



Førsteberøring/1.touch i fotball. Carlsen. K.H. (2020). Oslo: FfK

"Hva med 1.touch? 1.touch er alt. Har du en dårlig 1.touch så er alt over" (Zidane).

A-lisensen oppgaven min handlet om valg og handlinger med ball i aldersbestemt, norsk og internasjonal toppfotball. To av funnene fra den kampanalyseundersøkelsen var; **1)** at 85 % av balltapene etter 1.touch skyldtes dårlig/upresis teknisk utførelse, og **2)** i 85 % av tilfellene hvor en målsjans ikke resulterte i scoring skyldtes det dårlig/upresis utførelse. Hele avhandlingen kan leses nederst her: https://www.fotballforkids.no/?page_id=123. Basert på dette, og erfaringer fra flere kjente trener, kan det argumenteres for at 1.touch og det å score mål er ferdigheter som bør forbedres på alle nivåer. Denne korte fagartikkelen fokuserer på 1.touch, og uten å gå detaljert inn på ulike øvelser, omhandler den; **1)** en måte å klassifisere 1.touch på, **2)** to enkle analyser av 1.touch på internasjonalt toppnivå, og **3)** trening av 1.touch.

En måte å klassifisere 1.touch

I norsk fotballitteratur deler man gjerne 1.touch inn i medtak (ta med ballen inn i rom med førsteberøringen) og mottak (stoppe ballen og hvor ballfører står stille), samt at folk også snakker om nedtak (ta i mot ball i lufta). Jeg har en alternativ inndeling, men hva man kaller det er ikke det viktigste. Hovedpersonen er spillerne, og derfor handler det om å gjøre det konkret og motiverende for dem. Mine ferdigheter innenfor 1.touch er flyttouch, kontrolltouch (stopptouch), limtouch, Iniesta-medtak, Zidane-medtak, Argentinsk-medtak inn i motsatt rom, og Argentinsk-mottak med rettvendt kropp for å ta av press med en etterfølgende "Messi-dans". Limtouch kaller jeg av og til for en Ødegaard-touch siden Martin Ødegaard bruker det ofte, og øvde mye på det.

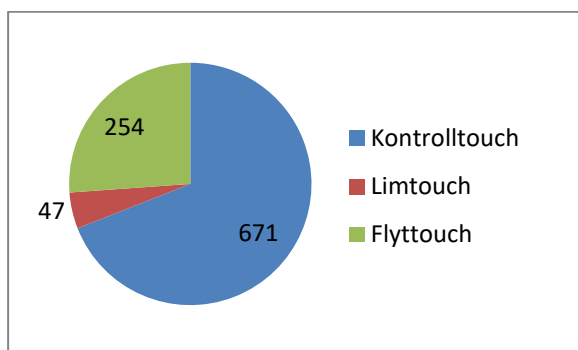
I henhold til de tradisjonelle definisjonene kan både flyttouch, Iniesta-medtak og Argentinsk-medtak inn i motsatt rom klassifiseres som et medtak. Argentinsk-mottak med rettvendt kropp for å ta av press kan klassifiseres som et mottak, og 1.touchen bør også være en limtouch. Kontrolltouch kan klassifiseres som et mottak. Limtouch kan være både et mottak og et medttak, men er ofte et mottak med en etterfølgende touch/berøring inn i rom. Ishockeyspillere benytter som oftest limtouch som et medtak i stor fart. Zidane-medtak er som navnet sier et medtak, men kan også benevnes som et nedtak siden det er et medtak med foten av en ball fra lufta.

Analyse av 1.touch på internasjonalt toppnivå

I Champions League kampen mellom CSKA Moskva og Real Madrid 6.10.2018 undersøkte jeg hvor ofte Real Madrid benyttet flyttouch, limtouch og kontrolltouch i løpet av 10 minutter i

1.omgang. Resultatene indikerer at Real Madrid spillerne benyttet flyttouch 20 ganger, limtouch 7 ganger og kontrolltouch 18 ganger. Dette er høyere frekvens av lim- og flyttouch enn nedenfor.

I første omgang i tre kamper i Serie A og Champions League vinteren 2020 brukte spillerne kontrolltouch (stopptouch) i nesten 70 % av alle tilfeller hvor de brukte mer enn en berøring på ballen. Kampene var Juventus – Brescia, Borussia Dortmund – PSG og Liverpool – Atletico Madrid. Totalt antall 1.touch i løpet av disse tre omgangene var 972. Det vil i snitt si 324 per omgang, og 15 per spiller per omgang. Brescia og Dortmund var de to lagene med størst andel flyttouch med henholdsvis 39 og 44 % av alle 1.touch. PSG og Liverpool hadde lavest andel flyttouch med henholdsvis 17 og 20 %. Spillerne brukte sjeldent limtouch (se figur nedenfor).



Figur nr. 1: Antall av ulike 1.touch i løpet av 1.omgang i tre toppkamper vinteren 2020. Totalt antall 1.touch var 972. Limtouch og flyttouch utgjorde henholdsvis 5 og 26 % av alle 1.touch. De resterende 69 % var kontrolltouch. Lavest andel kontrolltouch var i kampen Juventus – Brescia med 65 %, mens høyest andel kontrolltouch var i kampen Liverpool – Atletico Madrid med 73 %.

Trening av 1.touch

Det er etter alt å dømme nødvendig å bruke noen enkle øvelser for å få masse repetisjoner, samt en del 1 mot 1 øvelser. Imidlertid, og i tråd med min ”læreplan om fotballferdigheter”, er det viktigst å øve i spill med to mål og keeper. Spesielt anbefaler jeg å øve mye på flyttouch siden den kan benyttes i de fleste spillsituasjoner, og det gir rask framgang og god mestringsfølelse. Du kan la spillerne starte med å øve på flyttouch i spill i form av en arbeidsoppgave eller utfordring. Etter noen spillperioder begynner spillerne å få taket på det. Senere utfordrer du spillerne til å finne ut når det er best med en flyttouch og når det passer med en limtouch. De skal helst finne ut dette selv, og gjerne bruk selvrefleksjon som pedagogisk/didaktisk metode. Sånn fortsetter de å øve på de ulike 1.touchene med stadig nye arbeidsoppgaver og/eller utfordringer.

Oppsummering

Balltap etter 1.touch skyldes i langt større grad dårlig/upresis 1.touch enn dårlig/feil valg. Videre benytter de beste spillerne i verden mest kontrolltouch. Generelt kan flyttouch brukes hyppigere, og kanskje kan fotball lære noe av ishockey, hvor spillerne tidlig lærer å være i bevegelse med puck. Det må øves mye på 1.touch i spill, men også litt isolert for å få mange nok repetisjoner.

Vedlegg

1.touch						
	Kontrolltouch	Limtouch	Flyttouch	Sum 1.touch	Balltap 1.touch	% flyttouch
Juventus	148	13	55	216	6	25
Brescia	38	0	30	68	6	44
Sum	186	13	85	284	12	30

Tvil totalt = 5

	Kontrolltouch	Limtouch	Flyttouch	Sum 1.touch	Balltap 1.touch	% flyttouch
Borussia	98	9	69	176	6	39
PSG	199	11	43	253	5	17
Sum	297	20	112	429	11	26

Tvil totalt = 10 og vanlig mengde mangler bilde

	Kontrolltouch	Limtouch	Flyttouch	Sum 1.touch	Balltap 1.touch	% flyttouch
Liverpool	148	12	40	200		20
Atletico Madrid	40	2	17	59		29
Sum	188	14	57	259		22

Tvil totalt = 4 og vanlig mengde mangler bilde