

Øvelseskataloget

Træning af forsvarsspillet:

6+1v8 forsvarsspil

Øvelsesbeskrivelse

Rød målmand 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. Idet blåt hold har overtal på siden vil det ofte være muligt for blåt hold at komme til indlæg. Det giver rødt hold mulighed for at øve indlægsstrategien. Hver gang blåt 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

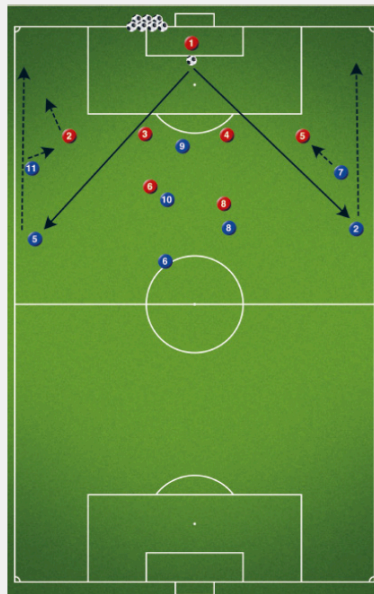
- At indøve den defensive indlægsstrategi
- At indøve principper i den dynamiske bagkæde
- At indøve holdets kompakthed og afstande
- At indøve undertal på siden

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.

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 kegle 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 – retvendt.



1v1 – fejlvendt

Øvelsesbeskrivelse
se tegning

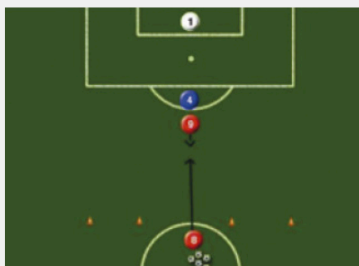
- Når bolden bliver spillet fra server skal forsvars spilleren agere mens bolden er undervejs
 - 1. variant: Bolden spilles i fødderne på angriber
 - 2. variant: Bolden spilles i luften (på kroppen) af angriber
- Angriberen forsøger at score på det store mål, hvis forsvareren erobrer, kan han score i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

Træning af erobringsspillet:

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 kegle. 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 kegle 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 – retvendt.

1v1 – fejlvendt

Øvelsesbeskrivelse
se tegning

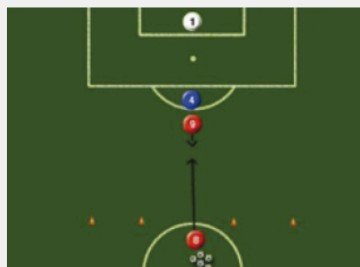
- Når bolden bliver spillet fra server skal forsvars spilleren agere mens bolden er undervejs
 - 1. variant: Bolden spilles i fødderne på angriber
 - 2. variant: Bolden spilles i luften (på kroppen) af angriber
- Angriberen forsøger at score på det store mål, hvis forsvareren erobrer, kan han score i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

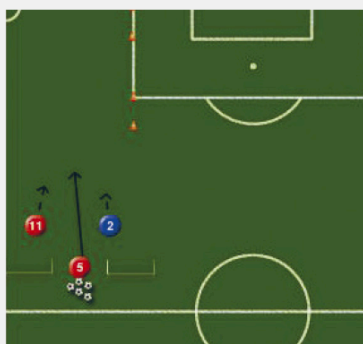
- Når bolden bliver spillet fra server, skal forsvarsspilleren agere mens bolden er undervejs
- Angriberen scorer ved at dribble igennem et af de to kegle mål, hvis forsvareren erobrer, kan han score i et af de to minimål
- Angriberen skal lave genpres

Formål

- At udvikle 1v1 presfærdigheder

Instruktionsmomenter

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder



1v1 – 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).

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.



Træning af opbygningsspillet:

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:

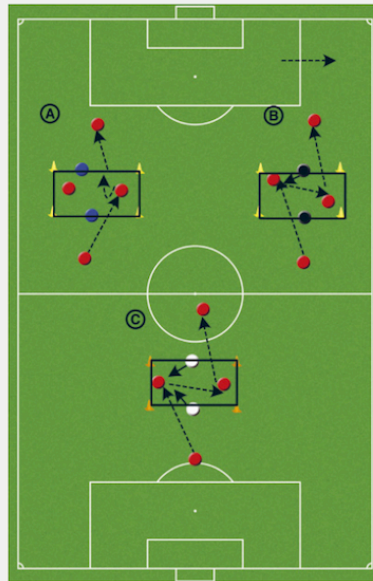
- at træne spillernes evne til at opsøge pres og spille forbi pres
- at træne perceptionsevne (centrale spillere)
 - herunder at træffe valg i forhold til at kunne spille bolden fremad igennem modstandernes forsvarslinjer

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 blandsiden – 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 boldbanen)
- 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.



gv8 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:

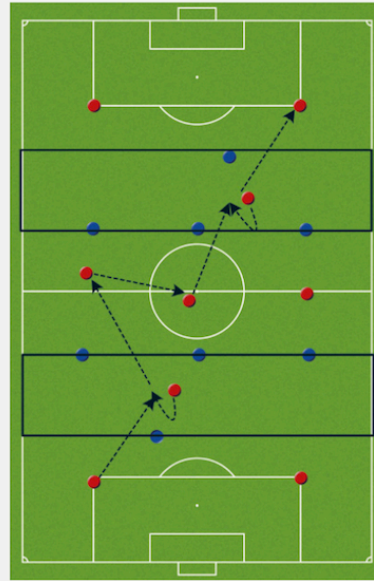
- at træne spillernes evne til at opsøge pres og spille forbi pres
- at træne perceptionsevne (centrale spillere)
 - herunder at træffe valg i forhold til at kunne spille bolden fremad igennem modstandernes forsvarslinjer

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 boldbanen)
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



gv8 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:

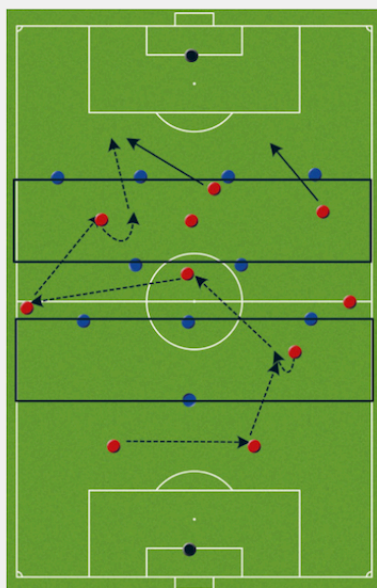
- at træne spillernes evne til at opsøge pres og spille forbi pres
- at træne perceptionsevne (centrale spillere)
 - herunder at træffe valg i forhold til at kunne spille bolden fremad igennem modstandernes forsvarslinjer

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 blandsiden – 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 boldbanen)
- 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. ud fra 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 (endebanderne skal om muligt være midterforsvarsspillere)
- 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.



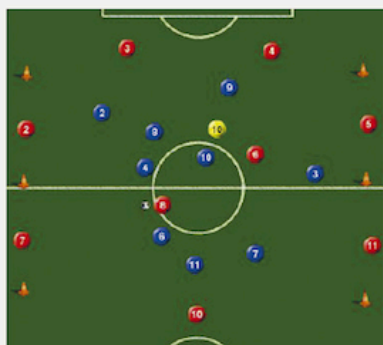
6v6+3.



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.

Træning af gennembrudsspillet:

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.

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

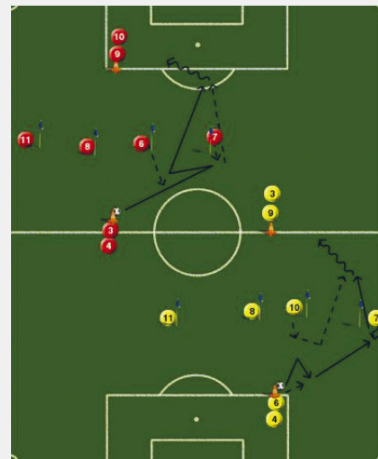
- 8-12 spillere

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)

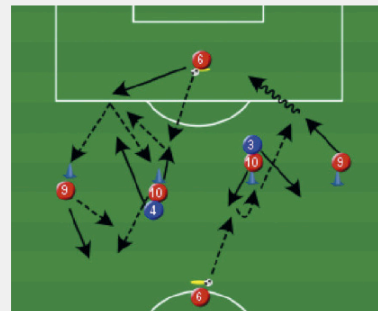
- Spillerne kan selv finde løsninger ud fra presset
- Pressspilleren varierer sit pres/position

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.

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

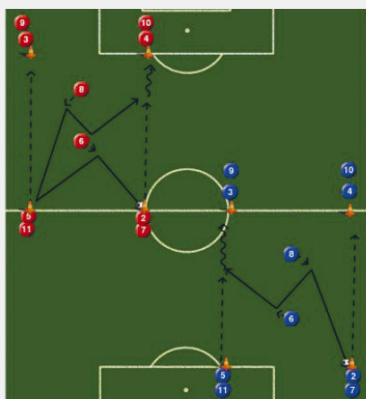
- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse
- De centrale spillers bevægelse i forhold til hinanden

Instruktionsmomenter

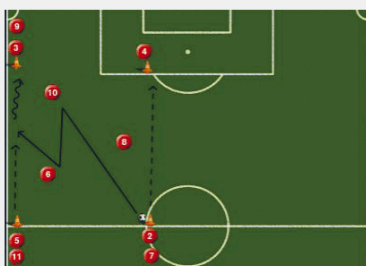
- Pasningskvalitet
 - spil på fjerneste
 - tilpas boldens fart i forhold til afstand
 - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
 - timing i løb
 - skab vinkler
 - afstande
 - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
 - falder ud på blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op
- De centrale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

Progression:

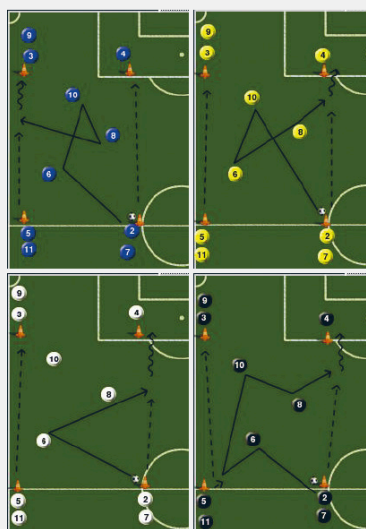
- presspiller(e) centralt



Rektangel med to centrale.



Rektangel med tre centrale.



Rektangler med tre centrale.

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

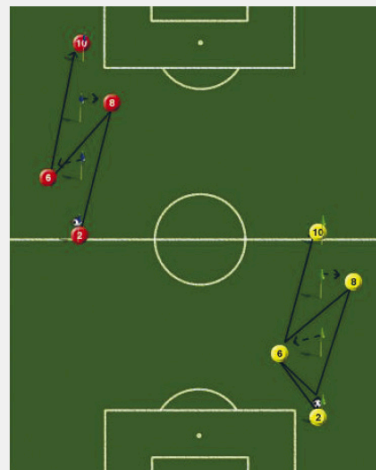
- 5-8 spillere
- Roterer efter bolden

Formål

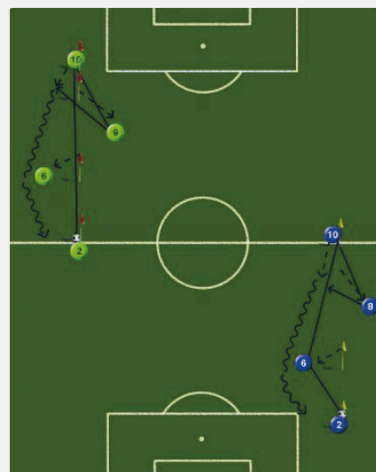
- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

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 blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op



Barca-linien 1.

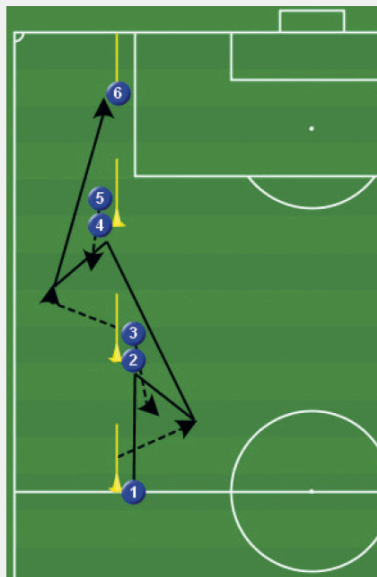


Barca-linien 2.

Barca-linien – progression med pres

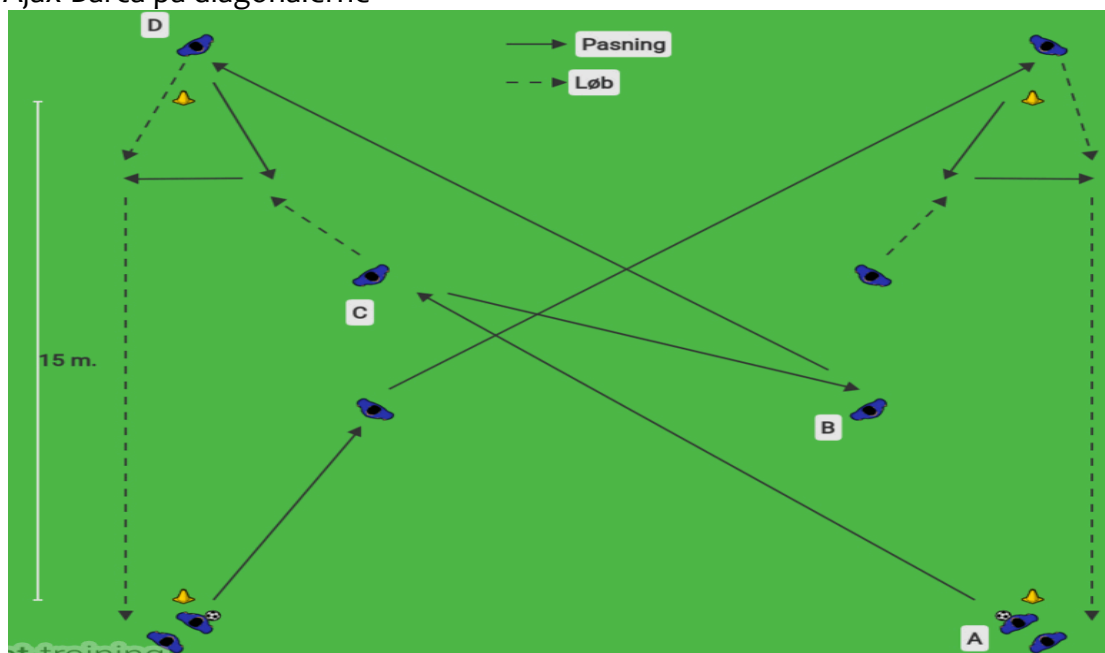
Øvelsesbeskrivelse
(se under Barca linien)

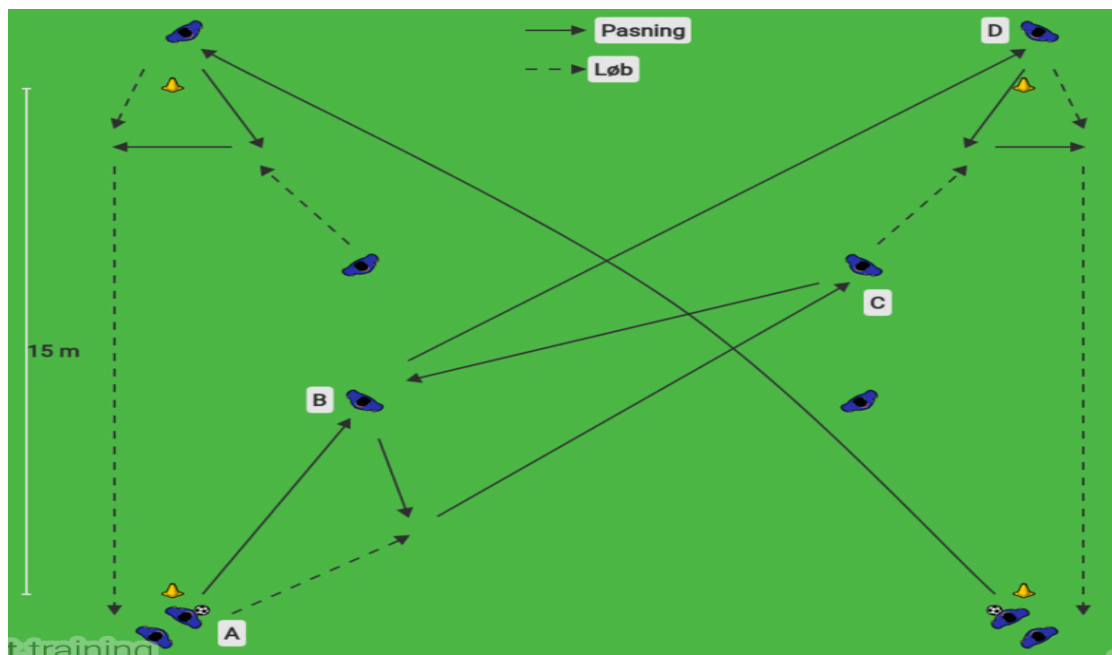
- Spiller 1 spiller til 2, som lægger bolden af med vinkel.
- Spiller 3 bliver presspiller og lukker enten muligheden for pasning til spiller 4 (her vælges så bande med spiller 2 igen)
- eller vælger at lukke spiller 2 efterfølgende (her vælges så aflevering frem i banen til spiller 4)
- Spiller 5 får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



Barca-linien – progression med pres.

Ajax-Barca på diagonalerne





Træning af afslutningsspillet:

Træningen kan opbygges så afslutningsspillet trænes i forlængelse af relevante pasningsøvelser. Ved at sætte en afslutningsmulighed i forlængelse af pasningsøvelserne, bliver spilmønstre i overgangen fra opbygningsspillet over gennembrudsspillet til afslutningsspillet, tydeligere for spillerne.

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

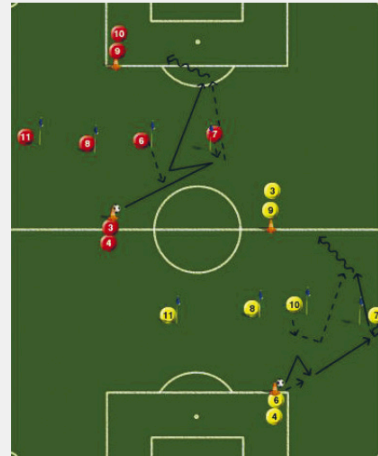
- 8-12 spillere

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 dobbelt-ruderen)

- 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.



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

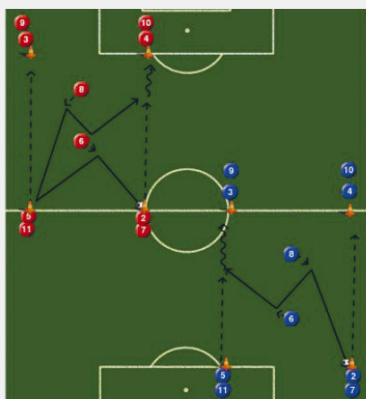
- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden

Instruktionsmomenter

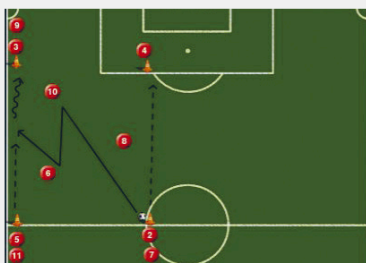
- Pasningskvalitet
 - spil på fjerneste
 - tilpas boldens fart i forhold til afstand
 - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
 - timing i løb
 - skab vinkler
 - afstande
 - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
 - falder ud på blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op
- De centrale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

Progression:

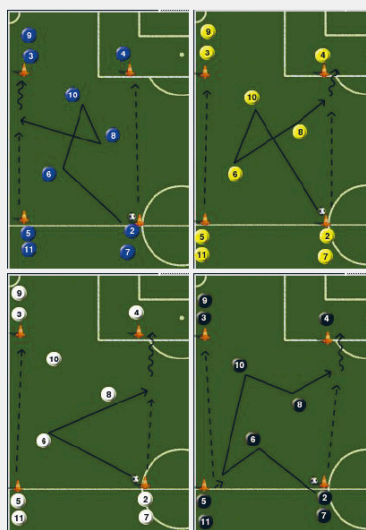
- presspiller(e) centralt



Rektangel med to centrale.



Rektangel med tre centrale.



Rektangler med tre centrale.

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

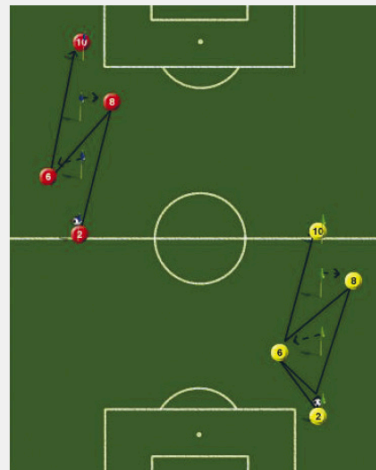
- 5-8 spillere
- Roterer efter bolden

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 blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op



Barca-linien 1.

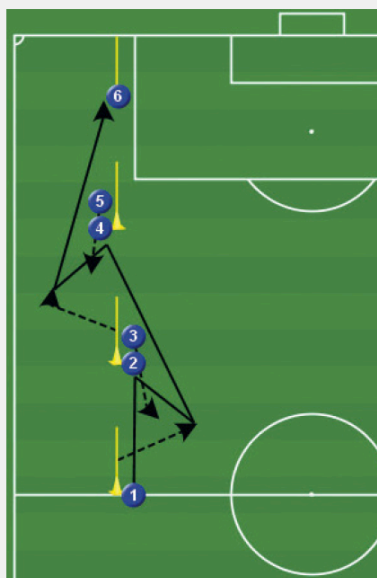


Barca-linien 2.

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.

Træning af omstillingsspillet:

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.



Omstilling de/vi (øvelse 1)

Øvelsesbeskrivelse

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

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

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blåt 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 forsvarsspillere 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 forsvarsspillere 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 blåt 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 forsvarers 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.