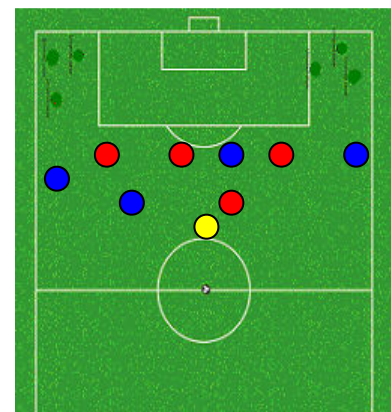


Fig. 10: Numerisk ubalanse og posisjonell balanse

3.0 Spillestil

Spillestil er karakteristiske trekk ved måten et lag spiller på. Vi skiller mellom spillestil i angrep og spillestil i forsvar. Videre kan spillestilen til et lag variere på en skala fra diffus til klar eller tydelig. Uavhengig av dette har lag noe som kjennetegner deres spill, og som vi dermed kan kalle lagets spillestil.

Forskjellen i spillestil i angrep ligger i graden av gjennombruddshissighet eller ballbesittelse (figur 11). En gjennombruddshissig spillestil kjennetegnes av:

- fokus på å utnytte ubalanse
- få pasninger og lange pasninger
- risiko uten ball
- høy tempo
- stort fokus på kollektiv ferdighet
- spille pasninger framover, i rom og med få berøringer,
- fokus på tislag, headinger, flikk og stuss

En ballbesittende spillestil kjennetegnes av:

- fokus på ballkontroll og korte pasninger
- risiko med ball
- variert tempo
- stort fokus på individuell ferdighet
- spille pasninger i støtte/på tvers, på fot og med flere berøringer
- fokus på medtak, vending og dribling

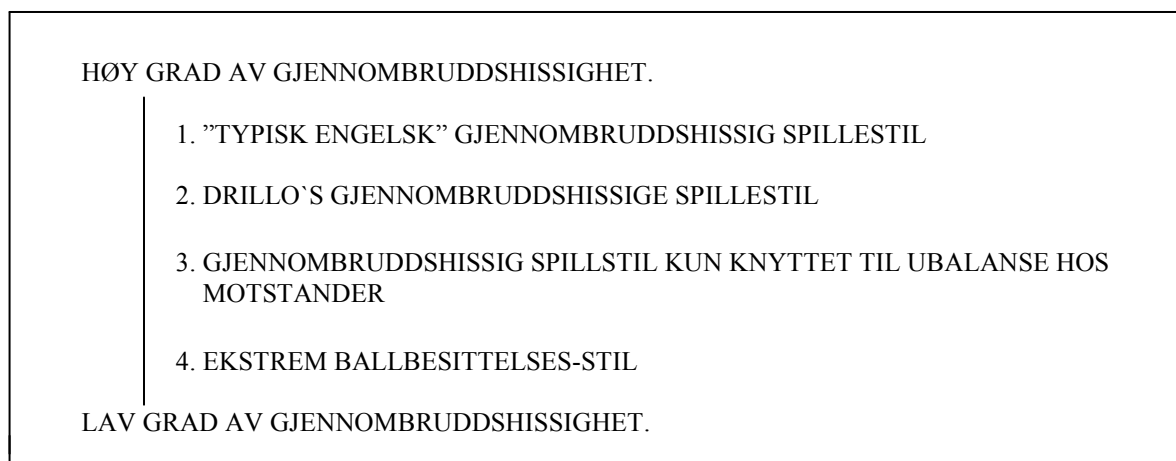


Fig. 11: Typer av spillestil knyttet til graden av gjennombruddshissighet.

Øverst på skalaen finner en lag som hurtigst mulig prøver å nå motstanders forsvarssone og scorebox, samt praktisere høyt press i store deler av kampen. Drillo-stilen kommer under den typiske engelske spillestilen. Drillo-stilens mest særegne karakteristika er ønske om bevegelse i nærrom og fjerntrom forbi ballfører. Spillestil nr. 3 har dominert både landslag og klubb lag i den ypperste verdensklasse, og kjennetegnes med en veksling mellom ballbesittelses-stil og gjennombruddshissig spillestil. Ekstrem ballbesittelses-stil baserer seg på å holde ballen i laget, uavhengig av motstanders tilstand. De lag som velger en ballbesittelses-stil vektlegger i stor grad det å ha ballen i eget lag. De argumenterer ofte med at så lenge vi har ballen kan ikke motstanderen score. Lagene er selvfølgelig interessert i å vinne kamper, men er mindre bevisst på å utnytte ubalanse hos motstanderlaget.

I forsvar skiller vi mellom soneforsvar og markeringsforsvar. I mellom disse ytterpunktene vil det være gradvis overgang. Et soneforsvar vektlegger tett press på ballfører og gode sikringsforhold. Samtidig må spillerne i mye større grad enn ved markeringsforsvar forholde seg til sine medspillere. Et markeringsforsvar legger derimot større vekt på markering, og spillerne forholder seg i stor grad til motstanderne. Det er få lag som rendyrker den ene eller andre forsvarsformen. De fleste markeringsorienterte lag gjør visse innrømmelser til sone, og motsatt. For eksempel praktiserer Norge markering i egen 16m.

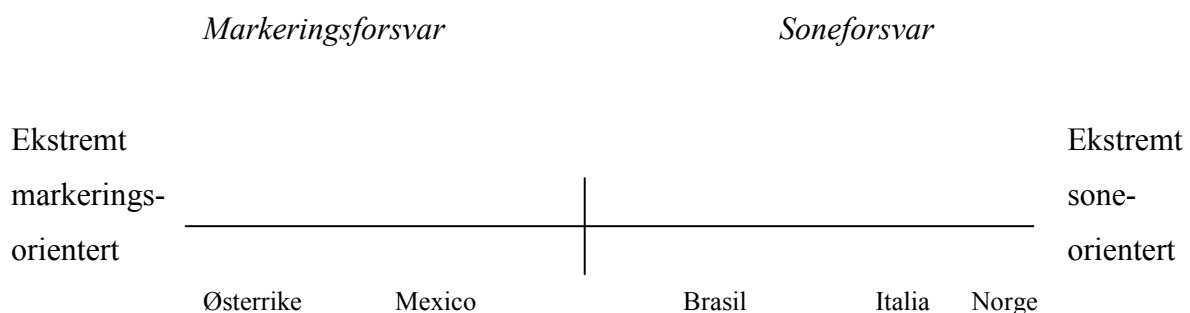


Fig. 12: Spillestil i forsvar på en skala fra ekstremt markeringsorientert til ekstremt soneorientert.

4.0 Andre sentrale taktiske betraktninger¹

Ulike angrepstyper

Vi skiller i hovedsak mellom tre angrepstyper. Dette er 1) dødballangrep, 2) lengre angrep eller angrep mot etablert forsvar, og 3) breakdown/offensiv overgang eller litt mer upresist

¹ Det må understrekes at ulike forfattere kan ha ulike begrepsbruk og definisjoner. Uansett forsøkes det her å være så presis og riktig som mulig, men med forbehold at det finns andre definisjoner på begrep brukt her.

kontring. Tilsvarene har vi når laget er i forsvar 1) defensiv dødball, 2) etablert forsvar og 3) defensiv overgang.

Dødballangrep starter med en dødball (avspark, målspark, frispark, straffespark, corner eller innkast) og varer under ca. 7 sekunder. Dersom et dødballangrep varer over ca. 7 sekunder går det over til lengre angrep. Lengre angrep eller angrep mot etablert forsvar har som utgangspunkt at laget kontrollerer ballen fortrinnsvis i bakre ledd eller midtbaneleddet. Motstanderen vil i slike situasjoner være i balanse med 11 spillere på riktig siden av ballen. Et breakdown-angrep er et angrep som starter med en ballerobring i spill der vi utnytter eller skaper ubalanse hos motstanderen relativt umiddelbart.

I tillegg kan alle angrepstypene inneholde en eller flere gjenvinninger, selv om gjenvinninger er mest vanlig i angrep mot etablert forsvar. En gjenvinning brukes ofte synonymt med 2.ball, og handler om at laget som hadde ballen gjenerobrer ballen etter å ha mistet den et kort øyeblikk til motstanderlaget.

Risiko med og uten ball

Dette er muligens det viktigste forholdet å tenke over for fotballtrenere. Samtidig er dette en meget sentral forskjell mellom en gjennombruddshissig og ballbesittende spillestil. Og som nevnt tidligere ligger dette i skjæringspunktet mellom bevegelse og balanse, samt hvordan og hvor raskt en ønsker å skape gjennombrudd.

I forbindelse med risiko med og uten ball er viktig å være klar over at vi hele tiden refererer til det laget som har ballen og følgelig er i angrep. Videre snakker vi i stor grad om hva vi velger å gjøre i angrep mot etablert forsvar. Risiko med ball sikter til hvor på banen vi eventuelt får et balltap eller risikoen for å miste ballen i farlig sone. Farlig sone vil si egen forsvars- eller midtbanesone. Risiko uten ball sikter til hvor stor bevegelsen er eller hvor mange spillere som er i bevegelse framover og foran ballfører, samt hvor stor ubalanse laget vil være i dersom de mister ballen. Ut fra dette kan vi lage en matrise bestående av fire kombinasjoner av risiko med og uten ball.

Tab. 1: Ulike kombinasjoner av risiko med og uten ball.

<i>Risiko med ball</i>		<i>Risiko uten ball</i>	
		Stor	Liten
	Stor	1	2
Liten	3	4	

Det virker mest hensiktsmessig å praktisere kombinasjon to eller tre. Samtidig er det mellom disse kombinasjonene at motsetninger i synet på hvordan fotball skal spilles synes å være størst. I tillegg kan det nevnes at kombinasjon to synes å dominere internasjonal toppfotball (jf. nivå 3 i figur 11).

Kombinasjon tre kjennetegnes av stor risiko uten ball og liten risiko med ball, og er typisk for Drillo-stilen (jf. nivå 2 i figur 11). Stor bevegelse framover av mange spillere, stor risiko uten ball, innebærer en viss grad av fare for å være i ubalanse dersom laget mister ballen. Dette kompenseres ved at valgene til ballfører begrenses til å slå langt, slik at laget ikke mister ballen i ubalanse. Det vil si liten risiko med ball. På den måten vil et eventuelt balltap skje høyt oppe på banen. Samtidig har laget både mange spillere på riktig side av ballen, det er lang vei for motstanderen til vårt mål, og vi er i posisjon for gjenvinning.

Kombinasjon to kjennetegnes av stor risiko med ball og liten risiko uten ball. Slike lag velger å holde ballen i laget ved hjelp av mange og korte pasninger, ofte i egen bakre firer og midtbaneledd. De vektlegger med andre ord ballbesittelse og pasningssikkerhet som virkemiddel for å oppnå gjennombrudd. Dette innebærer en viss risiko for å miste ballen i farlige områder på banen. Det vil si stor risiko med ball. Dette kompenseres ved at det hele tiden er mange spillere bak og i nærheten av ballfører. Det vil si lav risiko uten ball. På den måten reduseres muligheten for å miste ballen i farlig sone, samt at laget hele tiden har mange spillere på riktig siden av ballen dersom de skulle miste den.

Som nevnt kommer forskjellene mellom kombinasjon to og tre klart fram i angrep mot etablert forsvar. I slike situasjoner er det ikke noe fasitsvar på hvilken strategi som er mest effektiv. Valget oppstår når ballen før eller siden skal spilles framover. Skal en da spille langt over midtbanen eller kort via midtbanen. Her er det fristende å si at det må situasjonen og kanskje spillernes ferdigheter avgjøre. Problemet er at hvis langpasningen skal være effektiv må den forberedes ved at mange spiller begynner å forflytte seg framover før pasningen slås.

Hvis disse forberedelsene ikke gjøres og en likevel slår langt ødelegges rytmen i angrep, men sjansen for å bli tatt i ubalanse er liten. Denne versjonen kan relateres til kombinasjon fire i tabellen ovenfor, lav risiko både med og uten ball. I forlengelsen av dette kan det nevnes at A-landslaget både under Nils Johan Semb og Åge Hareide var noe preget av denne kombinasjonen i de siste landskampene. I tillegg kjennetegner denne kombinasjonen ofte lag i lavere divisjoner som prøver å spille en gjennombruddshissig spillestil.

Motsatt, hvis disse forberedelsene gjøres og langpasningen ikke kommer, skades også rytmen i angrep samtidig som risikoen for å bli tatt i ubalanse øker. Dette kan relateres til kombinasjon en i figur 11, høy risiko både med og uten ball, og er særdeles lite effektiv. Imidlertid er det få topplag som preges av denne strategien, selv om vi i de senere årene har sett noen grelle eksempler på dette av Norges A-landslag.

Presshøyde

Dette begrepet sikter til hvor på banen laget velger å sette inn presset. Det er vanlig å skille mellom grader av høyt eller lavt press. Nedenfor skisseres et eksempel med høyt press (figur 13). Eksempel på lavt press vises av rødt lag i figur nr. 3 og 4. Middels høyt press blir en mellomting av dette.

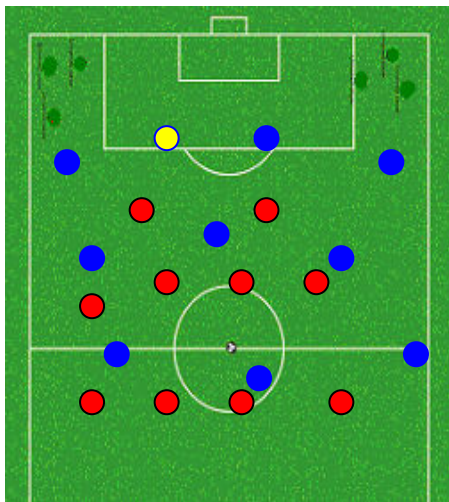


Fig. 13: Rødt lag presser høyt og angriper mot siden med mål.

System

System blandes ofte sammen med formasjon, men betegner både utgangsformasjon og anvendelse av denne i spillet. Det blir den praktiske, dynamiske anvendelsen av formasjonen.

I dag har vi i hovedsak tre forskjellige systemer. Dette er **a)** 4-4-2 (4-4-1-1/4-3-1-2), **b)** 4-3-3/4-5-1 (4-1-4-1/4-2-3-1/4-3-2-1), og **c)** 3-5-2/5-3-2 (3-4-3/5-4-1/3-3-2-2/3-5-1-1/3-4-2-1/3-4-1-2/5-3-1-1). 4-2-3-1 er et fleksibelt system som lett kan formes fra både 4-4-2 og 4-5-1.

Inndeling av banen og romforhold

Dette sikter til hva vi velger å kalle de ulike områdene og rommene på banen.

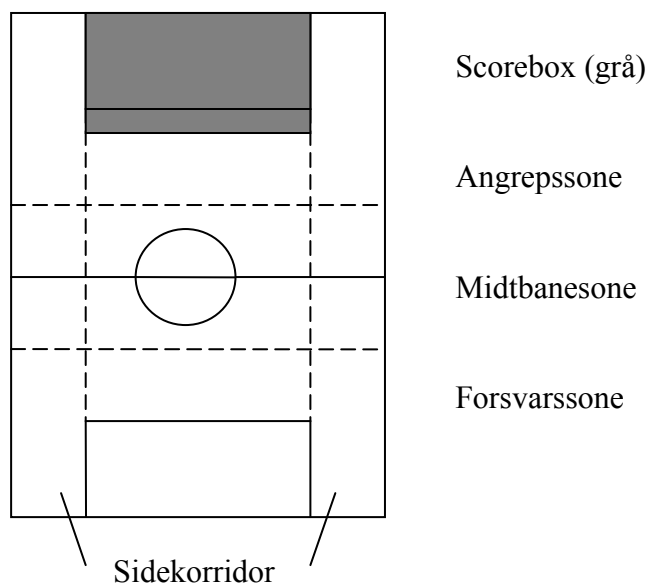


Fig. 14: Inndeling av banen.

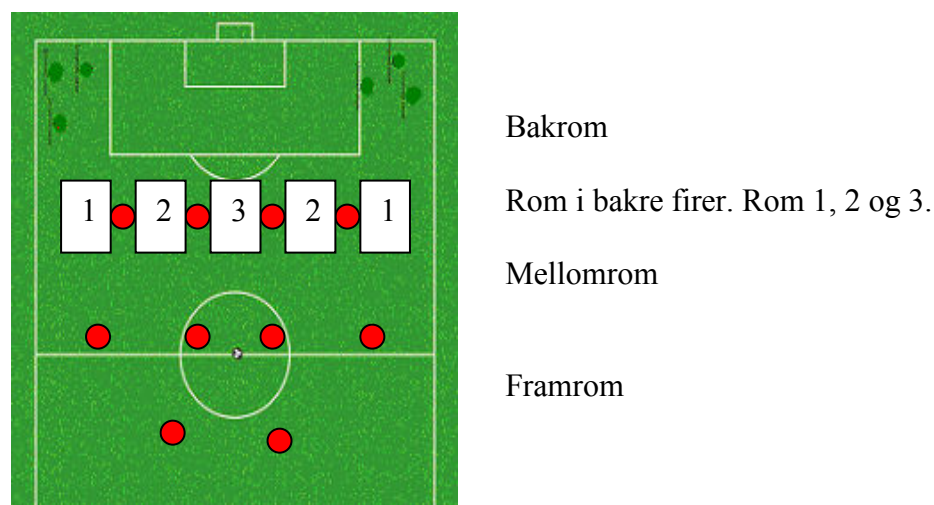


Fig. 15: Romforhold på banen.

Inndeling av angreps- og forsvarspillere

Det er vanlig å skille mellom 1., 2. og 3.angriper og 1., 2. og 3.forsvarer. Førsteangriperen er alltid ballfører. Andreangriperen er den eller av og til de spillerne som starter en bevegelse som finner sted nærmest ballfører, og som ballføring kan spille pasning til. Andreangriperen starter den første angrepsbevegelsen i en gitt situasjon, og vi kaller det for førstebevegelsen. Tredjeangriperen er alle angrepsspillere som beveger seg inn i rom skapt av andreangriperen eller beveger seg i forhold til andreangriperen, og denne bevegelsen kalles andrebevegelse. Ballfører eller førsteangriper kan spille direkte til en tredjeangriper, men i noen situasjoner er det nødvendig å først spille pasning til andreangriperen som så kan spille videre til tredjeangriperen. I sistnevnte situasjon snakker vi om et tredjeangriperløp eller et medløp dersom løpet går framover og forbi første og andreangriperen.

I forbindelse med inndelingen av forsvarspiller tas det her utgangspunkt i et soneforsvar. Når det gjelder forsvarspillere, så er førsteforsvareren den viktigste forsvarspilleren. Førsteforsvareren er den som går i press på ballfører. Andreforsvareren er sikringsspilleren som sikrer førsteforsvareren, mens alle de resterende forsvarerne betegnes som tredjeforsvarere og har til hensikt å dekke farlige rom.

Rettvendt og feilvendt

Du er rettvendt når du har ballen og nese mot motstanderen sitt mål. Du er feilvendt når du har ballen og nesa mot eget mål. Sidevendt vil si at du står med siden til hvert mål. I angrep ønsker vi å ha rettvendte eller sidevendte spillere, som alltid kan se motstanderen sitt mål. På den måten har vi oversikt over det som skjer framover på banen, og vi kan lettere skape gode gjennombrudd og score mål. I forsvar ønsker vi å stå litt sidevendt for å ha en bedre grunnstilling for takling og duell, samt å raskere kunne følge løp bak oss.

Holde rommet ledig foran oss

Dette sikter til at vi bør prøve å ha så god plass (ledig rom) foran oss så lenge som mulig. På den måten er det lettere for pasningsleggeren å treffe oss, samt at vi får bedre tid. Sistnevnte skyldes at det er større avstand fra deg til nærmeste forsvarsspiller. Det er også letter å ha en rettvendt kropp dersom vi ikke løper fram for tidlig. Dersom vi får ballen slik at vi må snu oss mot pasningsleggeren eller pasningen kommer bak oss, så har vi trolig beveget oss fram for tidlig eller for langt.

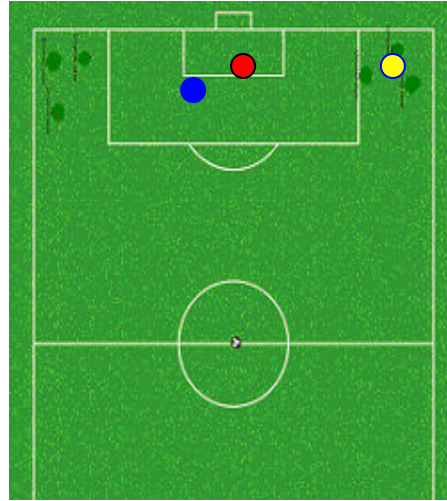
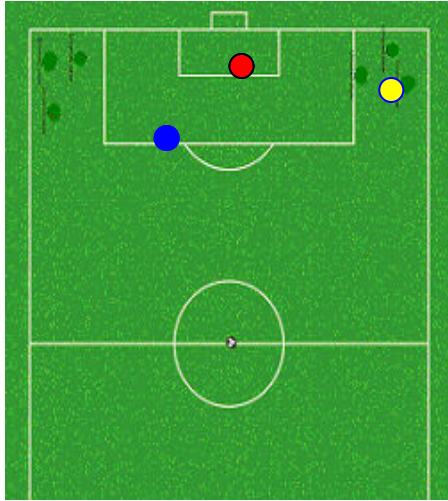


Fig. 16: Blå spiller holder rommet åpent foran seg Fig.17: blå spiller beveger seg inn for tidlig.

Medtak med foten lengst unna pasningsleggeren

Det betyr at når vi får pasning fra vår høyre side, så skal vi ta i mot ballen med vår venstre fot og motsatt. I tillegg bør vi, med mindre det kommer/er en forsvarsspiller der, ta med ballen inn i motsatt rom. På den måten kan vi lettere rettvende oss, vi holder rommene ledige og det blir vanskeligere for forsvarsspilleren å ta fra oss ballen.

5.0 Kampsyntaks

Syntaks kan oversettes med oppbygning, og kampsyntaks referere til hva som egentlig kjennetegner fotball og hva som skjer i en fotballkamp. Nedenfor presenteres noen eksempler på hva som egentlig kjennetegner fotball på internasjonalt toppnivå herrer.

- En kamp inneholder i snitt ca. 270 angrep, eller ca. 135 angrep per lag dersom vi bruker kontrollbegrepet ved angrep. Ved ”gammel” operasjonalisering² er antallet 180.
- Gjennomsnittlig varighet per angrep med kontrollbegrepet er ca. 12 sekunder, og 9,5 sekunder ved ”gammel” operasjonalisering. Imidlertid indikerer undersøkelser at noen lag kan ha opp mot 20 sekund varighet i snitt per angrep med kontrollbegrepet.

² Kontrollbegrepet vil si at et angrep varer fra det ene laget har kontroll over ballen, til det andre laget får kontroll over ballen, eller til ballen går til dødball. I kontrollbegrepet ligger det at spillerne på det angripende lag eier ballen og styrer det videre spillet. De kan foreta valg for hva de vil gjøre med ballen. Ballen vil derfor hele tiden være i et lag, og gjør det dermed mulig å definere hvem som er i angrep og forsvar. På den måten vil en eller flere gjenvinninger inngå i angrepet og ikke defineres som nye angrep, hvilket er tilfellet ved ”gammel” operasjonalisering.

- Antall pasninger per angrep uten kontrollbegrepet er i snitt ca. 2.
- Effektiv spilletid per kamp er i snitt ca. 60 minutter.
- Data fra noen undersøkelser indikerer at suksessfulle lag er mer effektive i duellspillet i forsvarssonen enn mindre suksessfulle lag.
- På høyeste nivå bruker spillerne i snitt 2,4 touch hver gang de har en ballinvolvering. Videre bruker de 1 og 2 touch i nesten 70 % av alle involveringene.
- Ca. 35 % av målene kommer etter dødballangrep, ca. 35 % av målene etter breakdown-angrep og ca 30 % av målene etter lengre angrep. Til høyere nivå til flere mål på dødball.
- Avhengig av hvilken undersøkelse kommer 10-29 % av målene etter angrep med en eller flere gjenvinninger.
- Det scores flest mål i det 76-90 minutt.
- 80 % av målene scores fra området mellom 4 meter fra mål og straffemerket, og innenfor forlengelsen av 5 meteren (prime target area). Videre scores 25 % av målene i et lite område på hver sin bakre stolpe (prime scoring area).
- Ca. 60 % av alle målene kommer etter angrep som varer under 10 sekunder.
- Ca. 70 % av målene kommer etter 3 eller færre pasninger dersom en regner med dødballer og angrepsstart fra gjenvinning. Tar vi derimot og ser på antall pasninger forut for mål etter breakdown og lengre angrep med kontrollbegrepet, synker dette tallet til under 60 %. I tillegg kan det synes som om målgivende angrep. Lengre angrep og breakdown, i snitt kjennetegnes av flere pasninger enn tilsvarende angrep som ikke ender opp med scoring. Blant annet indikerer en undersøkelse, også ved bruk av kontrollbegrepet, at antall pasninger i snitt ved mål etter lengre angrep var 6,3 og 2,0 ved breakdown.
- Omtrent 50 % av målgivende angrep har angrepsstart i angrepssonen, mot ca 12 % for angrep totalt.
- Ca. 25 % av målene scores med hode, og 2 av 3 mål med hode blir avsluttet fra under hodehøyde.
- Ca. 25 % av målene scores etter innlegg, 4 av 5 av målene etter innlegg avsluttes fra innenfor straffemerket, og ca. 65 % av alle mål fra innlegg scores med hode.
- Ca. 70 % av målene scores etter en berøring og ca. 20 % etter to berøringer.
- Som oftest er bare 3 eller færre spillere involvert ved scoring.

- Sannsynligheten for å score når en spiller er alene mot keeper er ca. 53 %, mens sannsynligheten for å score på straffespark er ca. 85 %.
- Sannsynlighet for å vinne fotballkamper med mest ballbesittelse er i beste fall 50 % og lavere til høyere nivå, spesielt fra kvartfinale og utover i EM og VM. Derimot er det en større sammenheng mellom andel ballbesittelse og avslutninger på mål.
- Sannsynligheten for å oppnå scoring etter en ballerobring i forsvarssonen er 1:360, i midtbanesonen 1:180 og i angrepssonen 1:35.
- Ca. 42 % av alle reduseringer eller utligninger i fotball kommer i løpet av 10 minutter etter at motstanderen scoret.
- Lange pasninger framover er medvirkende i 27 % av alle scoringer.
- Dribling er medvirkende i 1:6 mål, og en av de viktigste måtene å oppnå frispark i angrepssonen. Dødballmål, direkte eller indirekte, står for nesten 50 % av alle mål.
- Innoverskrudde cornere synes å være mest effektiv for å score.

- Tall fra norsk tippeliga synes å vise at forholdet mellom målsjanser og mål mellom lagene varierer fra ca 1:3 til 1:5. Det vil si at de mest effektive lagene i snitt trenger 3 målsjanser for å score, mot 5 for de minst effektive lagene. De mest effektive spissene hadde en utelling på 44,4 % = en mål-målsjanse ratio på 1:2,25.
- De fleste avslutninger er fra skrått hold, 1:6 fra henholdsvis utsiden av 16m og på volley, og 1:4 fra ”prime scoring area”. I tillegg blir kanskje så mye som 1:3 muligheter for avslutninger ikke benyttet.
- Det er i snitt 13 avslutninger i løpet av en kamp, hvor ca. 50 % på mål. Videre trengs det i snitt 7 avslutninger på mål for å score, som gir en ratio mellom avslutninger på mål og mål på ca. 1:3,5. Til sammenligning trengs det i snitt nesten 10 avslutninger totalt for å score. Derimot har de mest effektive spissene 60 % av alle avslutningene sine på mål.
- Flere enn 10 avslutninger på mål gir 86 % sannsynlighet for seier. Videre vil i 3 av 4 tilfeller laget med flest inntredener i motstanderens angrepssone produsere flest avslutninger på mål.
- Vinnerlag synes i snitt å ha både flere avslutninger på mål og produsere flere målsjanser enn taperlag.
- De ti beste keeperne i Tippeligaen i sesongen 2007 hadde i snitt en redningsprosent på 43,5 %.

- Undersøkelser indikerer at spillere på øverste nivå har mer enn 30 % flere perioder og distanse med høy hastighetsløp og mer enn 50 % flere perioder med sprint og distanse enn spillere på nest øverste nivå. Topp hastigheten på toppspillere er 32 km/t.
- Spillerne ligger i snitt på ca 85 % av HF maks og 70 % av V02maks.

Litteraturliste

- Andreassen, K.S. & Wadel, C. (1996). *Ledelse, teamarbeid og teamutvikling i fotball og arbeidsliv*. Seek A/S Flekkefjord
- Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in football. A scientific Approach*. Kap. 2, pp. 55-77
- Bangsbo, J., Mohr, M. & Krstrup, P. (2006). *Physical and metabolic demands of training and match play in the elite soccer player*. www.fifa.com, 10.6.2007
- Bergo, A., Johansen, P.A, Larsen, Ø. & Morisbak, A. (2002). *Ferdighetsutvikling i Fotball – handlingsvalg og handling*. Oslo: Akilles
- Bergo, A. (2008). *Trener III-oppgave: Argentina i angrep – hva kan vi lære?* <http://www.trenerforeningen.no/printfriendly.asp?id=563>, 12.5.2008
- Carlsen, K.H. (2000). *Ballbesittelse og effektivitet: Hvordan er Forholdet mellom Ballbesittelse og Effektivitet i Norges Landskamper 1986-1999?* Fordypningsoppgave, Trenerstudiet 2.år. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Carlsen, K.H. (2002). *Lederskap i Fotball. En teoretisk og empirisk analyse av elitetreneres fotballfilosofi og lederskapsfilosofi*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Carlsen, K.H. (2009). *Number of balltouches in professional football*. Oslo: KC Print, upublisert
- Eggen, N.A. (1999). *Godfoten: Samhandling - veien til suksess*. Oslo: Aschehoug
- Faag, V. (2000). *Fotball-VM 1998 – En analyse av målsjanser og scoringer*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Flå, B-I. (2007). *Overganger i fotball. Hva kjennetegner overgangens syntaks generelt og effektivitetssyntaksen spesielt? – en studie av utvalgte kamper fra VM-2002*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Hughes, Charles (1990). *The Winning Formula*. William Collins Sons & Co Ltd
- Hughes, M. & Churchill, S. (2005). *Attacking Profiles of Successful and Unsuccessful Teams in Copa America 2001*. In: *Science and Football V*, (eds. T.Relly, J. Cabri, and D. Araújo). London: Routledge, 219-224
- Khun, W. (2005). *Changes in Professional Soccer: A Qualitative and Quantitative Study*. In: *Science and Football V*, (eds. T.Relly, J. Cabri, and D. Araújo). London: Routledge, 179-193
- Korpela, M. (2005). *The effect on match performance in football – Supportive evidence from match analysis*. Master Thesis. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Kure, H.J, Tjønn, M. & Beverfjord, Ø. (2001). *Scoringer i Norsk, Italiensk og Spansk toppfotball*. Mellomfagsoppgave i idrett. Halden: Høgskolen i Østfold

- Lanham, N. (2005). The Goal Completed: The Winning Difference. In: *Science and Football V*, (eds. T.Relly, J. Cabri, and D. Araújo). London: Routledge, 194-204
- Larsen, Ø. (1992). *Angrep og effektivitet: En teoretisk analyse av angrep og effektivitet - samt en kampanalyseundersøkelse av break down - periodens egenart og muligheter i forhold til effektivitet i EM -88*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Larsen, Ø. (2001). Charles Reep: A Major Influence on British and Norwegian Football. *Soccer and Society*, 2 (3), 58-78
- Larsen, Ø., Olsen, E. & Semb, N.J. (1996). "Kamp og Spilleranalyse – En innføring". Oslo: NIH, NFF
- Olsen, E. (1974). *Scoringer i Fotball*. Hovedfagsoppgave. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Olsen, E. (1981). "Taktikk – foreløpige notater". Stensiltrykk, upublisert. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Olsen, E. (1985). Spillestil og gladfotball. I: *Fotball – mer enn et spill*, (red. E. Olsen). Oslo: Cappelens Forlag, 9-38
- Olsen, E. (2001). Gjennombruddshissighet. *Fotballtreneren*, 3, 14-16
- Olsen, E., Semb, N. & Larsen, Ø. (1994). *Effektiv fotball*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Ronglan, L.T. (2000). *Gjennom sesongen: En sosiologisk studie av det norske kvinnelandslaget i håndball på og utenfor banen*. Doktorgradsavhandling. Oslo: Norges idrettshøgskole
- Taylor, J.B., James, N. & Mellalieu, S.D. (2005). Notational Analysis of Corner Kicks in English Premier League Soccer. In: *Science and Football V*, (eds. T.Relly, J. Cabri, and D. Araújo). London: Routledge, 225-236
- VG (2007). *Eliteserien – Superbørstabelen*. *Sporten*, 30. oktober 2007, s. 6.