

# Den røde tråd

DBUs spillerudviklingsmodel fra U15 – A-landshold





## Kolofon

### Udgiver

Dansk Boldspil-Union  
Fodboldens Hus  
DBU Allé 1  
2605 Brøndby

### Katalysator

Morten Olsen, A-landstræner

### Redaktion

Per Holm, U16 landstræner

### Beskrivere

Morten Olsen, A-landstræner  
Peter Bonde, A-assistenttræner  
Jess Thorup, U21-landstræner  
Bent Christensen Arensøe, U19-landstræner  
Henrik Clausen, U18-landstræner  
Jan Michaelsen, U17-landstræner  
Per Holm, U16-landstræner  
Thomas Slosarich, DBU Talenttræner  
Martin Bloch, DBU Talenttræner

### Øvrige input

Peter Rudbæk, Træneruddannelsekonsulent

### Layout

DBU Grafisk  
Jacob Roar Hansen  
Bettina Emcken  
Lise Fabricius

### Bearbejdning

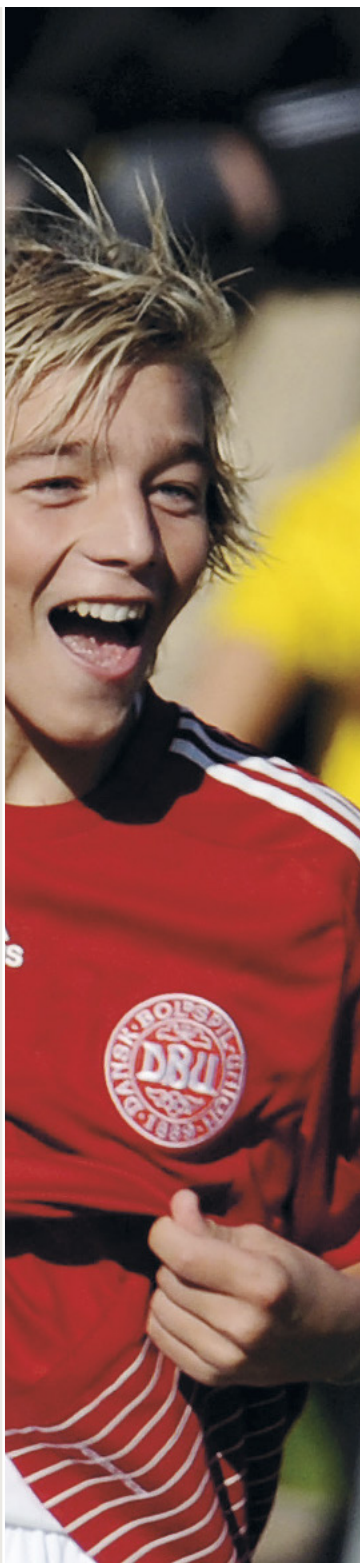
Per Andersen, tidligere U-landstræner

### Foto

Per og Anders Kjærbye m.fl.

### ISBN

978-87-87038-10-2



# Indhold

- 3 Forord
- 4 Den røde tråd
- 5 DBUs spillefilosofi
- 6 Uddannelsesfilosofi
- 8 Fodboldfagligt  
Træningstemaer
- 11 Roller på holdet
- 13 Offensivt
  - Opbygningsspil
  - Afslutningsspil
  - Omstillinger de/vi
- 24 Defensivt
  - Forsvarsspil/erobringsspil
  - Omstillinger vi/de
- 28 Øvelseskatalog
- 61 Målmandspillet
- 62 Plan B
- 62 Landsholdets værdier
- 64 Planlægningsværktøjer





## Forord

Velkommen til en introduktion til DBUs røde tråd.

Før 2006 betød det at spille på et dansk landshold ikke nødvendigvis, at man oplevede samme udviklingsstil. Det valgte vi, i DBUs landstrænergruppe, at lave om på i 2006. Ud fra den strategi har vi udviklet spillere og spillestil lige siden i DBU.

Hvorfor gjorde vi det så?

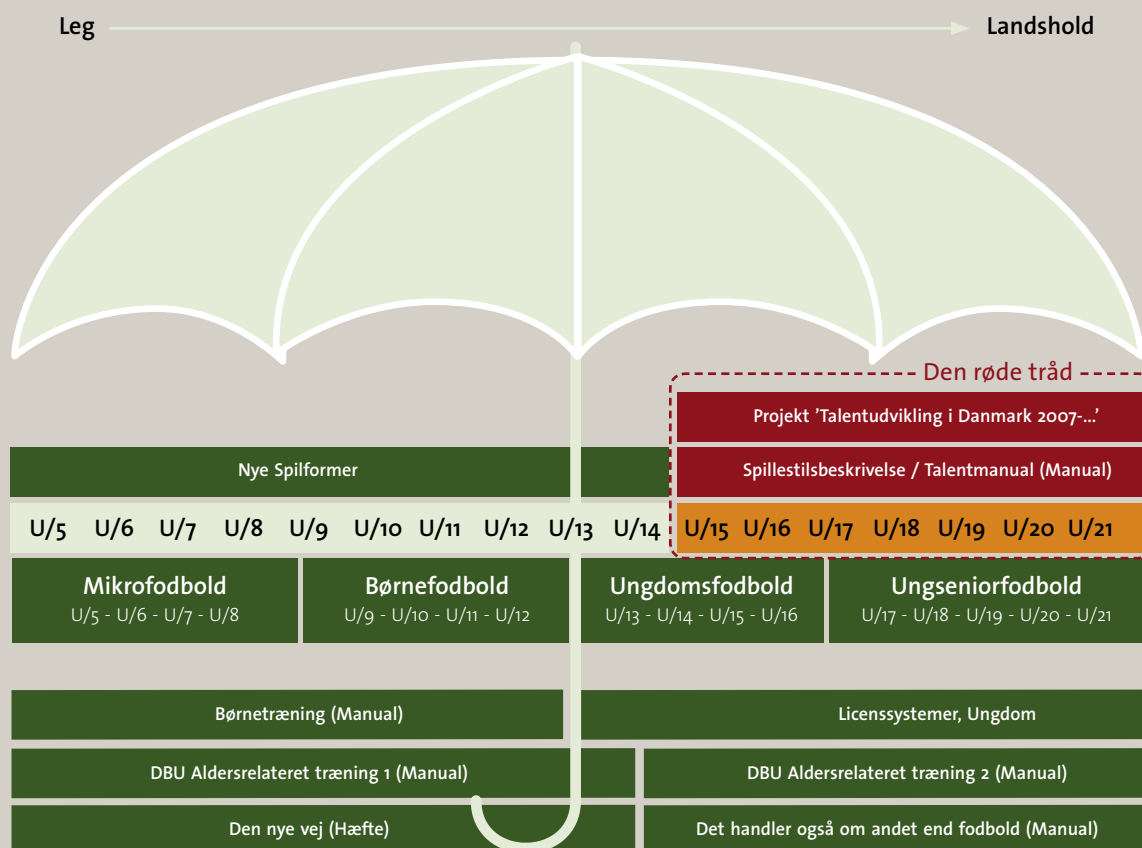
- for at skabe tydelighed og genkendelighed
- for at udnytte den begrænsede tid vi arbejder med spillerne optimalt
- for at vi lettere kunne bygge videre på spillernes færdigheder fra årgang til årgang
- for at være ambitiøse, og blive konkurrencedygtige i et skærpet konkurrencemiljø
- for at skabe bedre spillere, til gavn for både klubber og landshold
- fordi vi tror på, at prioritere spillernes teknisk/taktiske færdigheder er fremtiden
- fordi vi tror, at det er den mest effektive og attraktive måde at spille på
- fordi vi tror, at det giver vores fans de bedste oplevelser

Vi har således valgt, at spillerne skal blive gode med bolden, gode til at læse spillet og gode til at skabe plads til sig selv og medspillerne.

Udviklingen i fodbold går stærkt. Spillet bliver hurtigere og rummene bliver mindre. Her skal vi følge med – helst være foran – for at kunne klare os i fremtiden. Systemer, trends og stil ændrer sig hele tiden. Men vi vil fortsat lægge stor vægt på vores offensive 'mindset', og den danske fodboldkultur i udviklingen af fremtidens fodboldspillere.

Rigtig god læsning

Morten Olsen, A-landstræner



## Den røde tråd

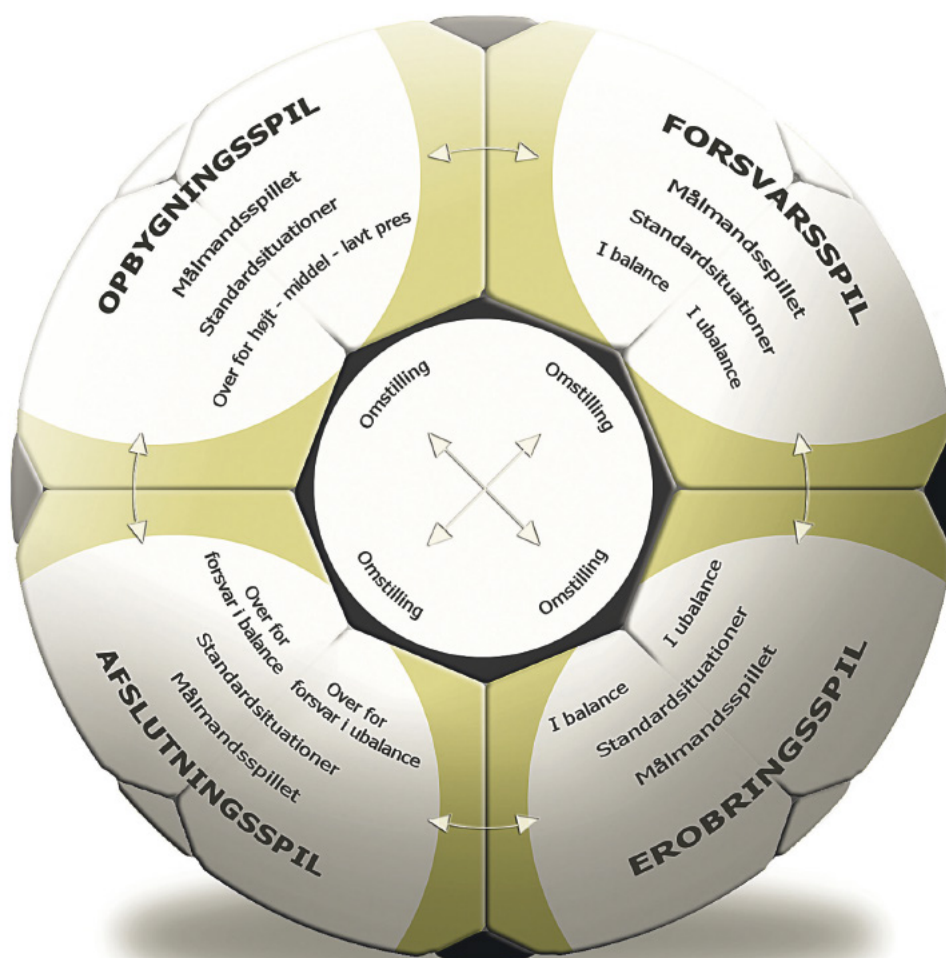
Den røde tråd er ofte blevet misfortolket. Den skal dog forstås, som DBUs metode til udvikling af talenterne i DBU regi - fra DBUs U15 talentcentre indtil A landsholdet (*se figuren*).

Mange andre tiltag understøtter dog fint tankerne bag den røde tråd, der bygger på fodboldspillets grundidé - spillet/legen med bolden. Der er gennem årene blevet tænkt nye tanker for såvel børnefodbolden som ungdomsfodbolden. Træneruddannelsen har aktivt arbejdet for bedre trænere, og har udviklet flere manualer til gavn for fodbolden. Der er indført licenssystemer for at sikre kvaliteten i talentarbejdet i klubregi (*se figuren*).

DBU Elite, med landstrænergruppen i spidsen, vil gerne have udbredt denne viden yderligere til fod-

bold danmark. Derfor vil vi med dette første samlede 'værk' af spillestilen håbe, at alle interesserede vil blive klogere på den røde tråd, og dermed den vej som DBU har valgt i udvikling af talenter.

Udviklingen af stilen indenfor de enkelte områder i spillestilen (*kan ses illustreret ved spillestilsbolden på næste side*) er løbende sket fra midten af 2006 og fremefter i en tæt dialog og fodbold Diskussion i DBUs trænergrupper. Dette for at skabe konsensus omkring, stil, løsninger, udvikling og terminologi. Spillestilen er derfor ikke en ny tilgang til DBUs måde at spille på – men skal ses som en skriftlighed af den stil og de elementer, der arbejdes efter af DBUs trænere.



## DBU's Spillefilosofi

Fodboldspillets grundidé er spillet/legen med bolden, derfor har DBU valgt en boldbesiddende spillestil i udviklingen af fremtidens fodboldspillere.

Vi mener, at vi bedst skaber fremtidens fodboldspillere ved at prioritere den svære del af spillet, hvor vi selv har bolden, og bedst kan styre kampene. Vi vil arbejde på, at være spilstyrende i alle kampe på alle alderstrin.

Possession er derfor en væsentlig del af vores spil, fordi vi i mange faser af spillet har brug for at kunne fastholde bolden i holdet. Udover at kunne styre kampene, er det et middel til:

1. Opbygningsspillet – for at kunne sætte spillet bedst fra bagkæden
2. Opbygningsspillet – for at fastholde bolden til det rigtige tidspunkt at gå i afslutningsspil
3. Forsvarsspillet – fastholde et resultat ved at beholde bolden i holdet
4. Fysisk (tempostyring) – herunder at hvile med bolden

Dermed bliver både udgangspunktet og målet for DBU's talentudvikling den enkelte spillers tekniske og taktiske færdigheder.

**Nogle af de elementer vi prioriterer i spillet og hos spillerne er:**

- S-pilintelligens
- A-ttitude
- T-teknik
- S-peed
- Handlehurtighed
- Spil i små rum (turde spille)
- 1:1 offensivt (turde udfordre)
- 1:1 defensivt
- Spillende forsvarsspillere
- Fladt opspil
- Evnen til at fastholde bolden, både individuelt og kollektivt
- Mange lag i holdet
- Mange linjer i spillet



## Overordnet uddannelsesfilosofi:

Metoden er at udvikle spillerne i trin fra U15 og op imod U21 (A). Nogle årgange kan nå længere end andre, derfor udvikling i trin fremfor på årgange. Udviklingen af spillestilsselementerne ud fra basisformationen er tænkt som en måde at få struktur på de gennemgående elementer (instruktionsmomenter) fra U15 og op efter..

Spillernes individuelle kompetencer er altid i spil i forhold til valg af løsninger (både trænervalg og spillervalg). Alle spillere er forskellige, og kan udfylde den enkelte rolle på forskellig vis, så modellerne skal ses som et skelet.

Spilintelligens er et væsentligt parameter for os, derfor skal spillerne altid have frihed til selv at vælge løsninger til gavn for holdet.

### Vigtige elementer:

- Spil dybt før bredt
- Afleveringer i bredden er kun tænkt som forberedelse til afleveringer i dybden, idet bolden er undervejs
- Modsatrettede bevægelser
- Kanterne også som mellemrumsspillere. Deres position er derfor længere nede end den dybe angriber
- Rumfornemmelse
- Spillernes evne til at forberede sig godt, før de modtager bolden, er afgørende for tempoet i spillet, og for muligheden for at komme til at spille fremad

- Spillet på den offensive 'fod' (fjerneste fod) er derfor et redskab til denne forberedelse, og et middel til at spillerne bliver retvendt hurtigere
- Udfylde alle rum
- I forbindelse med positioneringer skal spillerne orientere sig, således at de ikke dækker af for afleveringsbaner (specielt de centrale 360 graders spillere, 6 og 8)

Igennem U-landsholdene bygges der gradvist flere elementer ind i 'spillestilsbolden', således at der nu er tale om at sætte den enkelte spillers færdigheder ind i en udviklingsramme på et hold. Men stadig byggende på DBUs fodboldfilosofi som bærende element, idet DBU ønsker, at danske U-landshold udvikles ud fra den offensive tilgang til spillet, som vi har valgt.

### Træningsprioritering i DBUs talentudvikling i ca %:

- 80% træning i VI-delen
- 15% træning i DE-delen
- 5% 'gennemgang' af standarder i.f.m. kampe

### Baggrunden for denne prioritering er fordi:

- Det er sværest, mest motiverende og spændende for spillerne, samt fordi vi tror, at vi derved skaber det mest seværdige fodbold for fremtiden
- Vi vil VINDE hver gang







## Fodboldfagligt

### Basisstruktur 4:3:3

Vi tager udgangspunkt i en 4-3-3 basisstruktur, hvor numrene refererer til en bestemt position på banen.

Systemet er stadig kun et udgangspunkt, hvor spillernes individuelle kompetencer skal kunne komme til udtryk. Derfor kan eksempelvis en midtbanspiller, kantspiller eller en spids 'se ud' på mange måder.



Spillesystemer i dag er ikke længere en fast formation som går igennem offensivt og defensivt.

Vores, DBUs, basisstruktur som skelet, med fleksibilitet i formationerne - offensivt og defensivt - har vist sig særdeles holdbar set i talentudviklingsøjemed.

Hvorvidt fodboldens udvikling i fremtiden vil betyde en justering også af dette, er løbende en del af fodboldsnakken i DBUs trænergruppe.

Træningstemaerne på de efterfølgende sider er prioriteret i relation til DBU's 'røde' tråd i talentudviklingen.

### Træningstemaer

- I relation til spillestilen i udviklingsfasen anbefaler vi, at der arbejdes med nedenstående temaer inden for den nævnte rækkefølge.
- Det er således hensigten hele tiden at bygge på fra den foregående årgangs TEMAER
- Aldersgrupperne skal opfattes som vejledende, da vi som anbefalet udvikler trinvis

U13-U14 (I klubregi)	Vi har bolden	De har bolden
Træningen foregår i klubregi i samarbejde med DBU	<b>1v1 offensivt</b> <b>Possession</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bredder / dybde</li> <li>• Vende spillet</li> <li>• Bevægelser på blandsiden</li> <li>• Vinklede pasninger</li> <li>• Pasningskvalitet</li> <li>• Spil på den offensive fod</li> </ul>	<b>1v1 defensivt</b>
	<b>Færdighedstræning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sparkeformer <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasninger</li> <li>• Diagonaler</li> <li>• Indlæg</li> </ul> </li> <li>• Afslutninger</li> <li>• Dribbling/finter</li> <li>• Vendinger</li> </ul>	

U15 - u16	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<b>1v1 offensivt</b> <b>Possession</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bredder / dybde</li> <li>• Vende spillet</li> <li>• Bevægelser på blandsiden</li> <li>• Vinklede pasninger</li> <li>• Pasningskvalitet</li> <li>• Spil på offensive fod</li> <li>• Turde spille</li> </ul> <b>Opbygningsspil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2v1 mod en angriber</li> <li>• Mod middel pres.</li> </ul> <b>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løb gennem bagkæden</li> <li>• Gennembrud på kant: 2v1, 1v1</li> </ul> <b>Afslutninger</b> <b>Rolletræning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11v1</li> <li>• 11v11</li> </ul>	<b>1v1 defensivt</b> <b>Høj bagkæde</b> <b>Pres på bolden så hurtigt som muligt</b>	<b>VI/DE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genpres</li> </ul>

U16 - U17	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p><b>Opbygningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3v2 mod to angribere <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skabe overtal</li> <li>• Mod middel/højt pres.</li> </ul> </li> <li>• Positionering</li> </ul> <p><b>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signaler <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retvendt spiller</li> <li>• Presset på boldholder</li> <li>• Modsatrettede bevægelser</li> </ul> </li> <li>• Variationer i fase 2-3 (gode valg) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løb gennem bagkæden (dybdeløb)</li> <li>• Gennembrud på kant (2v1, 1v1)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Afslutninger</b></p> <p><b>Rolletræning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trekantens bevægelser</li> </ul>	<p><b>Dynamisk bagkæde</b></p> <p><b>Fremadrettet forsvarsspil</b></p> <p><b>Kompakthed</b></p> <p><b>Organiseret pres</b></p>	<p><b>VI/DE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionering</li> </ul>

U17 - U18	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p><b>Opbygningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimale varianter i forhold til modstandere og egne spillere</li> <li>• Positioner</li> </ul> <p><b>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signaler</li> <li>• True alle rum</li> </ul> <p><b>Afslutnings relationer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indlægsstrategier</li> </ul> <p><b>Rolletræning</b></p> <p><b>Ændre momentum</b></p> <p><b>Restforsvar</b></p>	<p><b>Presvarianter</b></p> <p><b>Lukke målspark</b></p> <p><b>Indlægsstrategi</b></p>	<p><b>DE/VI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signaler ved erobring</li> </ul>

U18 – u21	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p><b>Bygge videre fra tidligere</b></p> <p><b>Højere tempo i alle faser af spillet</b></p> <p><b>Skal kunne veksle strategi i kampene afhængig af fasen i kampen</b></p>		

## Rollerne på holdet

I forbindelse med udvælgelsen af spillerne og udvikling af spillestilen er her nogle af de kvaliteter, som

de enkelte roller kan indeholde indenfor de 4 'traditionelle' færdighedsområder, vi kender i fodbold.

### Nr. 1 = Målmand

Teknisk	Taktisk
Gribe og sparketeknisk dygtig God 1. berøring	'Spille med' (Læse spillet) God placeringsevne Gode igangsætninger
Fysisk	Mentalt
Spændstig Velkoordineret	Udstråling Selvtillid

### Nr. 2+5 = Back

Teknisk	Taktisk
Pasningsstærk God 1.berøring Indlægsstærk	Forudseende – vælge rigtigt i løb/overlap etc. 1 vs. 1 defensivt Blik for op- og indspil Timing
Fysisk	Mentalt
Hurtig Sprintudholdenhed	Går ikke i panik under pres

### Nr. 3+4 = Midtstopper

Teknisk	Taktisk
Hovedspilsstærk Pasningsstærk (kort/langt og diagonalt) Hurtig og sikker boldomgang	Spilintelligent Bryde bolden konstruktivt
Fysisk	Mentalt
Nærkampstærk Spændstig	Kommunikativ Lederegenskaber Mod til at spille

**Nr. 7+11 = Wing**

Teknisk	Taktisk
Drible/ fintestærk Kombinationsstærk Indlægsstærk God 1. berøring	Udnytte rum Timing Målfarlig
Fysisk	Mentalt
Eksplosiv Sprintudholdenhed	Risikovillig Udfordrende Modig

**Nr. 6 = Kontrollerende midt**

Teknisk	Taktisk
God 1. berøring Pasningsstærk –( kort /lang ) Gode vendinger	Spilintelligent/Overblik Handlingshurtig '360 grader spiller'
Fysisk	Mentalt
Udholdende Kunne skifte tempo Dynamisk Duelstærk/nærkampstærk	Stabil/ 'binder sammen' Vedholdende Lederegenskaber Temperaturmåler

**Nr. 8 = Central midt**

Teknisk	Taktisk
God 1. berøring Tempodribling (drive bolden) Gode vendinger	360 graders spiller Spilintelligens (læse spillet) Handlehurtig Timing i dybe løb
Fysisk	Mentalt
Stor løbekapacitet Dynamisk - (felt til felt spiller) Fart Nærkampstærk	Modig Entusiastisk Temperaturmåler

**Nr. 10 = Offensiv midt**

Teknisk	Taktisk
Pasningsstærk Kombinationsstærk Drible / fintestærk Afslutningssikker Gode vendinger	Spilintelligent/overblik/blik for spillet Handlingshurtig
Fysisk	Mentalt
'Angriber og/eller midtbanetype'	Kreativ Stort ansvar

**Nr. 9 = Angriber**

Teknisk	Taktisk
Afslutningssikker Kombinationsstærk Boldfast	Intuitiv Timing – 'målnæse'
Fysisk	Mentalt
Eksplisiv Spændstig Nærkampstærk	Individualist Selvtillid Stærk i modgang

## Offensivt

**I den offensive del af spillet opererer vi med tre faser i spillet:**

1. Fase er første del af opbygningsspillet.
  - Den del som skal overspille modstandernes første pres/første kæde.
2. Fase er anden del af opbygningsspillet
  - Den del som foregår efter man har overspillet modstandernes første pres / første kæde, og indtil man går i afslutningsspillet. Det vil typisk finde sted i mellemrummet. Vending af spillet er et væsentlig spilelement i denne fase for at blive retvendt inden fase 3.
3. Fase er afslutningsspillet

**Opbygningsspillet:**

Ved brug af alle kæder forsøger vi at skabe gode forudsætninger for at komme til afslutningsspil. Vi vil, med udgangspunkt i kombinationsspil og stor løbevillighed – med og uden bold, holde fast i den boldbesiddende spillestil for derigennem at komme til chancer.

**Træning af opbygningsspillet inddeles i følgende kategorier:**

- Pasningsøvelser
- Possessionsspil
- Rolletræning
- 11v11

**Offensive nøglebegreber**

- Ro på bolden
- Fladt opspil startende fra bagkæden (målmanden)
- Afleveringer, der gør det nemt for boldmodtager at spille videre
- Søge den mest fremadrettede og sikre aflevering
- Hvis det er muligt spilles bolden fremad.
- Alle spillere har offensivt ansvar og skal handle derefter
- Placering i forhold til næste aflevering
- Temposkift både i løb og pasninger
- Skab vinkler og trekanter (støtte)

- Opsøge modstander før afspil – spil forbi pres, d.v.s. afspil, bandespil eller dribling
- Skabe og udnytte lokalt overtal
- Roller/relationelle færdigheder – at skabe både bredde og dybde ved modsatrettede bevægelser
- Opbygning i en side og gennembrud i den anden side – vending af spillet er her væsentligt.
- Possessionspillenes boldbesiddelse styres både tidsmæssigt og ved erobring
- Possessionspil spilles både med og uden omstillinger

## Opbygningsspil

**Træningen er inddelt i følgende kategorier**

- Pasningsøvelser
- Possessionspil

Banestørrelsen er vejledende og bør altid ses i forhold til alder og niveau.

**U13-U15 handler om grundlæggende forståelse og udførelse af det korte pasningsspil, som base for possessionspillet.**

**Nøgleord**

- Ro på bolden
- Turde spille
- Afleveringer, der gør det nemt for boldmodtager at spille bolden videre
- Placering i forhold til næste aflevering
- Skabe trekanter og gode linjer i spillet
- Possessionspil spilles uden omstillinger
- Boldbesiddelse styres tidsmæssigt.

**På de yngste landshold handler det om at videreudvikle possessionspillet****Nøgleord**

- Opbygning i én side, gennembrud i den anden
- Søge den mest fremadrettede og sikre aflevering
- Roller – hvem skaber bredde og dybde, når spillet flyder
- Possessionspil kan spilles primært med omstillinger
- Boldbesiddelse styres enten tidsmæssigt eller ved bolderobring
- Kommunikation.



**Basisformation til fase 1 (2v1)  
Opbygningsstart fra bagkæden  
med 2 spillere.  
(Typisk mod 1 modstanderangriber)**

- stoppere og back positionerne er besat
- det er væsentligt, at der er linjer og lag, og dermed en god offensiv struktur i holdet



Basisstruktur i 4:3:3.



**Instruktionsmomenter:**

- Turde spille
  - Ro på bolden / fart i spillet
  - Tålmodighed i valg
  - De nødvendige antal berøringer
- Mange linjer i spillet
- Skabe vinkler – trekanter/diamanter
- Opsøge modstander – spille forbi presset
- Vende når du kan – spille støtte når du skal
  - Fejlvendt/støttespil
  - Retvendt/se fremad
    - Perception
    - Splitvision
    - God forberedelse med bl.a. forfinteløb og orientering
- Bredde og dybde i spillet
- Backs spilbare på ydersiden på offensiv fod
  - Men så højt som muligt
- Stoppernes afstand
  - ikke for bredt d.v.s., ikke komme ind under backs og ikke for smalt, så en modstander kan dække to stoppere
- Skabe overtal omkring bolden

**Instruktionstrin:**

**1. trin:**

- Fylde positionerne ud
- Placere sig ideelt i forhold til hinanden for at dække banen
- Positionerne er fundamentet for instruktionsmomenterne generelt

**2. trin:**

- Vise nogle løsninger
  - Lade spillerne vælge

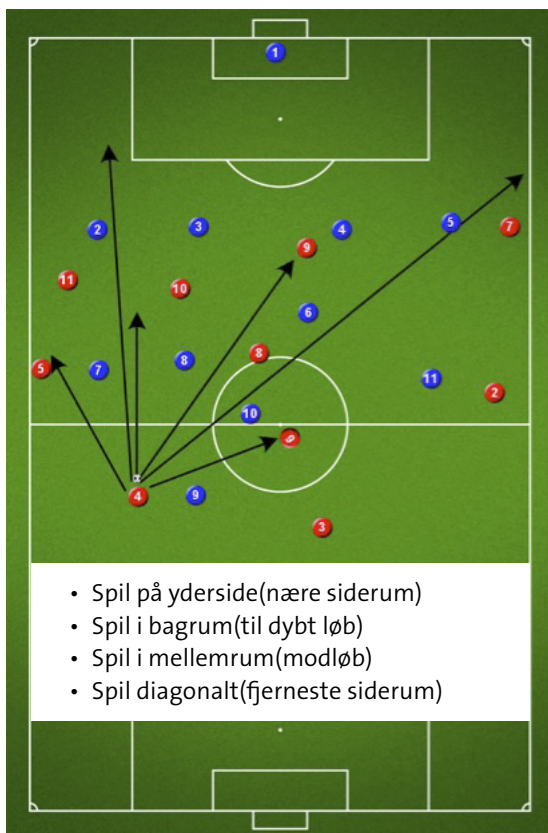
**3. trin:**

- Opmærksomhed på, hvilke muligheder modstanderne giver os
  - Mandsorienteret vs zoneorienteret
  - Angribe siderum, mellemrum, bagrum

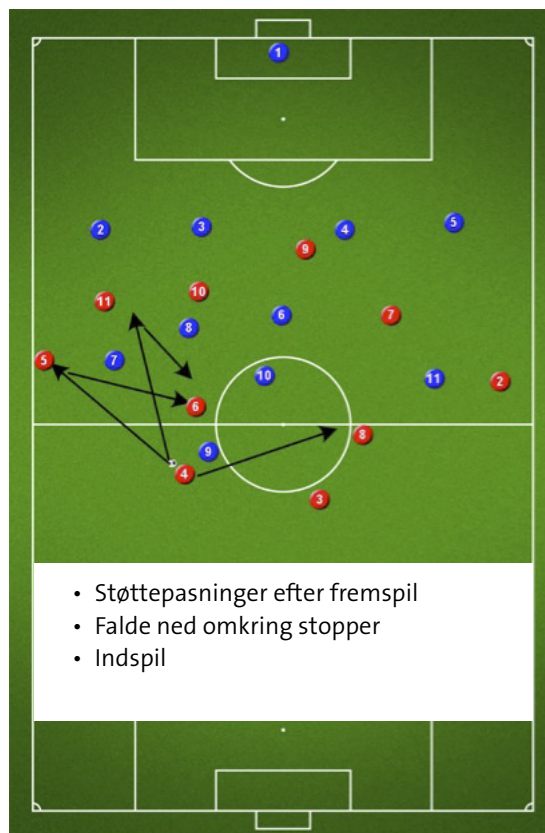
**Anvendelse af afleveringsformer:**

- Den flade pasning
- Chipbolde (i mellemrum og bagrum)
- Diagonalbolde (på kant/back)

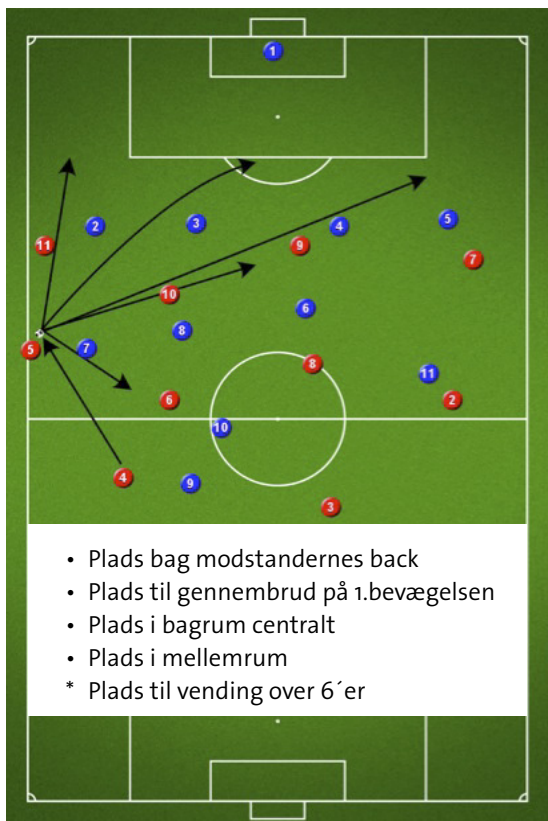
Eksempler på fremspil fra stopper



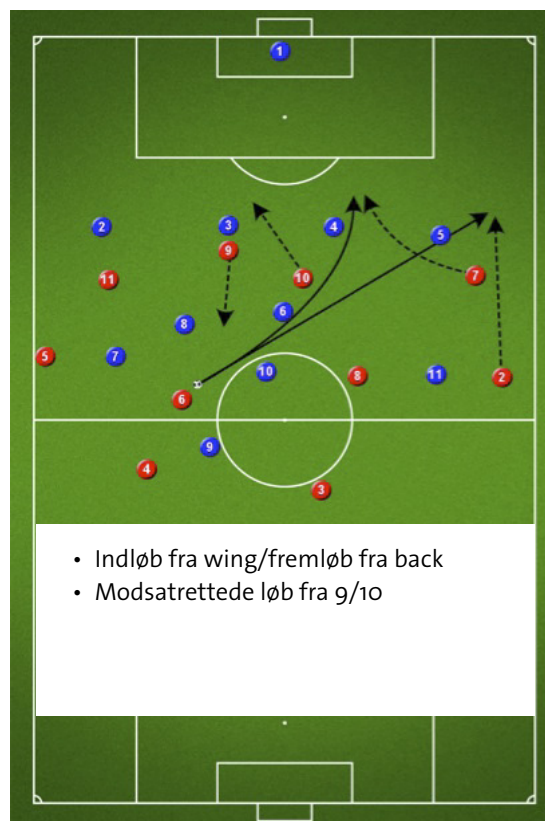
Eksempler på at 6/8 kan blive retvendt



Eksempler på fremspil fra back



Eksempler på muligheder for retvendt 6/8



### Opspil (2v1)



### Opspil (2+1v1 / 2+1v2)



### Opspil (3v2 / 3v1)

Kan anvendes hvis man ikke kan klare det med 2 stoppere



Som det således fremgår, kan der i fase 1 i opbygningsspillet ske forskydninger i positioneringen på banen. Dette for at give holdet de bedste muligheder for igangsætning af opbygningsspillet og for at have forskellige modeller afhængig af modstander, som spillerne har værktøjer til at løse, og som de er trykke ved.

#### Fleksibilitetsmuligheder:

- Minimum tre spillere centralt
- Gerne overtal centralt
- Minimum en spiller på vores forreste linje (lig med deres bagerste linje)
- Dybdeløb fra forskellige positioner.

#### Eksempel med en kant på forreste linje:



#### Eksempel med skæv bagkæde:



#### Eksempel med omvendt trekant:



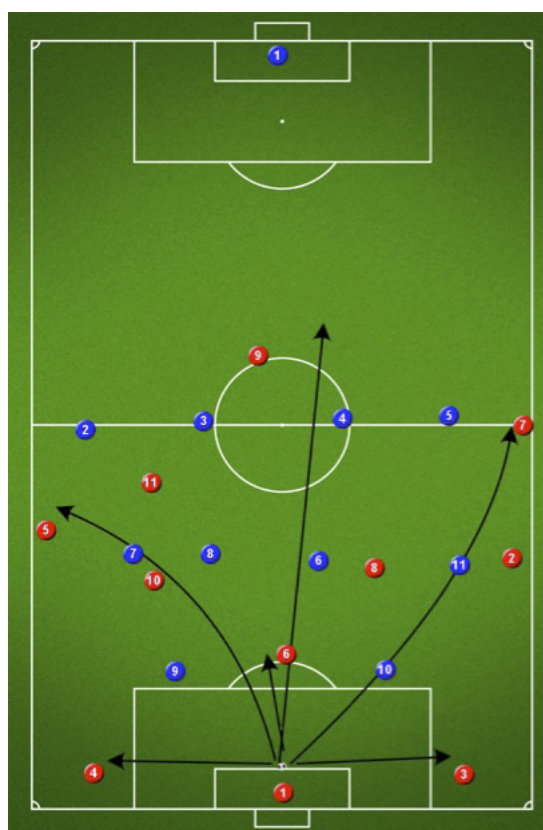


#### Valg af opbygningsløsninger mod forskellige formationer og preshøjder

- Kan vi klare os med at bygge op med 2 (2v1) – gør vi det
- Kommer vi ikke til fase 2 på denne måde, så kan vi bygge op med 3 (3v2 / 3v1)
- Kan vi ikke skabe overtal centralt med grundformationen, må vi bringe en extra spiller ind – spids eller kant
- Mod højt pres skal der være to centrale punkter (6-8) sideordnet og lavt i banen

#### Formation (lukket målspark)

- Stopperne helt ned på siderne
- Bolden lægges centralt i målfeltet
- Hvis de spiller mand/mænd – spilles efter forreste linje i bagrum eller duel. Her bliver løb for 2. bold vigtig.
- Hvis de spiller 2v1 på forreste linje skal vi finde overtalsspiller enten på siden eller centralt
- Forreste spiller centralt skal trække banen lang
- Målmand vurderer situationen – skal turde tage pres til sig
- Målmanden skal kunne, turde og magte possessionmuligheden også. Altså få bolden retur efter igangsætning, og herefter spille fladt op til en central midtbanespiller eller til backs/stoppere på ydersiden
- Når modstander presser vores målmand – vil vi typisk have 2 mand i overtal på egen halvdel – dette skal søges udnyttet.
- Markspiller under hårdt pres kan gå ind og tage bolden i feltet



Opbygningsløsninger ved målspark.



## Afslutningsspil

Vi tør godt sætte bolden på spil i denne fase, og derved spille med risiko. En forudsætning for et succesrigt afslutningsspil er dog, at der er kreativitet, fleksibilitet og variation kombineret med holdtaktiske signaler.

- Vi skal holde dybde og bredde, bl.a. for at kunne spille centralt så længe som muligt
- Vi vil skabe overtalssituationer
- Vi vil skabe 1:1
- Afslutninger fra distancen
- Indlæg med stor kvalitet (fire indlægsområder i feltet)
- Dybdeløb gennem modstandernes forsvarskæde
- Vi skal være angrebshidsige både med og uden bold
- Variere afslutninger og gennembrudsmuligheder

Træningen kan bygges op således, at afslutningsspillet trænes i forlængelse af relevante pasningsøvelser. På den måde bliver spilmønstre i overgangen fra opbygningsspillet til afslutningsspillet tydeligere for spillerne.

### Hos de yngste f.eks.

- Barca linien
- Enkelt Y

### Herefter f.eks.

- Barca trekanten
- Dobbelt Y
- Sekskanten
- Ruderen
- Dobbelttruderen
- Rektangel med to eller tre centrale spillere.

Udover afslutninger i forlængelse af pasningsøvelser arbejdes der ligeledes med afslutningsspillet isoleret.

- Indlægsstrategi
- Dybe løb mod bagkæden
- Gennembrud på kanten
- Indløb og fremløb i siderum.
- Modsatrettede bevægelser
- Orientering / vendinger
- Chipbolde
- Afslutninger

## Definition og prioritet i afslutningsspillet

### Afslutningsspil: (Fase 2-3)

- Spillet imellem/på siden/bagved modstanderens to bagerste kæder

### Prioritet/Mindset:

- Bag bagkæden centralt
- Bag bagkæden bredt
- Afslutninger foran bagerste forsvarskæde

### Signaler og principper i afslutningsspillet

- Retvendt boldholder: Dybt før bredt
  - Upresset: Modsatrettede bevægelser
  - Presset: Hjælpe i nærområdet – skab overtal omkring bolden
- Boldholder bestemmer løsning, men medspillere giver muligheder igennem gode positioner og løb
- Skabe positioner i holdet således at modstander er truet i bagrum, siderum og mellemrum foran retvendt boldholder
- Mulighed for indlæg – indløb i feltet (se figur side 22)
- Ved afslutning løber medspillere til evt. ripost

### Fokuspunkter i fase 2 (gennembrudsspillet)

- Stikninger
- Spil på 3. mand
- Bandedpil
- 1v1
- Fremadrettede indvendige vendinger
- Chipbolde
- Overlap
- Underlap
- Blindsideløb
- Timing af dybe løb
- Forfinter

### Fokuspunkter i fase 3 (afslutningsspillet)

- Langskud
- Indlæg
- Heading
- Riposter
- Timing af indløb i feltet



### Fokuspunkter i relation til 'Hvad gør modstander?'

#### Lavt pres på bolden/afventende forsvarsspil/ forsvar dybt

- Opsøge modstander
  - Få modstander til at træffe valg
- Tidlige indlæg og mere fokus på 2. bolde omkring feltet

#### Hårdt pres på bolden/aggressivt erobringsspil

- Afvente åbninger – modstander giver selv valg
- 1v1
- Dybdeløb
- Chipbolde
- Indspil i mellemrum
- Vending af spil
- Positioner

#### Mandsopdækning

- Modsatrettede bevægelser (gv10)
- Rotation i midtbanetrekant – skabe rum til medspillere
- 1v1
- Indløb i central zone af wing/back i fremløb

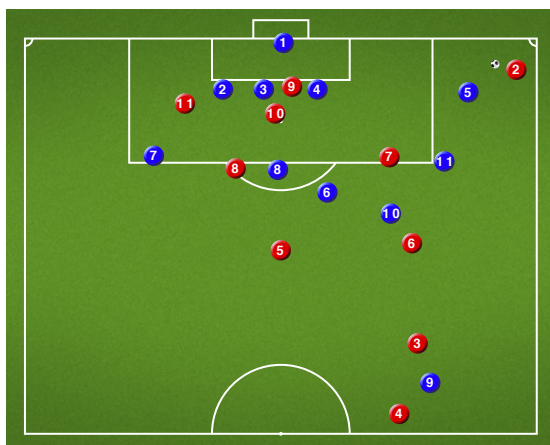
#### Zoneopdækning

- Spille imellem/bag/på siden af modstanders kæder
- Overtal omkring bolden
- Vending af spil
- Tempo i bold
- Få berøringer

### Indløb i feltet (1)

- Ambition: At have min. 3 mand i feltet og restforsvar på plads
- Første mand i feltet søger imod forreste stolpe
- Derefter besættes området omkring 11-meter pletten og bagerste stolpe søges også. Hvis muligt gerne kant på boldside i feltet også.

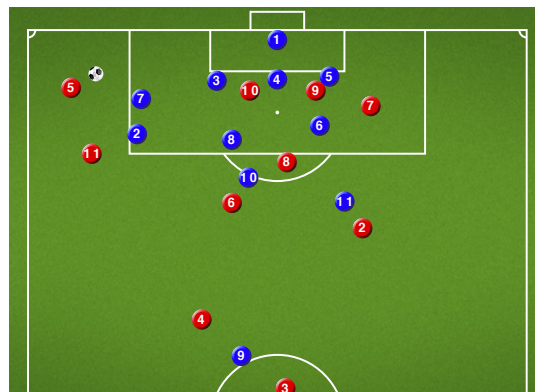
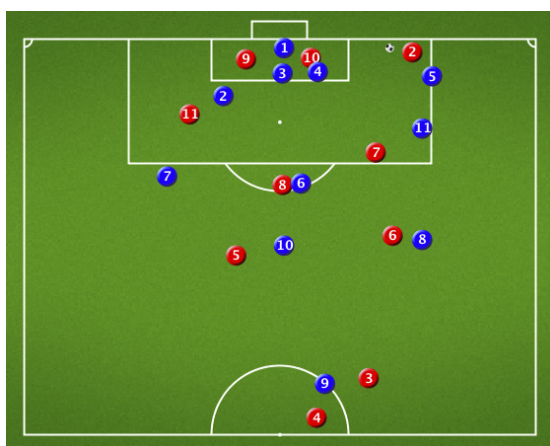
### Indløb i felt (1) – ude fra siden



### Indløb i feltet (2) – når forreste stolpe er lukket

- Indlæg tæt på felt og baglinje
  - skråt bagud
  - chip til bageste

### Indløb i felt 2 – fra baglinje og tæt på felt



I forhold til spilsituationen på figuren udgøres restforsvaret af 2,3,4 og 6, hvor 3 og 4 indtager forsvarspositioner, medens 2, 6 og 8 primært indtager genprespositioner.

### Restforsvar.

Restforsvaret er en del af et offensivt mindset, og anvendes når vi er boldbesiddelse.

Restforsvaret er et middel til at positionere holdet så langt fremme som muligt, når holdet går fra fase 2 til fase 3.

Restforsvaret inddeles i to dele:

#### 1) Den forreste del ('genpresdelen')

- Her positionerer vi spillerne, således at vi kan lukke evt. omstillinger ned så hurtigt som muligt. Her behøver vi ikke nødvendigvis at være i ligetal, idet en spiller ofte kan lukke to afleveringsmuligheder ved en god positionering. Det betyder desuden, at jo færre spillere vi skal bruge til at forsvare, jo flere kan vi angribe med

#### 2) Den bagerste del ('forsvarsdelen')

- Hvor vi placerer de tilbageværende spillere på banen i forhold til de spillere, som modstanderne holder fremme på banen

Det vil typisk være den ene eller begge stoppere, der har ansvaret for at restforsvaret er på plads,



da det som regel er en af dem, der er på den bagerste del af banen, når vi går i afslutningsspillet.

Ofte benyttes position 6/8 og/eller en/to backs samt de to stoppere til at danne restforsvaret.

Optimalt er vi i kontrol både numerisk og positionelt, men kan acceptere korte perioder i ligetal. Hvis erobring ikke er mulig, skal modstandernes boldholder holdes fejlvendt og presses til at spille baglæns.

**Man kan simplificeret udtrykke det sådan:**

- *enten*
- 1) Er spilleren med i angrebet
- *eller*
- 2) Spilleren kan om få træk være en del af angrebet
- *ellers*
- 3) Tænker spilleren restforsvar

## Omstillinger DE/VI

I spillestilsbolden er omstillinger »de handlinger, som spillere/holdet foretager i forbindelse med at bolden skifter fra vi til de og fra de til vi.«

Omstillinger er korte momenter i spillet, som hurtigt afløses af længere sekvenser i form af opbygningsspil, afslutningsspil, forsvarsspil eller erobringsspil.

I relation til DBUs spilleruddannelse prioriterer vi de to områder på følgende måde:

### Omstillinger offensivt:

I omstillingsfasen fra vi til de er det vigtigt at:

- Positioneringen på holdet er på plads
- Holdet så vidt muligt er en forsvarsspiller i overtal
- Vi forsvarer ud fra den position, vi lander i

Der bliver på U-landsholdene arbejdet med holdets positionering på banen, således at vi står godt på banen, når vi har bolden, men samtidig er i en god position ved boldtab, så vi hurtigt kan generobre bolden via genpres. Vi prioriterer at stå højt med bagkæden, såfremt det er muligt. Dette for at give holdet bedre betingelser for hurtig generobring.

### Omstillinger de/vi

- **1. prioritet** ved bolderobring er en fremadrettet aflevering til den højst placeret "frie/mulige" spiller.
- Vi vil gerne have minimum 2 dybe løb foran boldholderen.
- Vi vil gerne have 2 spillere, der positionerer sig som støttespillere.
- Vi ønsker at holde bolden så længe som muligt centralt i banen.
- Vi ønsker, at boldholderen lægger tryk på modstanderens bagkæde/forsvarsspiller og spiller bolden så sent som muligt – opsøge modstander.
- Vi ønsker, at holdet bevarer sin kompakthed og skubber samlet op ved fremadrettet aflevering – således, at ved evt. boldtab, kan vi hurtigt gå i genpres.
- Denne fase skal ske i højt tempo – løb og bold – dog uden at sætte bolden unødigt på spil.
- Vi søger at komme i afslutningsspillet efter max. 5 sek. efter bolderobring.
- Kan vi ikke komme i afslutningsfasen efter 5 sek. går vi i opbygningsspillet.
- **2. prioritet** er, at spille bolden væk fra modstanderens evt. genpres og fastholde bolden.
- Herefter går vi i opbygningsfasen.

Omstillinger DE/VI trænes i sammenhæng med vores forskellige possessionspil og i spillet 11v11.

Derudover arbejder vi i spilleruddannelsen med konkrete omstillingsøvelser.



## Defensivt

Vores forsvarsspil/erobringsspil tager udgangspunkt i:

- Fremadrettet forsvarsspil
- Vi forsvarer bolden frem for målet
- Vi skal kunne/turde spille 1v1
- Spillerne skal kunne læse spillet med henblik på at bryde bolden tidligt

I det individuelle forsvars- og erobringsspil skal spillerne kunne:

- etablere pres
- fastholde pres
- styre pres
- holde modstanderen fejlvendt, og undgå unødige frispark
- erobre bolden

## Forsvarsspil/erobringsspil

### Mindset'

- 'Vi forsvarer bolden i stedet for målet'
- Alle deltager i forsvarsspillet
- Vi vil spille et aggressivt forsvarsspil ud fra en kompakt organisation
- Fremadrettet forsvarsspil
- Aktivt forsvarsspil
  - vi tager initiativet
  - vi viser vejen
- Intentionen er at presse så højt som muligt ved enhver given lejlighed
- Presset på bolden er vigtigst
- Når presset er sat, tænker vi i at lukke modstanderne 'inde/ned'
- Vi lukker boldbaner
- 1. prioritet = bryde pasningen
- 2. prioritet = duel/bolderobring

### Vores principper:

Zonebaseret udgangsformation

### Bagkæde

- Stopper i boldsiden sætter linjen
- Målmandens rolle er at dække for dybe afleveringer
- Dynamisk bagkæde (pumpe/falde)
  - Pumpe – bagkæden løber frem, hver gang modstanderen spiller tilbage
  - Falde – vi falder, hvis der ikke er pres på boldholder, og der er løb mod bagkæden

### Kompakthed

- Der skal være kompakthed, uanset hvor højt vi lægger presset, og der er pres på bolden
- Vi sideforskyder ift. bolden og medspillere

**Højt pres**

- g'eren 'skærer banen over' (vælger presside)
- 10'er presser frem mod stopper hvis g'er er overspillet (lukker vinklen ind til modstanderens 6'er)
- Kanterne spiller med, højt ind i banen og er evt. klar på modsatte stopper
- Muligt at presse med både 9 og 10, men samme princip

**Lavt pres**

- g'eren 'skærer banen over' (vælger presside)
- 10'er presser frem mod stopper, hvis g'er er overspillet (lukker vinklen ind til modstanderens 6'er)
- Kanterne spiller med, men nu længere inde i banen
- Vi vil gerne vinde bolde centralt

Læser spillet og sprinter i pres (korteste vej til boldholderen) – 'keep his head on the ball'

Tænke i dobbeltpres, hvis bolden er spillet forbi

- Følge med bolden ned i banen

De relationelle forsvarsfærdigheder introduceres på U-landsholdene.

**Forsvare eget felt (sidste 1/4):****Stopperne bliver centralt**

Stopper i boldside er zoneorienteret på 1.stolpe

- Skal stå åben ved tidlig indlæg.
- Hvis ligetal i feltet spilles mand/mand

**2. stopper er mandsorienteret**

- Spilleren skal stå åben og altid have mand og bold i øje

**Back modsat boldside er mandsorienteret**

- Spilleren skal stå åben og altid have mand og bold i øje

**6/8 dækker zone eller mand ved pletten**

## Omstillinger VI/DE

### Omstilling defensivt.

I forhold til omstilling defensivt har vi valgt at arbejde med følgende emner:

#### Genpres.

- Aktioner lige efter boldtabet på baggrund af hensigtsmæssig positionering omkring modstanders felt samt i restforsvaret.

Genpres trænes i sammenhæng med vores forskellige possessionspil (se øvelser under opbygnings-spil) og i spillet 11v11.

#### Definition på genpres:

- Nærmeste spillere går i aggressivt pres på boldholder i samme sekund som omstillingen sker.
- Medspillerne tænker fremad og lukker nærmeste modstander
- Spillerne/holdet arbejder cirka fem sekunder. Derefter fokuserer holdet på forsvarsspillet.

#### Forsvar mod omstillinger

- Hvis modstanderne får etableret omstilling ønskes dette bremset med udgangspunkt i restforsvar.

#### 1.prioritet:

God positionering og hurtig fremadrettet reaktion. Vi ønsker, at vinde bolden tilbage højt i banen ved at være gode i restforsvar og genpres og dermed fastholde bolden og presset på modstanderen. Det er vigtigt at fokusere både på gode positioner og hurtige reaktioner, således at genpres lykkes.

#### 2.prioritet:

Godt forsvar mod omstilling skal ske, ved hurtige reaktioner og ved at lukke 'blindsiden'. Hvis generobring ikke lykkes skal spillerne hurtigt indse at der nu kræves forsvar mod omstilling. Når modstanderen får igangsat en omstilling, beskyttes bagrum og gerne mellemrum centralt gennem

god positionering og hurtige reaktioner defensivt. Mens bagrummet beskyttes tvinges modstander udad således, at de ikke kan holde tryk på os centralt. I denne fase er det meget væsentligt at være opmærksom på bevægelser på blandsiden.

#### Træning i forhold til restforsvar

- Bevidstgørelse gennem 11v0 til 11v11
- Reel træning gennem 11v11 eller lignende.

#### Træning af reaktion

- Alle øvelser og spil hvor der kan være omstillinger, som man skal reagere på.





## Øvelseskataloget

Øvelseskataloget i denne manual er et udsnit af de øvelser, deløvelser, små- og store spil, som anvendes i DBUs talentsektor

Det er ikke et udtømmende katalog, men skal ses som inspiration til trænere på mange niveauer.

DBU talentsektor udvikler hele tiden nye øvelser og spil, og varianter til eksisterende i bestræbelserne på at optimere udviklingen af de enkelte spilleres kompetencer i DBUs kontekst – 'DEN RØDE TRÅD'

På såvel DBUs Talentcentre som i forbindelse med landsholdsaktiviteter/-samlinger handler det om at bruge tiden bedst muligt og mest hensigtsmæssigt.

Fælles for disse øvelser, er at de er beskrevet ud fra en trinvis progression, som tager udgangspunkt i spillernes niveau, evner og potentiale – når spillerne er klar til det, introduceres progressionerne i respektive øvelser.

Alle øvelser er forsøgt designede, så de bevæger sig (nogle gange) helt fra det formelle træningselement og frem mod det færdige spil.

**Del-elementer undervejs i processen kunne eksempelvis være:**

### Pasningsøvelser

- dikterede løsninger
- valgfri løsninger
- med modstand

### Pasningsspil

- dikterede løsninger
- valgfri løsninger

I overgangen fra pasningsøvelser til det færdige spil, anvendes forskellige former for pasningsspil. Her har vi valgt, at fokusere på, prioritere og anvende øvelser/spil, hvor spillerne placeres i den position, som de spiller på holdet. På den måde får de flest mulige relevante bolde ud fra deres position.

**Eksempler på spil, hvor spillerne placeres i den position, som de spiller på holdet kan være:**

### 7V7+3

- possessionspil
- genpres

**7V7+3** (som ovenfor men med målmænd i begge ender)

- opbygningsmønstre
- spil med afslutninger

**Eksempler på metoder, der anvendes i den taktiske del af træningen kunne være:**

### 10V0 /10V1

- uden modstand mod målmænd men mønstre hvor stoppere sætter i gang

### 11V1

- uden modstand mod målmænd, men mønstre hvor målmænd sætter i gang

### 11V5

- mod 4 kæde + målmænd

### 11V11

- det færdige spil med spilstop og coaching

Dette for, at der gennem træning, der ligner det færdige spil mest muligt, at sætte fokus på de spil-mønstre, som spillerne skal lære at anvende i kamp.

# Pasningsøvelser

## Dobbelt-Y

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 10-12 meter mellem positionerne.  
Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

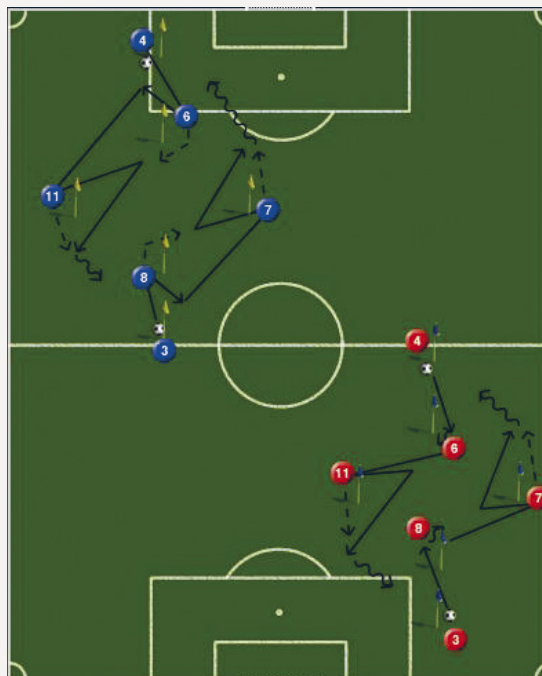
- 8-12 spillere
- Roterer efter bolden

### Formål

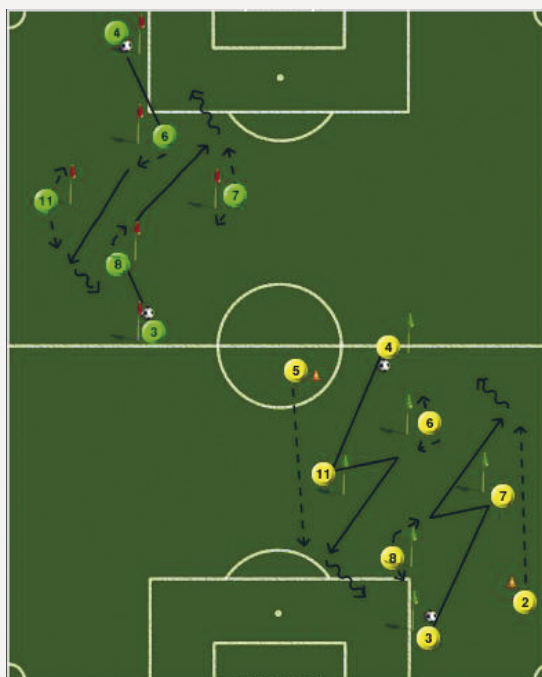
- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - forfinte  
(væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Øvelse Y1.



Øvelse Y2.

## Dobbelt-Y – Progression med pres/omstilling

### Øvelsesbeskrivelse

- Klassisk dobbelt Y – men mere funktionelt.
- Fast start u. pres
- Fri start m. pres. Spillerne skal selv løse 3v1
- Fri start m. pres(omstilling) og evt. omstilling ved boldtab

### Banestørrelse

- Afhængig af niveau – men 35 i længden og 25 m i bredden er rimeligt.

### Antal spillere

- 8-11 spillere pr. gruppe

### Formål

Træning af pasninger/kombinationer som er relevante for spillestil. Modstanden i øvelsen giver pasninger og bevægelse mere funktionalitet og bringer pasninger tættere på en kampkontekst.

### Instruktionsmomenter

- pasningskvalitet
  - Spil på offensive fod
  - Tilpas boldens fart i forhold til afstand/modstander
  - Løb korrekt/skab vinkler
- forberedelse af boldmodtagelse
  - Timing af løb, tempo i bevægelser
  - Skab vinkler
  - Ud af 'skyggen'/Forfinter
- vending med bold
  - orientering
  - fjerneste fod, og spil fremad første gang – blive retvendt på 1. berøring

Progression:

#### 1) Opbygning som klassisk dobbelt Y

Progression 1: Valgmuligheder på positionerne

- kan spille 2 eller 3
- kan lægge af eller vende
- kan spille støtte på 2 (eller 1 hvis der er pres), eller vende (må ikke vende på 1. aflevering)

Gennembrudspasningen kan spilles på mand eller i rum

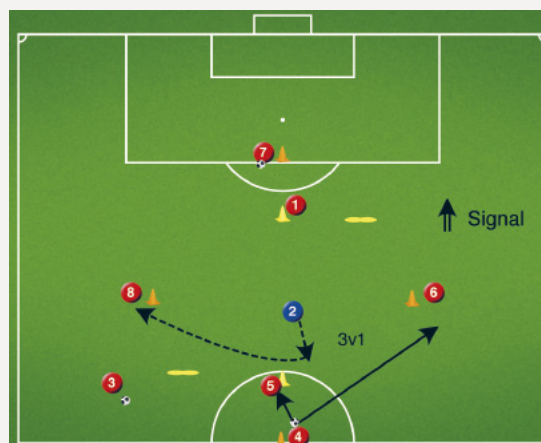


1) Opbygning som klassisk dobbelt Y.

#### 2) Omstilling .

I det øjeblik bolden er spillet forbi signalmarkeringen (gul) – må spiller 4 sætte en ny bold igang og spiller 2 (blå) skal løbe i pres. Således skal 4,5,6 løse 3v1 mod 2. Hvis 2 er passiv, ønsker vi at boldholder opsøger ham og spiller forbi.

Når bolden igen er spillet forbi signal modsat går blå 2 ud til højre og 5 bliver ny presspiller.



2) Med omstilling.

fortsættes næste side

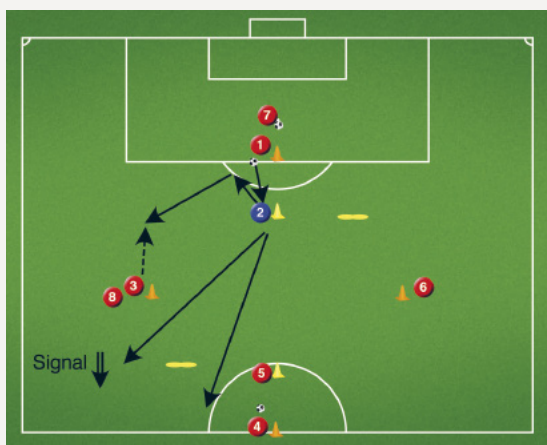


### 3) Omstilling/omstilling

Hvis presspilleren (blå 2) får fat i bolden - kan denne score ved at dribble gennem målet (turkise kegler). Det er IKKE målet at 2 skal få fat i bolden – men skulle det ske, ønskes hurtigt genpres fra 4,5,6.

I nogle tilfælde startes roligt forfra hvis der har været en turbulent sekvens – ellers startes hver gang der spilles forbi signalet.

Husk at presspilleren skal gå ud til højre i denne opsætning.



3) Med omstilling/omstilling.

### Barca-trekant

#### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

#### Banestørrelser

- 15-20 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

#### Antal spillere

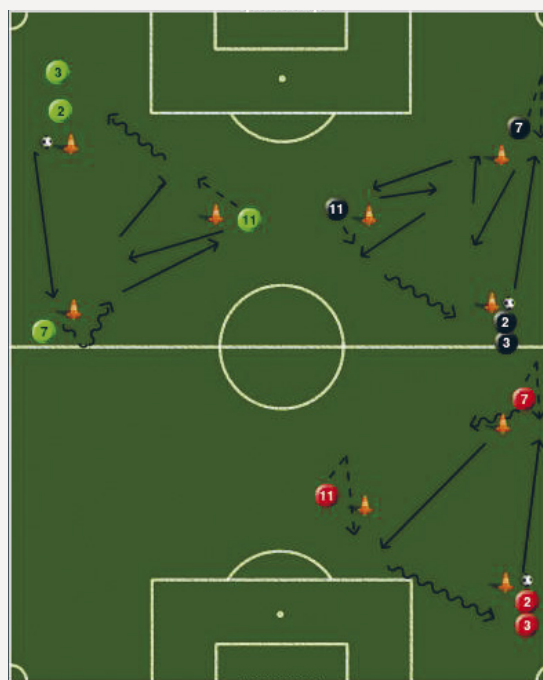
- 4-6 spillere
- Roterer efter bolden

### Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Barca-trekant.

## Barca-linien

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 10-15 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

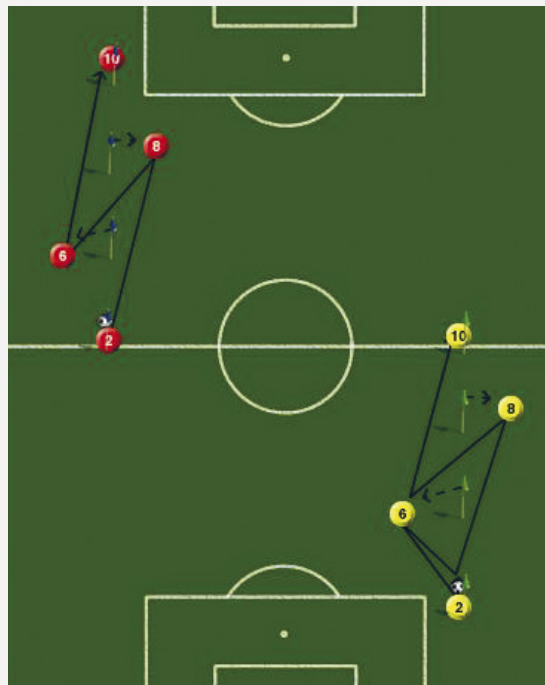
- 5-8 spillere
- Roterer efter bolden

### Formål

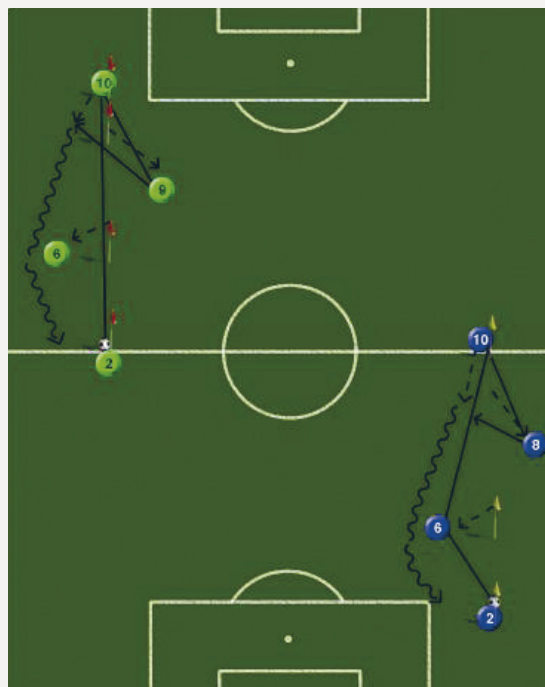
- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte  
(væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blindsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Barca-linien 1.



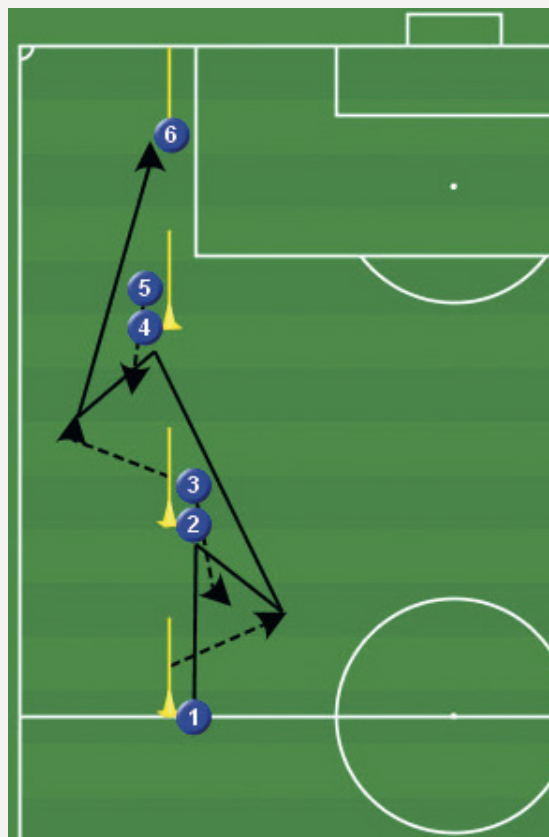
Barca-linien 2.



## Barca-linien – progression med pres

### Øvelsesbeskrivelse (se under Barca linien)

- Spiller 1 spiller til 2, som lægger bolden af med vinkel.
- Spiller 3 bliver presspiller og lukker enten muligheden for pasning til spiller 4 (her vælges så bande med spiller 2 igen)
- eller vælger at lukke spiller 2 efterfølgende (her vælges så aflevering frem i banen til spiller 4)
- Spiller 5 får samme funktion som spiller 3



Barca-linien – progression med pres.

## Ruderen

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 10-15 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

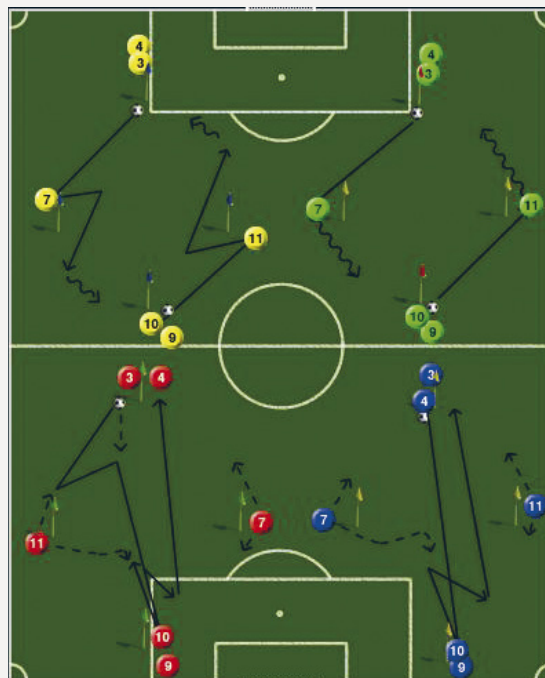
- 6-8 spillere
- Roterer efter bolden

### Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte  
(væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Ruderen.



## Sekskanten

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 10-15 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 8-12 spillere
- Roterer efter bolden

### Formål

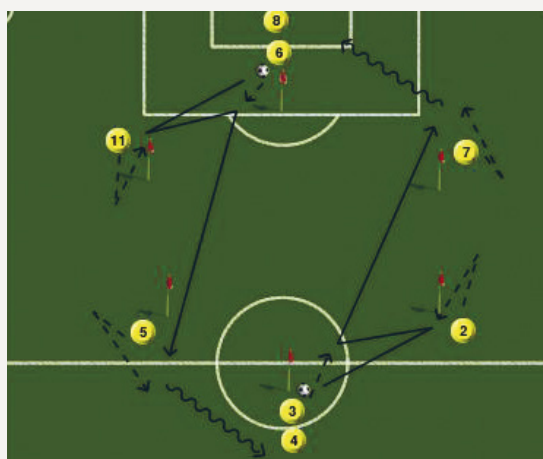
At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil  
Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte
  - (væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Sekskanten 1.



Sekskanten 2.



Sekskanten 3.

## Ajax-Barca

Ajax-firkant med Barca-linien på diagonalerne

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 40 x 40 meter
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

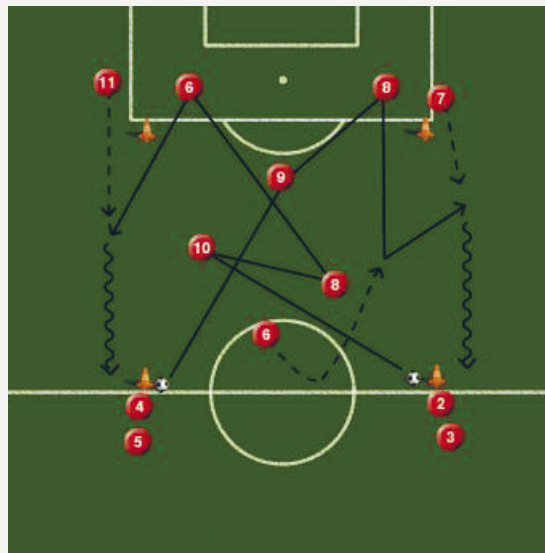
- 10-16 spillere

### Formål

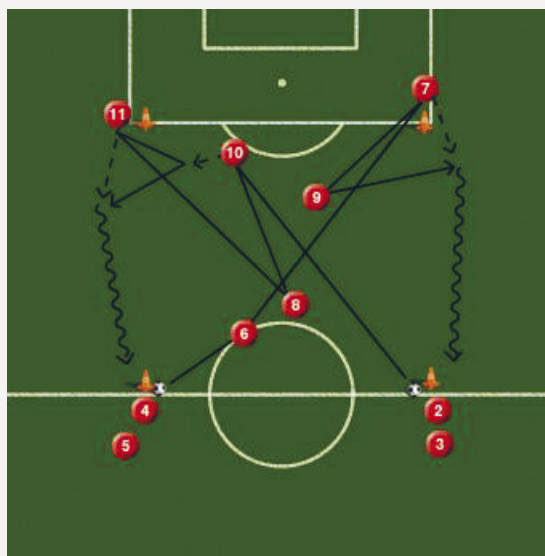
- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte
  - (væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Ajax-Barca 1.



Ajax-Barca 2.

## Rektangel med to eller tre centrale

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 25 x 45 meter
- Justeres efter alder, niveau og antal spillere

### Antal spillere

- 8-14 spillere

### Formål

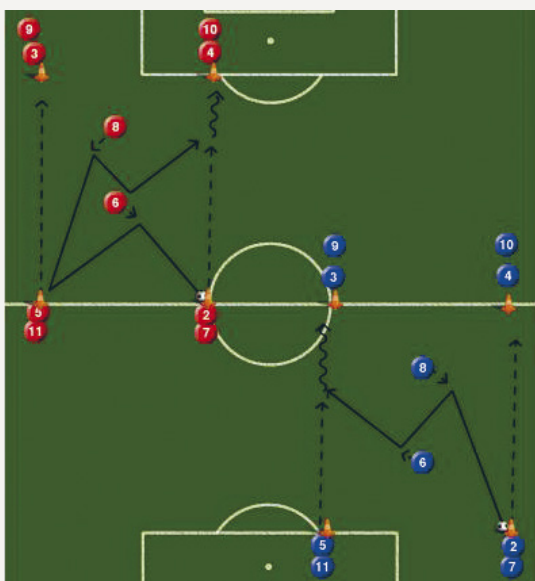
- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden

### Instruktionsmomenter

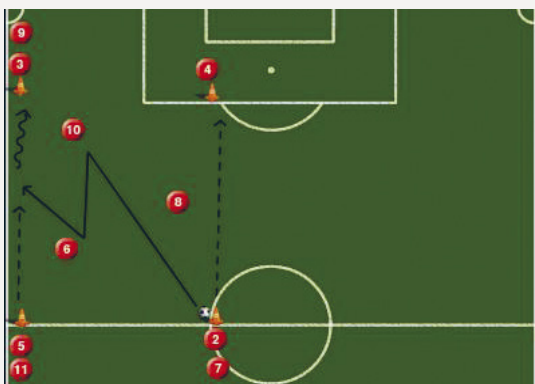
- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
  - skab vinkler og afstande

### Progression:

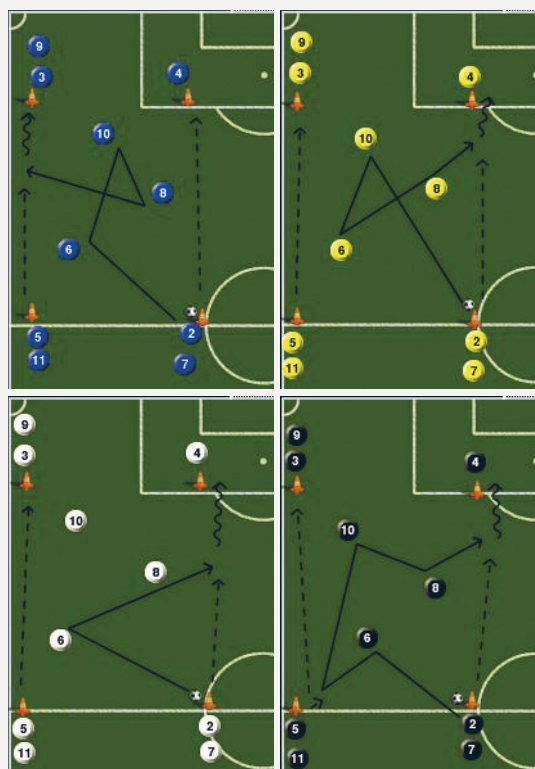
- presspiller(e) centralt



Rektangel med to centrale.



Rektangel med tre centrale.



Rektangler med tre centrale.

## Dobbelt-ruderen

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 24 x 30-40 meter
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

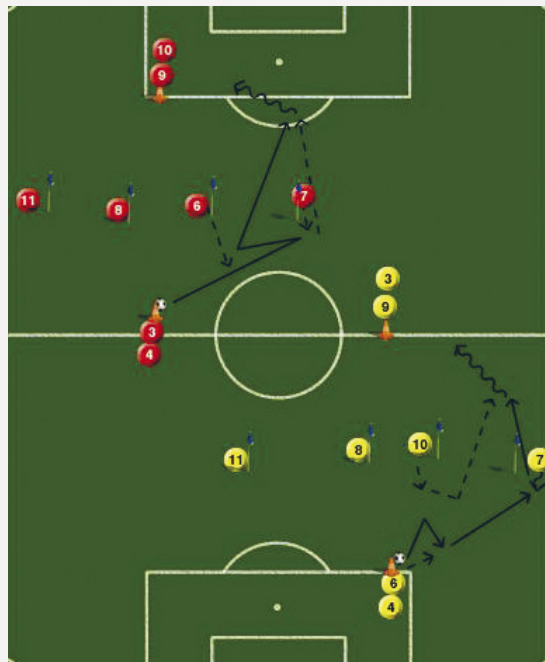
- 8-12 spillere

### Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Dobbelt-ruderen 1.



Dobbelt-ruderen 2.

## Dobbelt-ruderen

### - progression, varianter med pres

### Øvelsesbeskrivelse

(Se dobbeltruderen)

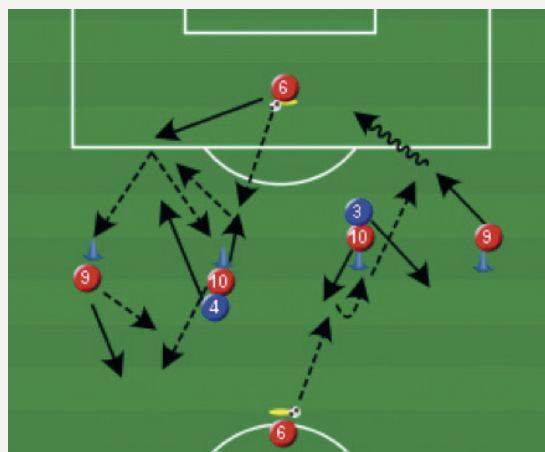
- Spillerne kan selv finde løsninger ud fra presset
- Pressspilleren varierer sit pres/position

### Formål

- Orientering/træffe valg i forhold til presset

### Instruktionsmomenter

- Aflæg/vending i forhold til presset
- Vinkler i forhold til presset



Dobbelt-ruderen – progression, varianter med pres.



## M'et

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 10-12 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

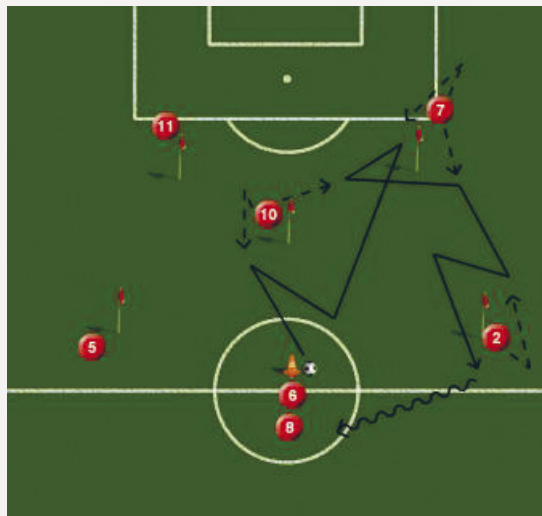
- 7-14 spillere

### Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blindsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
  - skab vinkler og afstande



M'et 1.



M'et 2.

## Små positionsbestemte spil – 4v4+4, 4v4+3 og 3v3+2

### Øvelsesbeskrivelse

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner (endebanerne skal om muligt være midterforsvarspillere)
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger

### Banestørrelser

- Justeres efter alder, niveau og antal spillere

### Antal spillere

- 8-12 spillere

### Andet

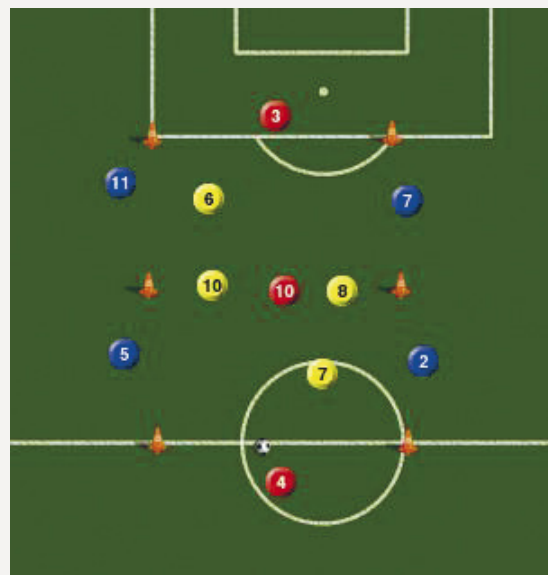
- Se Barca-linie-øvelsen

### Formål

- Possessionspil i forhold til spillestil (fokus kan variere - eksempelvis omstillinger)

### Instruktionsmomenter

- Se pasningsøvelser
- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
  - de centrale spilleres bevægelser i forhold til hinanden (modsatrettede bevægelser)
- Hold dybde og bredde i spillet (modsatrettede bevægelser)
- Ro på bolden i forhold til pres
- Agere frem for reagere
  - spil og bevægelse
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt



4v4+3.



3v3+2.



4v4+4.

# Spil

## City spil

### Øvelsesbeskrivelse

Blå spiller 4v1 med 1 berøring. Når rød vinder bolden spilles bolden straks ud i den store firkant, og han bliver i den lille firkant. De 4 blå går straks ved boldtab i genpres, og de må ikke komme i den lille firkant. Herefter spilles der 6v4.

### Banestørrelser

- Banestørrelse: Ca. 40 X 40 meter og 7x7 meter
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 10-13

### Formål

- At fokusere på hurtige omstillinger de/vi og vi/de
- Genpres
- Spille væk fra pres
- God boldomgang og ro på bolden
- Håndtere stress

### Instruktionsmomenter vi/de

- Hurtigt reaktion efter boldtab - genpres
- Kommunikation og pres

### Instruktionsmomenter de/vi

- Skaber flere linjer for boldholder – finde rum, ud af "skyggen"
- God boldomgang (1. berøring og afleveringer)
- Spille bolden hurtigt væk fra pres, hvor der er tid og rum

### Progression:

- Antal spillere
- Antal berøringer i kanterne
- Tidsfaktor
- Afleveringsantal, når de 6 har erobret bolden
- Den centrale spiller i den lille firkant skiftes løbende i spillet (tømme/fylde rum)
- Positionsbestemt



City øvelse – genpres og spil forbi pres.



## Vendespil (vendinger)

### - 6v2

#### Øvelsesbeskrivelse

Der spilles i 2 kanter med en mellemzone. I denne mellemzone skal der laves en vending (vende op i banen)

Rød spiller 6v2 i den ene kant, og ved indløb i mellemzone fra blå spiller fra modsatte kant, spilles bolden ind i mellemzonen, og der foretages en vending. Bolden spilles herefter ind i egen kant igen til blå spiller.

Den ene gule spiller i mellemzonen skal forsøge at forhindre indspil og vending i mellemzonen. Lykkedes indspil til modsat kant løber den ene gule spiller med ind i kant, og der spilles herefter igen 6v2.

#### Variationer

- antallet af spillere, 8-7v3, 6-5v2

#### Banestørrelse

- 2 kanter ca. 12 x 12 meter (kan varieres)
- Mellemzone ca. 10 meter ( kan varieres)
- Områderne justeres efter spiller antal og alder og niveau

#### Antal spillere

- 14-22

#### Formål

- At fokusere på vendinger under pres.

#### Instruktionsmomenter i kanterne

- Pasningens kvalitet
- 1. berøring
- Vinkler
- Spille forbi pres
- Indspil i mellemzonen - farten i bolden i forhold til afstand og spil bolden på fjerneste.

#### Instruktionsmomenter i mellemzonen

- Forberedelsen af boldmodtagelse
  - Timing i indløb
  - Finde rum
  - Åbne op
  - 1. berøring (blive retvendt på 1. berøring)
  - Ikke blive stående i mellemzonen (tømme/fylde rum)

#### Progression:

- Antal spillere
- Antal berøringer i kanterne
- Først efter et bestemt antal afleveringer i kanterne kan der spilles i mellemzonen
- Flere forsvarende spillere i mellemzonen
- Flere spillere kan lave indløb i mellemzonen
- I mellemzonen kan der fra "indløbsspilleren" spilles i støtte før bolden spilles til modsat kant (frem/tilbage/frem)



Vendinger 6v2.

## Linjespil i længderetning (lag i holdet) 4v2, 9v8 og 11v11

### 4v2 linjespil i længderetning

#### Øvelsesbeskrivelse:

Eksempler på varianter – se tegning

- Spil igennem modstanderlinjer
- Opsøge pres, spil forbi pres – altid to muligheder (højre ell. venstre). D.v.s
  - Varianter enkeltvis
  - Spillerne kan vælge mellem varianter
  - Spillerne kan selv finde løsninger

#### Banestørrelse:

- 6x12 meter central zone

#### Antal spillere:

- 6 spillere pr. gruppe

#### Formål:

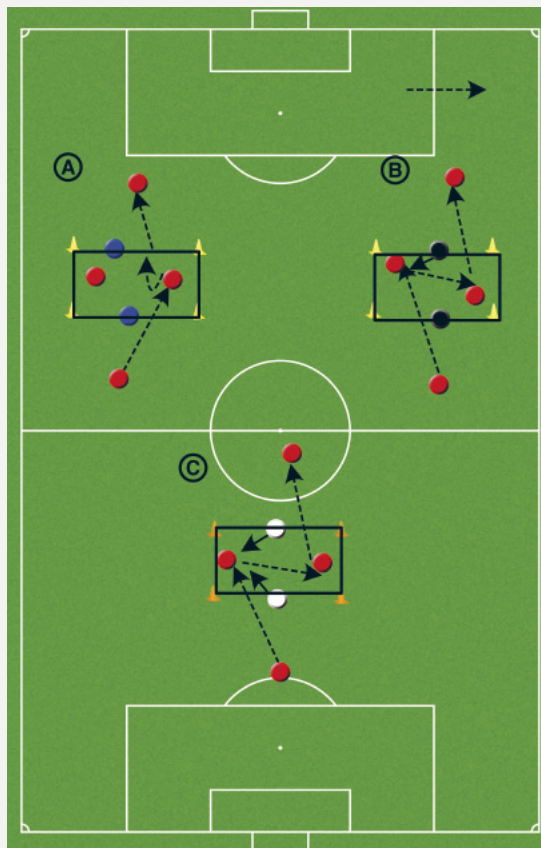
- at træne spillernes evne til at opsøge pres og spille forbi pres
- at træne perceptionsevne (centrale spillere)
  - herunder at træffe valg i forhold til at kunne spille bolden fremad igennem modstandernes forsvarslinjer

#### Instruktionsmomenter:

- pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- forberedelse af boldmodtagelse
  - timing af løb
  - skab vinkler
  - forfinte
    - (væk og imod / imod og væk) – åbne op
    - falde ud på blindsiden – åbne op
    - ud af 'skyggen'
- vending med bold
  - orientering
  - fjerneste fod, og tage bolden op i banen – blive retvendt på 1. berøring

#### Progression:

- A. Step: modstanderne må kun forsvare på linjerne (skærme boldbaner)
- B. Step: forreste modstander må kun forsvare på linjen og bageste modstander må gå i pres
- C. Step: begge modstandere må gå i pres inde i 'forsvarszonen' (midterzonen)



4v2 spil igennem linjer.



## 9v8 linjespil i længderetning

### Øvelsesbeskrivelse:

- Spil igennem modstanderlinjer
- Opsøge pres, spil forbi pres – altid to muligheder (højre ell. venstre). D.v.s
  - Varianter enkeltvis
  - Spillerne kan vælge mellem varianter
  - Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelse:

- Fra felt til felt

### Antal spillere:

- 17 spillere

### Formål:

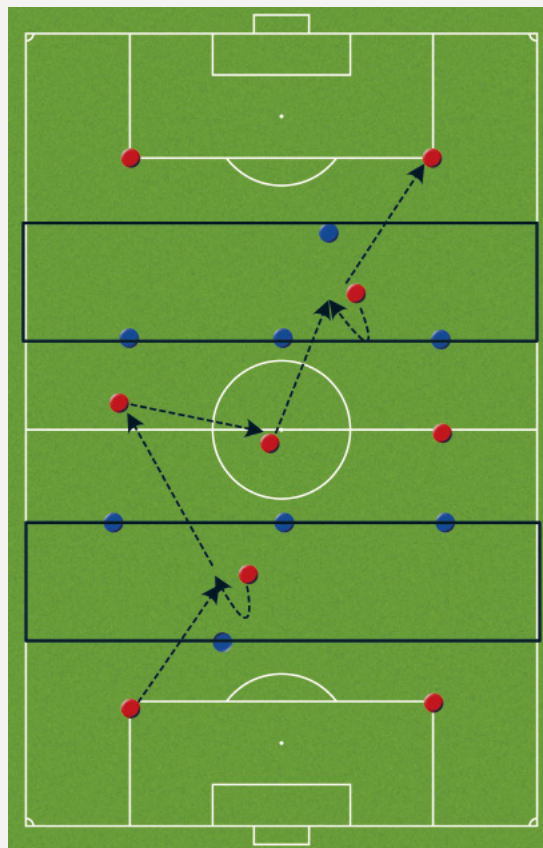
- at træne spillernes evne til at opsøge pres og spille forbi pres
- at træne perceptionsevne (centrale spillere)
  - herunder at træffe valg i forhold til at kunne spille bolden fremad igennem modstandernes forsvarslinjer

### Instruktionsmomenter:

- pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- forberedelse af boldmodtagelse
  - timing af løb
  - skab vinkler
  - forfinte
    - (væk og imod / imod og væk) – åbne op
    - falde ud på blindsiden – åbne op
    - ud af 'skyggen'
- vending med bold
  - orientering
  - fjerneste fod, og tage bolden op i banen – blive retvendt på 1. berøring

### Progression:

1. Step: modstanderne må kun forsvare på linjerne (skærme boldbaner)
2. Step: første modstanderlinje må kun forsvare på linjen og anden modstanderlinje må gå i pres, og 'offensive' spillere må falde ned/op i næste lag
3. Step: første og anden modstanderlinjer må gå i pres inde i 'forsvarszonen' (første modstanderlinje bliver efterfølgende anden modstanderlinje etc.), og 'offensive' spillere må falde ned/op i næste lag



9v8 spil igennem linjer.



## 11v11 linjespil i længderetning

### Øvelsesbeskrivelse:

- Spil igennem modstanderlinjer
- Opsøge pres, spil forbi pres – altid to muligheder (højre ell. venstre). D.v.s
  - Varianter enkeltvis
  - Spillerne kan vælge mellem varianter
  - Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelse:

- hel bane

### Antal spillere:

- 22 spillere

### Formål:

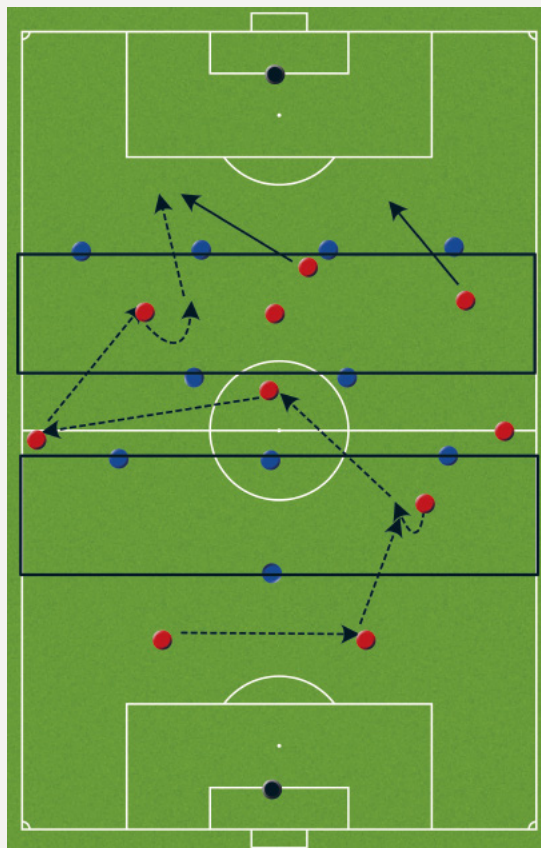
- at træne spillernes evne til at opsøge pres og spille forbi pres
- at træne perceptionsevne (centrale spillere)
  - herunder at træffe valg i forhold til at kunne spille bolden fremad igennem modstandernes forsvarslinjer

### Instruktionsmomenter:

- pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- forberedelse af boldmodtagelse
  - timing af løb
  - skab vinkler
  - forfinte
    - (væk og imod / imod og væk) – åbne op
    - falde ud på blindsiden – åbne op
    - ud af 'skyggen'
- vending med bold
  - orientering
  - fjerneste fod, og tage bolden op i banen – blive retvendt på 1. berøring

### Progression:

1. Step: modstanderne må kun forsvare på linjerne (skærme boldbaner)
2. Step: første modstanderlinje må kun forsvare på linjen og anden modstanderlinje må gå i pres, og 'offensive' spillere må falde ned/op i næste lag
3. Step: første og anden modstanderlinjer må gå i pres inde i 'forsvarszonen' (første modstanderlinje bliver efterfølgende anden modstanderlinje etc.), og 'offensive' spillere må falde ned/op i næste lag



11v11 spil igennem linjer (evt. udfra modstandernes forsvarslinjer, som kan variere i forhold til system og stil).



## Store positionsbestemte spil (5v5+3, 6v6+3, 7v7+3, 8v8+2, 9v9+1)

### Store positionsbestemte spil

#### Øvelsesbeskrivelse

Se tegning

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner (endebanerne skal om muligt være midterforsvarspillere)
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger
- Jokerne kan variere

#### Banestørrelser

- 30 x 45 meter
- Justeres efter alder, niveau og antal spillere

#### Antal spillere

- 13-19 spillere

#### Andet

- Se rektangeløvelsen

#### Formål

- Possessionspil i forhold til spillestil
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden

#### Instruktionsmomenter

- Se pasningsøvelser
- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
- Hold dybde og bredde i spillet (modsatrettede bevægelser)
- Ro på bolden i forhold til pres
- Agere frem for reagere
  - spil og bevægelse
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
  - skab vinkler og afstande



5v5+3.



6v6+3.

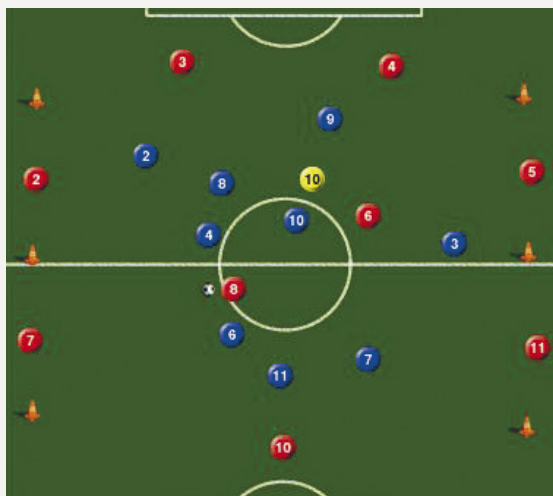


7v7+3.



8v8+2.



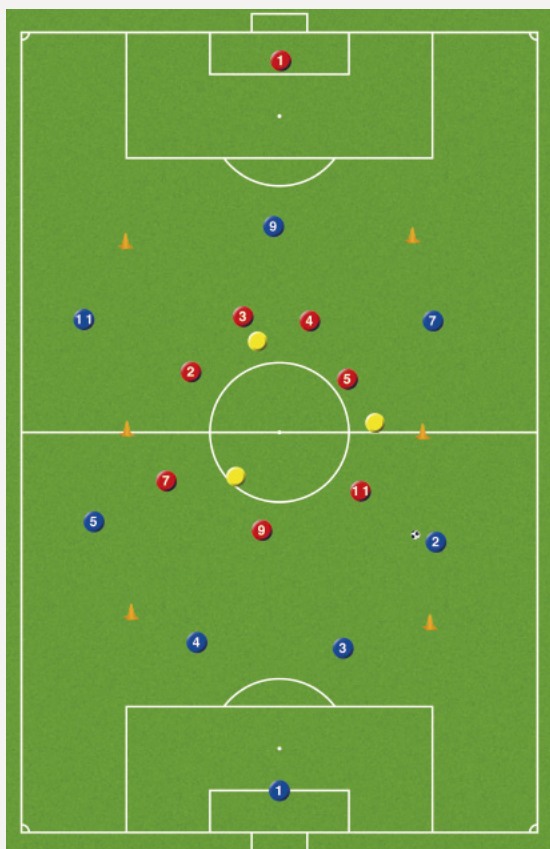


9v9+1.

### 7v7+3 med mål og 9v9+1 med mål

#### Øvelsesbeskrivelse

Øvelsesbeskrivelse m.v. som de tilsvarende positionsspil, med nu retningsbestemt mod mål.



7v7+3 med retning til mål.



9v9+1 med retning til mål.



## Enkelt Y til afslutning

(som progression på pasningsøvelsen)

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 10-12 meter mellem positionerne

### Antal spillere

- 6-12 spillere

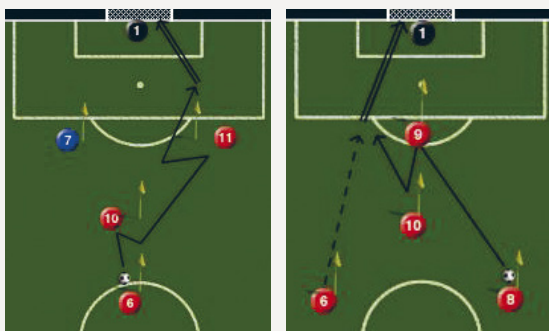
### Formål

- Overgangen fra opbygningsspillet til afslutningsspillet
- Afslutningskvalitet

### Instruktionsmomenter

Overgangen fra opbygningsspillet til afslutningsspillet

- Timing / tempo i løb inden afslutning (Se desuden instruktionsmomenter fra pasningsøvelserne som der bygges videre på)
- Afslutningskvalitet (se desuden instruktionsmomenter under færdighedstræning)



Enkelt Y til afslutning 1 og 2.



Enkelt Y til afslutning 3.

## Løb i feltet

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- se tegning

### Antal spillere

- 3-6 spillere + målmand

### Formål

- Indlægskvalitet
- Løb i feltet
- Afslutningskvalitet

### Instruktionsmomenter

- Indlægskvalitet
  - rundskæv eller halvliggende vristspark
- Løb i feltet
  - timing i indløb (knækløb)
  - arbejde på blindsiden af forsvarerne
- Afslutningskvalitet
  - afslut med nærmeste ben
  - (se desuden instruktionsmomenter under færdighedstræning)



Løb i feltet.

## Dybe løb mod bagkæden

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- se tegning

### Antal spillere

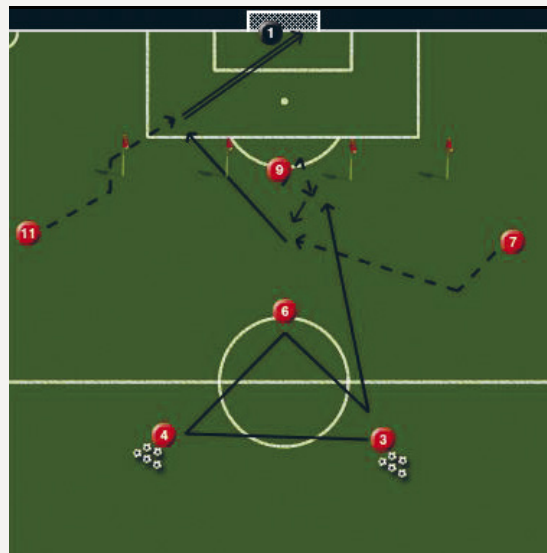
- 8-12 spillere + målmand

### Formål

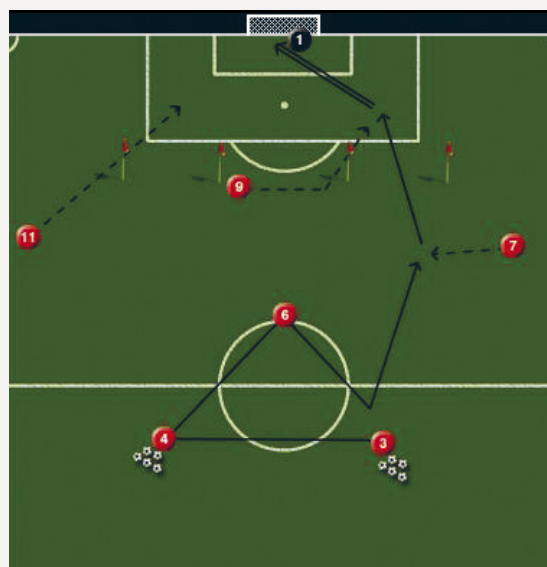
- Gennembrud via dybdeløb
- Afslutningskvalitet

### Instruktionsmomenter

- Gennembrud via dybdeløb
  - Timing / tempo i løb af 7/11 både som støttespiller for 9 og som dybdeløber
- Generelt
  - 3/4 tag en god berøring og orienter jer fremad
  - 9 skal arbejde på blindside og komme frem på rigtigt tidspunkt (ikke for langt ned i banen)
- Afslutningskvalitet
  - Se desuden instruktionsmomenter under færdighedstræning



Dybe løb mod bagkæden 1.



Dybe løb mod bagkæden 2.

## Dybe løb mod bagkæden

### Øvelsesbeskrivelse

Nr. 6 bliver retvendt og benytter på skift de forskellige muligheder han har for at iscenesætte medspillere bag modstanderens kæde. Efter nr. 6 har spillet bolden enten i siderum eller i bagrummet centralt følger afslutning eller indlæg til afslutning.

### Banestørrelser

- Banestørrelse: Halv bane
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 5-11

### Formål

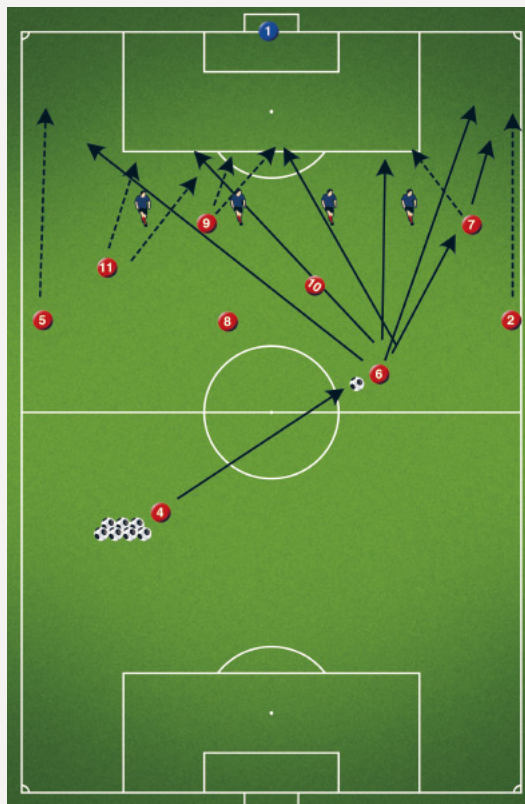
- At fokusere på de muligheder som bagrummet giver os ved en retvendt spiller
- Arbejde med modsatrettede bevægelser indløb/fremløb (kant/back)
- Forbedre den tekniske udførelse af chipbolden
- Arbejde med afslutninger centralt
- Arbejde med indlæg og løb i feltet

### Instruktionsmomenter

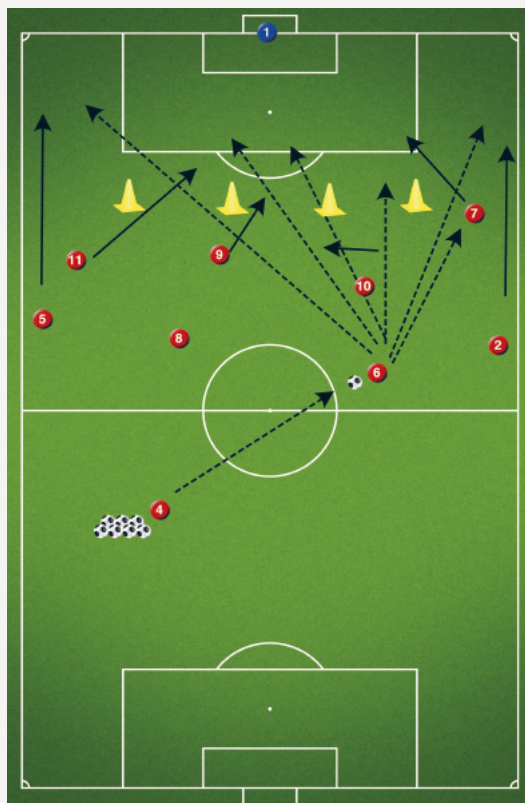
- Sparketeknisk: chipbolden
- Timing i løb igennem bagkæden
- Afslutninger
- Timing i indlæg i feltet

### Progression:

- 4 modstandere i bagkæde
- 8 modstandere
- 8'er og 10'er er boldholdere på skift
- Extra indlæg efter første afslutning
- Extra afslutning efter indlæg



Dybe løb mod bagkæden.



Dybe løb mod bagkæden med chipbolde.

## Gennembrud på kant/løb i feltet

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- se tegning

### Antal spillere

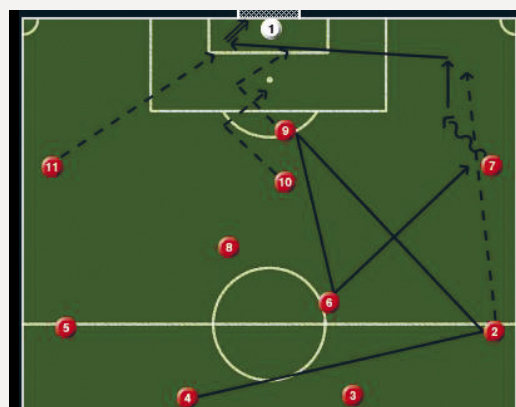
- 5-10 spillere pr. side + målmand

### Formål

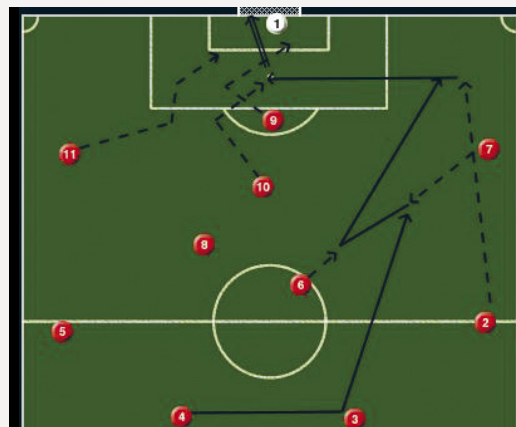
- Pasningskvalitet
- Gennembrud på kanten
- Indlægskvalitet
- Afslutningskvalitet

### Instruktionsmomenter

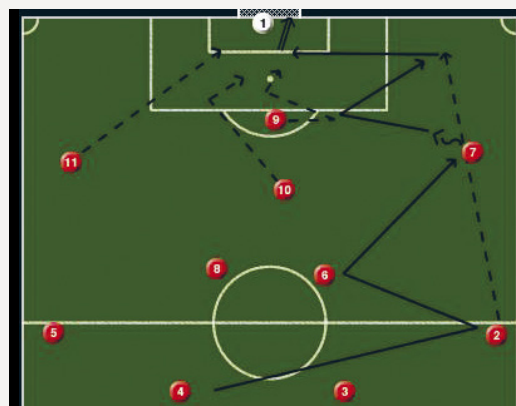
- Pasningskvalitet
- Gennembrud på kanten
  - timing / tempo i løb
- Indlægskvalitet
  - rundskæv eller halvliggende vristspark
- Løb i feltet
  - timing i indløb (knækløb)
  - arbejde på blindsiden af forsvarerne
- Afslutningskvalitet
  - afslut med nærmeste ben
  - se desuden instruktionsmomenter under færdighedstræning



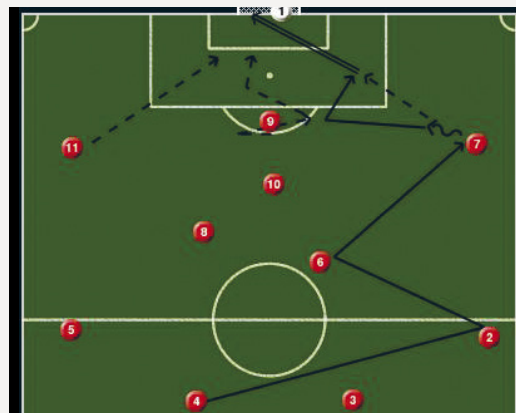
Gennembrud på kant 2.



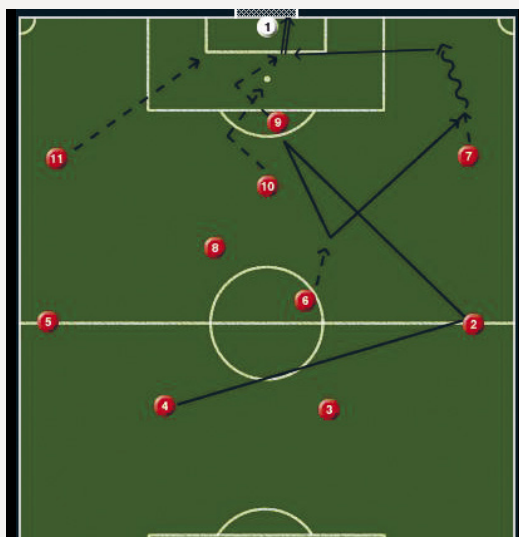
Gennembrud på kant 3.



Gennembrud på kant 4.



Gennembrud på kant 5.



Gennembrud på kant 1.



## Omstilling de/vi (øvelse 1)

### Øvelsesbeskrivelse

Rød spiller bolden op på angriber, der laver modløb. Angriber spiller bolden i støtte til modsatte støttespiller.

Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoring.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bold til deres angriber, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere. I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen.

### Banestørrelser

- Banestørrelse: Ca. 40 X 20 meter
- Justeres efter alder og niveau
- Mål: To 11- mands mål

### Antal spillere

- 12-16
- 2 målmænd
- 2 faste angribere (én på hvert hold)

### Formål

- At fokusere på hurtige omstillinger de/vi

### Instruktionsmomenter de/vi

- Holde bolden centralt
- Tempo i løbene omkring boldholder
- Boldholder skal lægge tryk på forsvarsspillerne og spille så sent som muligt



Omstilling de/vi 1.

## Omstilling de/vi (øvelse 2)

### Øvelsesbeskrivelse

Rød har bolden sammen med jokerne i midten. Når de taber bolden, kan blå gå i omstilling sammen med jokerne (nærmeste joker på målet skal være en angriber).

Rød skal lave returløb for at hjælpe den røde forsvarsspiller på kanten af feltet.

### Variationer

- 2 mål
- 4v4+4

### Banestørrelse

- Ca. 40 x 20 meter (kan varieres)
- Justeres efter alder og niveau
- Mål: To 11- mands mål

### Antal Spillere

- 12-16
- 2 målmænd primært de/vi

### Formål

- At fokusere på hurtige omstillinger de/vi

### Instruktionsmomenter

- Holde bolden centralt
- Tempo i løbene rundt om boldholder
- Boldholder skal lægge tryk på forsvarsspiller og spille så sent som muligt.
- Spil dybt og løb dybt



Omstilling de/vi 2.





### Omstilling de/vi (vi/de) – 4v6 / 5v8

#### Øvelsesbeskrivelse

Rød spiller ved boldene starter med at dribble i max fart mod blått mål.

Herefter blå spiller bag ved rød spiller med bold sprinter hjem for at hjælpe sit forsvar.

#### Banestørrelser

- halv bane
- Justeres efter alder og niveau
- Mål: Et 11- mands mål

#### Antal spillere

- 10 - 13
- 1-2 målmænd
- Antallet af spillere justeres efter alder og niveau
- Antallet af spillere justeres efter fokus i øvelsen (omstilling i overtal/ligetal)

#### Formål

- At fokusere på hurtige omstillinger de/vi eller evt. vi/de

#### Instruktionsmomenter de/vi

- Holde bolden centralt
- Tempo i løbene omkring boldholder
- Løb på forsvarrets blindside
- Opsøge modstander

Boldholder skal lægge pres på forsvarsspillerne, enten for at spille en fri medspiller eller søge en afslutning selv.



Omstilling de/vi (vi/de) – 4v6 / 5v8.

## 6v8+1 presspil m/u omstilling

### Øvelsesbeskrivelse

Blå har opspil fra målmand. Blåt hold skal forsøge at spille bolden til blå nr. 9 i central zone langs jorden. Han må bevæge sig indenfor keglene. Rødt hold skal erobre bolden. Signalet til pres er at rød nr. 9 vælger side og skærer banen over.

Derefter skal nr. 11 og nr. 10 være med til at holde pres på bolden afhængig om bolden spilles ind i central zone eller ud på back. Modsat kant nr. 7 sideforskyder ind i banen og det samme gør nr. 8.

Ved erobring får rødt hold mulighed for en offensiv omstilling mod mål hvor de to blå nr. 3 og 4 forsvarer i første omgang.

### Banestørrelser

- halv bane
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 15

### Formål

- At fokusere på signaler i presset og de bevægelser som de forreste 6 skal foretage for at have et effektivt erobringsspil.
- Kommunikation
- DE/VI omstillinger

### Instruktionsmomenter de/vi

- Skære banen af
- Pres på bolden
- Sideforskydning
- Spil fremad ved erobring

### Progression:

- Antal berøringer hos blå
- Tid/afleverings antal når rød erobrer bolden
- Blå g'er bevægelseareal øges/mindskes
- Blå g'er kan spilles i luften
- Flere blå må svare ifm omstilling



6v8+1 presspil.



**1v1 – retvendt****Øvelsesbeskrivelse***se tegning*

- Når bolden bliver spillet fra server, skal forsvars spilleren agere mens bolden er undervejs
- Angriberen scorer ved at dribble igennem et af de to keglemål, hvis forsvareren erobrer, kan han score i et af de to minimål
- Angriberen skal lave genpres

**Formål**

- At udvikle 1v1 presfærdigheder

**Instruktionsmomenter**

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder

*1v1 – retvendt.***1v1 – fejlvendt****Øvelsesbeskrivelse***se tegning*

- Når bolden bliver spillet fra server skal forsvars spilleren agere mens bolden er undervejs
  - 1. variant: Bolden spilles i fødderne på angriber
  - 2. variant: Bolden spilles i luften (på kroppen) af angriber
- Angriberen forsøger at score på det store mål, hvis forsvareren erobrer, kan han score i et af de to minimål
- Angriberen skal lave genpres

**Formål**

- At udvikle 1v1 presfærdigheder

**Instruktionsmomenter**

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder

*1v1 – fejlvendt.*



### 1v1 – sidevendt

#### Øvelsesbeskrivelse

se tegning

- Når bolden bliver spillet fra server, skal forsvarsspilleren agere mens bolden er undervejs
- Angriberen scorer ved at drible igennem et af de to keglemål, hvis forsvareren erobrer, kan han score i et af de to minimål
- Angriberen skal lave genpres

#### Formål

- At udvikle 1v1 presfærdigheder

#### Instruktionsmomenter

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder



1v1 – sidevendt.

### 1v1 – defensivt for de centrale midtbanespillere (positionsspecifikt)

#### Øvelsesbeskrivelse

se tegning

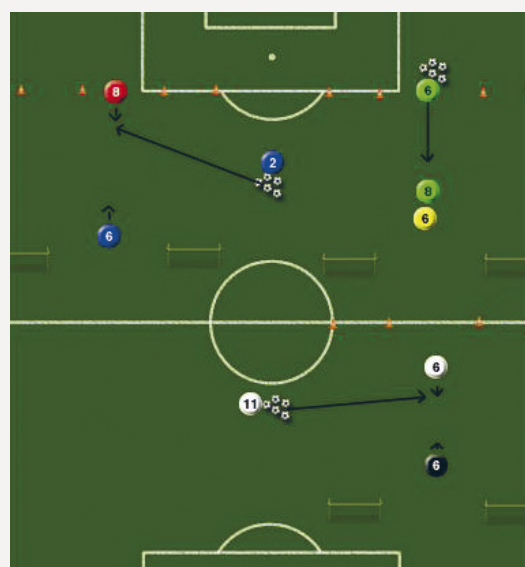
- Den centrale midtbanespiller sættes i de tre forskellige situationer (retvendt, rygvendt og sidevendt)

#### Formål

- At udvikle 1v1 presfærdigheder

#### Instruktionsmomenter

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder



1v1 – defensivt for de centrale midtbanespillere (positionsspecifikt).

## 6+1v8 forsvarsspil

### Øvelsesbeskrivelse

Rødt målmænd starter med et udspark til blå nr. 2 eller nr. 5. Derefter pumper rødt hold formationen op i banen. Blåt hold skal forsøge at skabe gennembrud enten centralt eller i siden. I det blå hold har overtal på siden vil det ofte være muligt for blå hold at komme til indlæg. Det giver rødt hold mulighed for at øve indlægsstrategien. Hver gang blå hold spiller bolden tilbage eller på tværs pumper rødt hold frem i banen med formationen.

### Banestørrelser

- Banestørrelse: Ca. en halv bane
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 15

### Formål

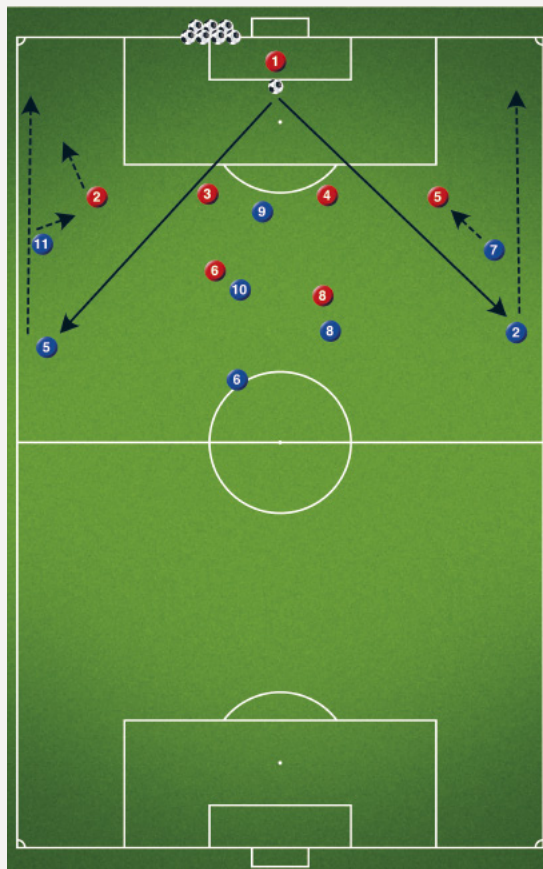
- At indøve den defensive indlægsstrategi
- At indøve principper i den dynamiske bagkæde
- At indøve holdets kompakthed og afstande
- At indøve undertal på siden

### Instruktionsmomenter

- Pumpe og falde ift bolden og modstandere
- Positioner ved indlæg
- Sideforskydning af backs
- Backs måde at styre 2v1 situationer på
- Holdets afstande ift boldholder og hinanden
- Stopper på boldside sætter linje
- 1 op fra bagkæden (1-3 ind under)
- Sprinte imens på bolden er undervejs

### Progression:

- Rødt kan score ved at få 5 pasninger indenfor holdet ved erobring
- Rødt hold kan score ved at få bolden over midten



6+1v8 forsvarsspil.





## Målmændsspillet

Træningen tager udgangspunkt i den enkelte målmænds færdigheder og niveau.

- På U15 vurderes målmændene individuelt på deres tekniske og motoriske færdigheder.
- I U-landsholdsregi vurderes målmændene individuelt på deres tekniske, taktiske, motoriske og mentale færdigheder. Desuden vurderes præstationsdelen i forhold til dagsformen og forventninger til præstationer på højeste niveau her og nu.

Målmændstræningens vigtigste formål er altså i forbindelse med samlinger at evaluere målmændenes nuværende niveau og fremtidige potentiale.

Dernæst handler det om at få bevidstgjort målmændene om, hvordan de forbedrer sig indenfor de fire hovedområder – og hvilke de skal prioritere i forbindelse med deres største udviklingsområder.

## Plan B

Plan B tænkes i forbindelse med, at vi skal forsøge at opnå et resultat, og vi vurderer dette ikke kan opnås ved vores oprindelige spillestil – oftest i slutningen af kampen.

Det kan anvendes i forbindelse med UEFA turneringer, hvor resultatet kan have en afgørende betydning for videre deltagelse i EM sammenhæng – altså kvalrunder.

Der kan således være tale om systemskift, udskiftning af spillertyper og/eller stilskift, for på en anderledes måde at opnå det ønskede resultat - enten offensivt (at kunne komme til scoringer) eller defensivt (at kunne forhindre scoringer).



## Værdier på U-landsholdene

Der arbejdes med et værdisæt på DBUs Talentcentre og U-landsholdene, som er udviklet i samarbejde med Team Danmark, og som skal være en fundamental bestanddel af landsholdenes arbejde såvel på som uden for banen. Værdisættet er tænkt som en referenceramme, der understøttes af handlinger af både spillere, trænere og ledere omkring holdene.

### DE FIRE VÆRDIER PÅ U-LANDSHOLDENE ER:

#### TEAMWORK

- Gøre hinanden gode
- Reparere hinandens fejl
- Byd ind til træning og kamp

#### PASSION

- Stort engagement på- og uden for banen
- Opmuntring og positiv vejledning til andre

#### KVALITET

- Altid træne og spille til topkarakter
- Optimale forberedelser til træning og kamp
- Søvn, væske og kost

#### MOD

- til at spørge på bolden – også under pres
- til at turde stille spørgsmål
- til at melde skade op til sundheds sektor



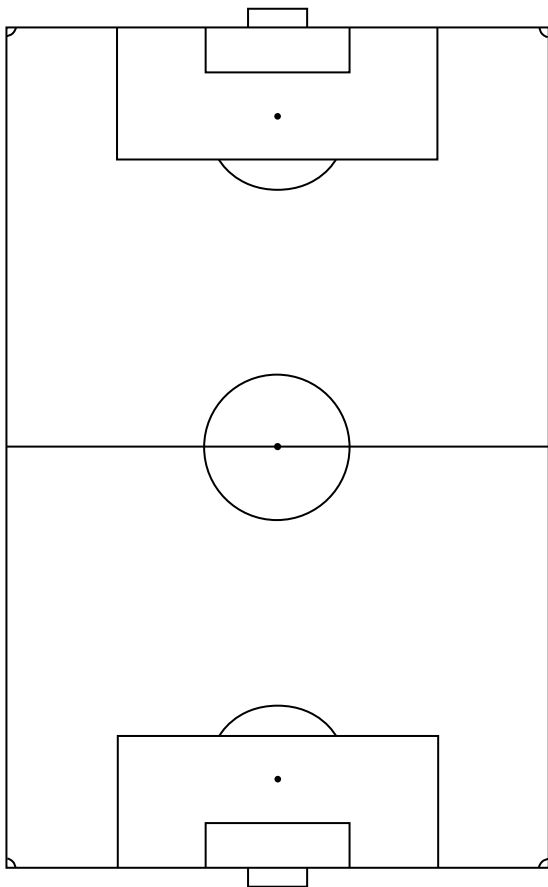
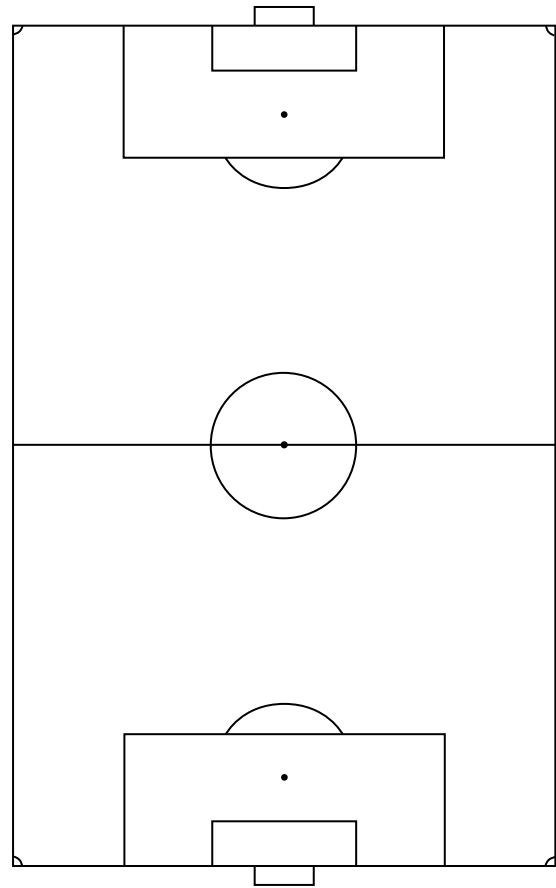
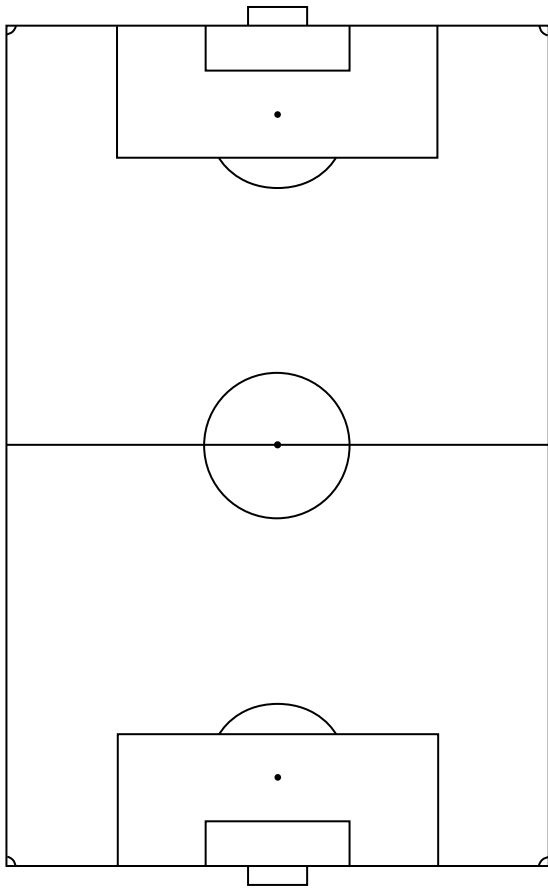


# Planlægningsværktøjer

## Træningsplan (til kopiering)

Træningspas nr. 1		Træningspas nr. 2	
Tid	Aktivitet	Tid	Aktivitet
Træningspas nr. 3		Træningspas nr. 4	
Tid	Aktivitet	Tid	Aktivitet

**Træningsbaner**  
(til kopiering)



**Notater:**




# Kalender

(til kopiering)

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	(29)	29	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31	

# Kalender (til kopiering)

Juli	August	September	Oktober	November	December
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31		31