

# Spillernes træningsmanual

## Indholdsfortegnelse

Forord.....	4
Fodboldspilleren .....	5
Træning .....	5
At lære at træne.....	6
Lær fra det positive og det negative .....	7
Tavs viden.....	7
Trænerne.....	8
Det mentale .....	8
Det mentale spil i fodbold .....	8
Hvad skal jeg gøre for at blive mere målrettet?.....	9
Hvad skal jeg gøre for at blive mere arbejdsom?.....	9
Hvad skal jeg gøre for at blive mere motiveret? .....	9
Hvad skal jeg gøre for at blive mere ambitiøs? .....	10
Holdet.....	10
Det tekniske .....	11
Inspirationen til den tekniske træning .....	11
Boldkontrol.....	12
Pasninger og modtagelse .....	12
1v1 (Retningskift, stop/start, finter) .....	12
Hurtighed .....	12
Afslutninger.....	13
Spilintelligens .....	13
Når vi angriber.....	15
Possitionsspillet .....	15
Hold fast i bolden .....	16
Angrebet fra midtbanen.....	17
Førstegangsaflleveringer .....	17
Kontra-angrebet.....	18
Intelligente aflleveringer .....	20
Når vi forsvarer .....	22
De basale regler til at forsvare som et hold .....	22



## Forord

Fodbold er en interessant sport pga. Det indeholder det tekniske, fysiske, taktiske og mentale for det enkelte individ at mestre. Derudover, så er der kompleksiteten i at kunne arbejde som et hold og alt dette gør, at man aldrig bliver færdig med at lære.

Jeg synes, at dette er den allervigtigste lektion du kan få, som et menneske. Stop aldrig med at lære!! Du møder denne indstilling hos alle de bedste fodboldspillere i verdenen og det er denne indstilling der har drevet dem til at blive de bedste. Grundlæggende, så betyder det at disse spillere har taget et personligt ansvar for deres udvikling og sætter sig personlige mål.

Der er en vigtig forskel mellem de bedste og "amatørerne" og det handler om hvordan de professionelle bruger deres tid. Dette er universielt og ikke begrænset til fodbold eller sport. De bedste er nysgerrige og stiller spørgsmål, en masse spørgsmål som de ønsker at besvare. De er i gang med en proces, hvor de ikke bare kan se hvorfor finter, skud eller afleveringer fungerer, men de begynder at forstå hvorfor.

Det er vigtigt at forstå hvorfor og hvordan, fordi det gør dig i stand til at bruge din tid effektivt. Dette er specielt en udfordring for en træner, fordi de organiserer og planlægger øvelserne. Træningen skal gerne give mening i det store billede, men træningen er ikke en-til-en (en træner til en elev), men en-til-mange (en træner til mange elever) og derfor er det vigtigt for den enkelte spiller at kunne arbejde selvstændigt.

Effektivitet handler om hvor hurtigt du kan opnå dine mål f.eks. lange afleveringer, skyde godt med begge ben osv. Det kræver hårdt arbejde uanset, men det handler også om at træne rigtigt. Det er muligt at skabe hurtigere resultater ved at vælge gode øvelser frem for dårlige øvelser. Det handler også om det mentale, hvor en person der er drevet af et mål, en lyst eller en nysgerrighed bruger sin tid anderledes end en person uden disse drivkræfter.

Det er tydeligt, at se til en fodboldtræning pga. her er der afsat en 1½ time, hvor alle har samme muligheder til at bruge denne tid til at blive en dygtigere fodboldspiller. Du finder ikke en professionel fodboldspiller i dag, som ikke arbejder koncentreret, hårdt og målrettet til hver eneste træning. Tro mig, et stort talent er kun god i ungdomsårene og derefter så bliver de indhentet af de mentalt bedre spillere, som har arbejdet hårdt for deres evner. Du finder disse historier overalt f.eks. Messi som ung var en spiller der spillede fodbold 24 timer i døgnet (også i søvne).

Tænk over at begynde at stille spørgsmål omkring fodbolden til Jer selv og begynd at led efter svarene. Hermed er I begyndt på en livsvigtig lektion; At tage ansvar for Jer selv og Jeres egen udvikling. Tænk ligeledes over hvor I er mentalt. Er jeg god til at koncentrere mig, arbejde hårdt, at være disciplineret osv.? I sidste ende, så har I selv ansvaret for at blive den fodboldspiller I kan blive.

Det er op til Jer!!

## Fodboldspilleren

*"Fodbold er et simpelt spil, som består af 22 spillere der jagter en bold, hvor til sidst at tyskerne altid vinder"*  
Gary Lineker.

Det er vigtigt at huske, at et hold består af 11 individuelle fodboldspillere der skal passe ind i trænerens taktik. Dette gør det vanskeligt om end ikke umuligt at snakke om den komplette fodboldspiller, som pr. definition bør kunne spille alle pladser uden problemer.

Fokus indenfor fodbolden har altid været på de offensive spillere og det er typisk disse spillere som fremhæves, når diskussionen hedder; Hvem er verdens mest komplette fodboldspiller? Mange nævner Cristiano Ronaldo og de snakker om at han indeholder hele pakken.

Men, hvad er der inde i denne pakke?

Uanset position på banen, så kan en spiller vurderes ud fra hans **teknik, fysik, taktiske forståelse og det mentale**. Det er klart, at der er forskelle mellem en angriber og en forsvarsspiller indenfor disse 4 kategorier, men der er ligeledes mange ligheder.

- **Teknik:** boldkontrol, afleveringer, taklinger, hovedstød, skud, driblinger, lange afleveringer, markering, førsteberøring
- **(Målmandsteknik):** en-mod-en, indlæg, udspark, udkast, gribe bold, stoppe skud
- **Fysik:** adræthed, udholdenhed, styrke, balance, hurtighed, springkraft, vendninger, acceleration
- **Taktik:** forudse spillet, vision, kreativitet, tage rigtige defensive og offensive position, tage rigtige beslutninger
- **Mentale:** Mod, ansvar, vilje, arbejdskraft, holdånd, tro

Tilbage til Cristiano Ronaldo, så kan I selv svare på hvilke styrke har han indenfor teknik, fysik, taktik og det mentale? Er der andre fodboldspillere I mener, som er mere komplette og hvorfor?

## Træning

Det er klubbens og trænerens intention at udvikle Jer til gode fodboldspillere, hvis I selv ønsker det. Dog, så er det men denne tilgang, at I ikke har det sjovt pga. træningen er sjov, men fordi I syntes at fodbold er sjovt. Dvs. At træningen ikke er en fritime, hvor I kan lave sjov og pjatte. Det er hårdt arbejde mod det mål at blive en bedre fodboldspiller og træningen bliver planlagt efter dette.

Det er ikke en hemmelighed, at for at blive god, så kræver det tid, masser af tid. Det vil være et simpelt regnestykke for Jer, at to træninger om ugen på en 1½ time (3 timer om ugen) ikke vil få Jer langt, men for de fleste, så spilles der i fritiden med venner og i pauserne i skolen, så det totale antal timer med bold bliver større. Det handler ikke kun om tid, fordi det er muligt at bruge 3 timer om ugen med rette mentale tilgang og forståelse til at kunne træne effektivt nok til at kunne skabe de samme resultater som mange bruger 10 timer på.

## At lære at træne

*"Den, der tror sig færdiguddannet, er ikke uddannet, men færdig!"* DBU aldersrelateret fodbold

Der er en ny vision indenfor dansk fodbold, som går på at alle har mulighed for at blive den næste nye danske fodboldstrjerner. Derfor, så er det vigtigt for klubberne og trænerne at få alle spillere udviklet, men det er ligeledes et signal til spillerne om at fokusere på deres udvikling og ikke på deres nuværende evner.

Den vigtigste ting, i denne proces, I kan gøre er, at begynde at stille spørgsmål (at være nysgerrige) og selv begynde at finde svarene på disse spørgsmål. I vil starte med at tage ansvar for Jeres egen udvikling, som vil være den største katalysator for Jeres udvikling som fodboldspillere.

F.eks. Hvad betyder det at jeg får lavet 2 gode afleveringer i en simpel afleveringsøvelse i stedet for 10? Ligeledes hvad hvis jeg kun laver 2 armbøjninger i stedet for 10? Efter 100 øvelser, så har du kun gennemført 200 repetitioner i stedet for 1000 og du har meget sandsynligt ikke opnået det mål som kunne være at blive mere sikker i afleveringsspillet eller stærkere.

Kvalitet i træningen har en kæmpe betydning over tid og meget er op til Jer. Hvis det var en alene træning, så kunne træneren fokusere og motivere dig til at øge kvaliteten, men denne luksus er desværre ikke mulig, så derfor handler kvalitet meget om at tage et personligt ansvar. Er du 100% klar til hver eneste øvelse uanset sværhedsgrad? Hvordan kan jeg motivere mig i simple træningsøvelser, hvor jeg ikke bliver udfordret?

## Hvad er kvalitet?

I bør have et klart billede af kvalitet. Er det kvalitet, at kunne udføre svære ting med en bold? Er det kvalitet, at aldrig at fejle med de simple ting med en bold? Svaret er for begge, Ja. Det handler om **sværhedsgrad, hurtighed og konsistens**.

For mange af Jer, så kan I udføre simple og svære ting, men I er ikke konsistente. Dvs. I kan kun gennemføre 5 ud af 10 simple tæmninger eller afleveringer, hvilket betyder mange fejlafleveringer, tabte bolde, altid presset pga. der der bruges mere tid på at få kontrol.

- **Sværhedsgrad:** kombination af flere simple teknikker eller enkelte svære teknikker (f.eks. flugtninger, hovedstød).
- **Hurtighed:** tiden til at gennemføre teknikker med kontrol
- **Konsistens:** hvor ofte lykkedes operationen

Tænk på Jeres spil enten i kamp eller til træning. F.eks. en tæmning og I kommer under pres fra en modspiller, hvilket sker mange gange i en kamp. Hvor ofte kommer I godt ud af denne situation? Hvor gode er I til at give Jer selv tid? Hvad gør jeg for at få bolden under kontrol?

Det gode eksempel er, at I har en god orientering, så I tager en rigtig beslutning og hvis det er muligt bruger en simpel og konsistent teknik, som bliver gennemført hurtigt under kontrol for at give Jer tid til næste træk.

## Lær fra det positive og det negative

Det er vigtigt, at I ikke kun fokusere på hvad I er dårlige til eller hvad der ikke lykkedes. De er to sider af samme "historie", som er den negative vej, hvor vi kigger på fejlene og den positive vej, hvor vi kigger på de ting som lykkedes.

F.eks. du har lavet 10 skud til en øvelse og 5 af dem lykkedes og 5 fejlede. Det er menneskeligt at lære ved at kigge på de 5 fejlede og analysere disse til at lære af, men du har også lavet 5 skud der lykkedes. Hvis du ikke analysere disse for at lære af dem, så vil du aldrig forstå hvorfor disse lykkedes.

Det er nemt, at snakke om fodbold, hvis vi forholder os til den sort og hvidt. Dvs. Enten så fejler du eller så lykkedes du, men efterhånden, som du begynder at finde svarene til dine spørgsmål og forstå fodbolden, så eksisterer der rigtigt mange detaljer som afgør om du fejler eller lykkes med dine f.eks. skud. Du vil finde ud af at et skud er en kombination af teknik, timing, balance, koordination og overblik over modstander, mål, målmand og en række mentale evner som f.eks. koldblodighed.

## Tavs viden

Din hjerne kan opdeles i grove grupper. Den yderste del af hjerne indeholder Jeres analytiske og sproglige kompetencer og har adgang til en begrænset del af din hukommelse. Hvorimod den inderste del af hjernen indeholder den del, som har ansvaret for dine følelser, motorik og beslutningsmæssige kompetencer, men tilgængelig har den ikke adgang til de sproglige kompetencer. Den inderste del af hjernen i forhold til beslutninger kan bedst reletares til Jeres intuition, fordi denne del af hjernen har adgang til alt Jeres hukommelse.

Den inderste del af hjerne er interessant i forhold til fodbold, fordi i fodbold skal der på mange måder spilles instinktivt. Du skal ikke tænke, du skal spille! Fodbold på det øverste niveau spilles i et tempo, hvor dette er specielt sandt. På Jeres niveau, så er der stadig tid til at tænke, men ikke meget hvis man ikke er trænet.

Der er ikke nogen, som har bevist at sådan fungerer hjernen og alt det jeg siger er reelt en påstand. Men det giver os et værktøj til at beskrive virkeligheden og nogle ret vigtige aspekter i forbindelse med at lære at spille fodbold. Stemmen i Jeres hoved er Jeres analytiske del af hjernen der aktiveres, men straks når I skal tage fat i Jeres inderste del af hjernen, som f.eks. beskriv i detaljer hvordan man cykler på en cykel. Eller hvordan I går, hvor I skal beskrive præcis hvad I gør med alle Jeres fysiske kropsdele for at det kan lykkedes. I vil finde ud af, at det er svært at beskrive eller forklare, fordi der er rigtigt mange ting, som I ikke tænker over og dette er en del af Jeres hukommelse, som kaldes tavs viden.

Jeg tror på, at meget af den taktiske del af Jeres fodboldoptræning skal først ske rationelt, hvor I har mulighed for at tænke og huske på de principper vi lærer jeg og derefter skal disse principper trænes i øvelser, hvor I lærer det igennem kampsituationer. I skal kunne intuitivt kunne vide hvilken som helst situation, hvilken beslutning er den bedste ud af de muligheder I har. Intuitionen trænes gennem forståelse af principperne og erfaring på fodboldbanen.

## Trænerne

Der er nok to typer af trænere. Den første type er forældre trænere, som er startet som træner pga. at sønnen eller datteren årgang havde brug for en træner eller hjælp. Den anden type er træneren der har en kærlighed for spillet og de er startet som træner pga. denne kærlighed til spillet.

Der er en stor del afspillet, som er meget vanskeligt at lære fra sig. Der er utroligt meget gemt som tavs viden eller du har tillært de motoriske evner, og det giver god mening. En fodboldspiller skal kunne reagere hurtigt og tage beslutninger instinktivt og meget af træningen går på at træne dette.

Dette er en af årsagerne til at jeg tænker på at ens baggrund, som fodboldspiller ikke har en så stor betydning. Det er en motivation, som træner at kunne designe, organisere træninger, som kan hjælpe unge spillere til at blive gode fodboldspillere og dette kræver en indsigt i fodboldens ABC.

Det er efter min mening, at I bør forvente at trænerne giver Jer en kvalificeret træning og er en rollemodel i forhold til det som han/hun prædiker til træningen. Det handler om, at tro på det man gør og siger, men du skal altid være parat til at blive klogere. Det er ikke nødvendigvis, at træneren kommer med det eneste rigtige svar eller hele svaret, og det er derfor at du, som spiller, kan hjælpe dig selv og holdet med at stille spørgsmål, være nysgerrig og finde ud af svarene. Vigtigst af alt, del svarene med os andre!

## Det mentale

Der er forskellige tilgange til det mentale og ens personlighed. Nogen, siger at dette er fast, urokkeligt og bestemt fra ens fødsel. Jeg er nu den jeg er! Andre, mener at dette er ligesom en muskel, som kan trænes til at bliver bedre, stærkere end den var tidligere.

Jeg er tilhænger af det sidste, som tror på at vi kan træne os selv i at blive anderledes og at min personlighed og mentale evner er et resultat af mine valg. Jeg tror også på at vi er født med nogle evner, at vi er begrænset i vores mulige potentiale. Dvs. Nogle mennesker har et talent eller bliver tiltrukket en bestemt adfærd, og kan bliver bedre til dette end andre, som ikke har dette potentiale.

Vi bliver utroligt meget påvirket af vores miljø, som er vores familie, venner, skole, trænere, samfund, stat, TV osv. Alt dette er med til at skabe den person du vil blive og den person du er nu.

Jeg er ikke en disciplineret person. Jeg kan love mig selv mange ting og lave aftaler om det ene og andet, men ofte, så ender jeg med at gøre noget andet. Jeg er ikke god til at gøre noget bestemt, hver dag og i længere tid. Jeg er bevidst om dette, men jeg ender altid med at bryde mine egne aftaler. Jeg kan træne min disciplin ved at vælge at holde mine aftaler (det kan være små til store aftaler), men det vil være meget svært, men ved at træne at gøre noget bestemt f.eks. hver dag på et bestemt tidspunkt vil med tiden betyde, at du bliver bedre til det. F.eks. det at starte en ny vane eller bryde en gammel vane.

## Det mentale spil i fodbold

Hvad er vigtigt for en fodboldspiller? Hvilke mentale egenskaber skal den komplette spiller have?

Det er et tydeligt mønster, når man kigger på de bedste fodboldspillere. De er:

- Målrettede



- Arbejdsomme
- Motiverede
- Ambitiøse

Fodbold skal ikke kun spilles på et niveau, så det handler meget om hvordan man selv føler for spillet og ens egne ambitioner og motivation.

### Hvad skal jeg gøre for at blive mere målrettet?

- Skriv dine mål ned på et stykke papir.
  - De bør være specifikke, realistiske, have en deadline og være målbart.
- Start med mål med en kortsigtet deadline, fordi du vil gerne træne, at gennemføre dine mål
  - F.eks. jeg vil lave 20 armbøjninger i morgen kl 9.
  - Efterhånden, så begynd at starte på de mere langsigtede og svære mål
- Få hjælp og støtte med at nå dine mål
  - Familie, venner, træner

### Hvad skal jeg gøre for at blive mere arbejdsom?

- Start med mindre opgaver på f.eks. 2 minutter, hvor opgaven får alt fokus, koncentration og din bedste indsats for at gennemføre opgaven i dette tidsrum.
  - Opgaven må ikke afbrydes, eller holdes pauser som ikke er en del af opgaven
- Langsomt, så øges tiden på en opgave, men maks en opgave på 45 minutter
- Få afsluttet ting
  - Uafsluttede opgaver, rodet bord eller aftaler osv. Er alle ting, som kan bryde dit fokus og dermed reducere eller bryde din indsats
- Skab en arena
  - Et rum, en bane eller hvad du ellers har og i dette rum eksisterer kunne dette fokus
    - F.eks. på fodboldbanen, så eksisterer der kun tanker om fodboldspillet
- 100% eller 0%
  - Lav en øvelse eller en opgave, hvor du skal gøre det 100% af din kapacitet
    - En fysisk opgave/øvelse, hvor du ikke sparer på dig selv

### Hvad skal jeg gøre for at blive mere motiveret?

Der er ikke, så meget der kan gøres omkring motivation, fordi enten er den der eller så er den der ikke, og motivation har det med at være flygtigt. Det vil give en stor værdi, at forstå sin egen motivation for spillet, fordi dette har en stor indflydelse på din præstation til træningen og kampene.

Jeg håber, at alle har en motivation om at blive den bedste de nu kan blive i forhold til den tid man vil bruge på aktiviteten. For nogen er det målet om at blive den bedste, men for andre er det en personlig tilfredsstillelse at udnytte sit potentiale fuldt ud.

- Spørg dig selv, hvilken glæde du får ved at spille fodbold?
  - Er det en indre motivation eller en ydre motivation
    - Eksempel på indre motivation er følelsen ved at score eller vinde en kamp
    - Eksempel på ydre motivation er sammenholdet og være sammen med vennerne

## Hvad skal jeg gøre for at blive mere ambitiøs?

Det handler om at kunne overgå sine egne realistiske mål. Der er nogen, som vil sætte sine mål så lave, at det er næsten umuligt at ikke at opnå disse mål. Dette er specielt ærgeligt, fordi de bedste oplevelser og de bedste følelser kommer ved at opnå ting, som man virkelig har kæmpet for.

Det er en bjørnetjeneste, at sætte uambitiøse mål og det kan ligeledes være farligt at sætte urealistiske mål. Det er ikke nemt, ambitiøse mål kan være en kraftfuld drivkraft for en disciplineret og arbejdsom person.

- Skriv dine mål med forskellige ambitionsniveauer
  - F.eks. Jeg skal lave 100, 500 eller 1000 mavebøjninger om ugen.
  - Pres dig selv til at klare 100 mavebøjninger om ugen
  - Når dette mål er nået, så pres dig selv mod 500 mavebøjninger om ugen

## Holdet

Det handler ikke kun om at blive en bedre spiller individuelt, fordi spillet ikke spilles 1 mod 1, men 11 mod 11. Fodbold skal spilles som et hold, hvor der er plads til de individuelle udførelser og ikke omvendt.

Det kendes fra krig, hvor soldater kæmper side om side med deres soldaterkammerater og der sker en fascinerende ting, hvor personer udviser stort mod og selvpoffordrelse, fordi de har fået opbygget et sammenhold, hvor de stoler så meget på hinanden, at de ved at deres soldaterkammerater er villige til at putte deres liv i hans hænder og omvendt, at han er villig til at putte hans liv i deres hænder. Det er hvad der sker når en gruppe får opbygget et sammenhold, hvor alle har et positivt tilhørsforhold.

Værdien i holdet er, at have et hold hvor alle føler sig en del af holdet, som vil give den enkelte motivation til at kæmpe mere end for sig selv, fordi de selv er en del af noget større. Det er vigtigt, at alle deltager i den kultur at få alle til at føle sig en del af holdet og man hjælper hinanden på og udenfor banen.

I det sociale og det at være en del af et hold, så kræver det en mængde empati. Empati er evnen til at sætte sig i andres menneskers situation og forstå deres tanker og følelser. Empati er med til at fastsætte regler for adfærd og hvad er rigtigt og forkert. F.eks. er det i orden, at person A lyver overfor person B?

- a) Person A gør det for at hjælpe person B
- b) Person A gør det for sin egen skyld

Mennesker med empati kan sætte sig ind i situationen, og der er en afgørende forskel mellem situation a) og b), som er om man lyver pga. uselviske årsager eller for at manipulere for sin egen vindings skyld. De fleste mennesker vil sige, at i situation a) er det i orden at lyve og i situation b) er det forkert.

Empati er nøglen til disse vigtige mentale egenskaber for, at få holdet til at fungere:

- Samarbejdsvillighed
- Venlighed
- Hjælpsomhed

Der er forskel mellem, at være samarbejdsvillig, venlig og hjælpsom fordi andre beder dig om det, og om du er disse ting, fordi du ønsker at være det. Typisk, så vil denne adfærd ses, idet der er forskel mellem hvad du

siger og hvad du gør. Der er mange måder, at træne empati, og vi gør det hele tiden ubevidst i sociale situationer.

- Deltag i sociale arrangementer
  - Familie, venner, kærester, skole, fodbold osv.
  - Vi træner empati i mødet med andre mennesker (ubevidst)
- Bevidsthed om moral, etik og psykologi
  - Debat, diskussioner

## Det tekniske

Teknik er reelt en kombination af kontrollering af sine bevægelser og bedømmelse af afstand til bolden. Disse ting læres ikke i klasseværelset og det er ikke noget du vil være bevidst om, idet du ofte kun har et øjeblik til at beslutte dine handlinger.

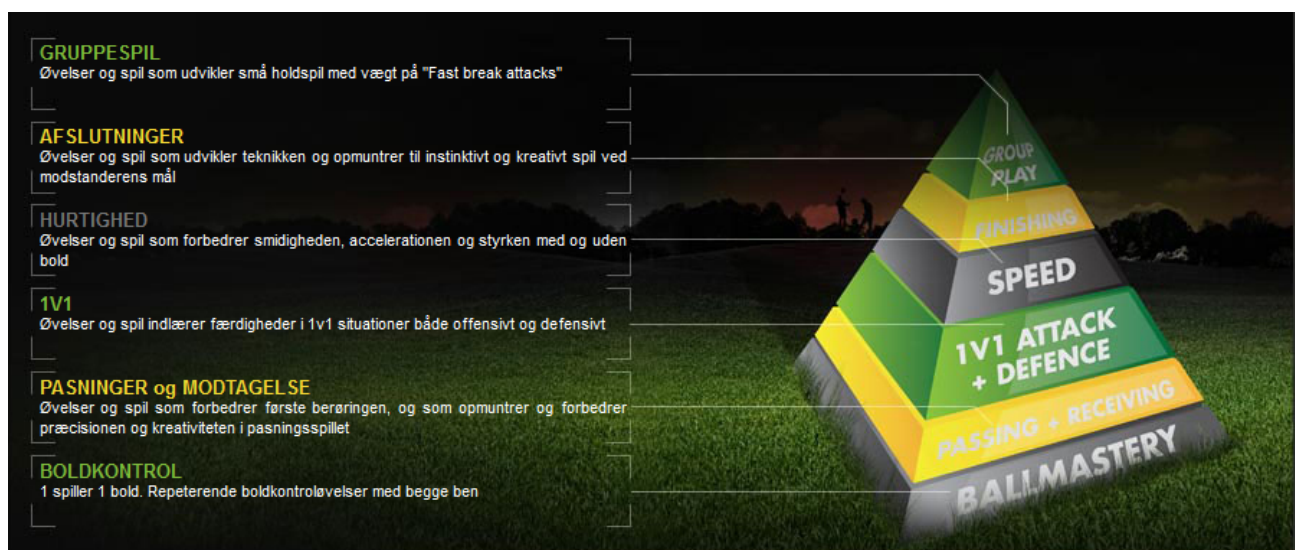
Du kan lære alle disse tekniske elementer, men de bliver husket som en del af din motoriske hukommelse på "rygraden" og dermed er det utroligt svært at forklare hvad du præcis gør. Træneren kan demonstrere, men der er rigtig mange detaljer i spil, som ikke kommunikerer sprogligt .

Det mest naturlige er, at opdele fodboldens tekniske aspekter op enkelte basale komponenter, som kan kombineres vilkårligt i forskellige kampsituationer. Her er der fokus på at kontrollere kroppen og ikke øje til bold koordination, som oftes trænes igennem øvelserne igennem mange repetitioner.

## Inspirationen til den tekniske træning

Træningen har taget inspiration fra et program, som hedder Coever coaching (hjemmeside: <http://coerver.dk/>).

De har skabt en teknik-pyramide, hvor du skal mestre de grundlæggende elementer i bunden for at kunne bygge på af mere komplekse og sværere teknikker.



## Boldkontrol

Træningen vil bestå af nogle øvelser, som er fundet på youtube:

<http://www.youtube.com/watch?v=RwsUBXrq9UQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=6hr4SwdkrFA>

<http://www.youtube.com/watch?v=xQ6quu8c7Vs>

<http://www.youtube.com/watch?v=FrAOHb0clbU>

## Pasninger og modtagelse

Træningen vil bestå af nogle øvelser, som er fundet på youtube og fra andre kilder:

<http://www.youtube.com/watch?v=kKDDr6sAGg4>

<http://www.youtube.com/watch?v=9e5x15Hik2Y>

<http://www.youtube.com/watch?v=DWKZetD8Afc>

[http://www.youtube.com/watch?v=9DpTmm\\_CdRw](http://www.youtube.com/watch?v=9DpTmm_CdRw)

<http://www.youtube.com/watch?v=2soKAzRXe28>

## 1v1 (Retningskift, stop/start, finter)

Træningen vil bestå af nogle øvelser, som er fundet på youtube og fra andre kilder:

Jeg har købt denne DVD, som indeholder mange af de øvelser som vil blive udført

- <http://www.youtube.com/watch?v=jk78JhimWus>

Andre links (learn to play the brazilian way) som indeholder lidt af det hele:

<http://www.youtube.com/watch?v=z2kUc8wp9l8>

<http://www.youtube.com/watch?v=c0H7fOSdXlg>

<http://www.youtube.com/watch?v=fUQxD3gj50o>

[http://www.youtube.com/watch?v=Z-CJWcMoE\\_Y](http://www.youtube.com/watch?v=Z-CJWcMoE_Y)

<http://www.youtube.com/watch?v=YPo-vNpt30k>

[http://www.youtube.com/watch?v=AM\\_isHMTUM4](http://www.youtube.com/watch?v=AM_isHMTUM4)

<http://www.youtube.com/watch?v=BMLmVF-yIIU>

<http://www.youtube.com/watch?v=NK0i5XKhf5A>

## Hurtighed

Træningen vil bestå af nogle øvelser, som er fundet på youtube og fra andre kilder:

<http://www.youtube.com/watch?v=doDI6XI4CXM>

<http://www.youtube.com/watch?v=23oNUKcXeRc>

<http://www.youtube.com/watch?v=UFil9PeDiJc>

<http://www.youtube.com/watch?v=qzEbNuDw0mk>

<http://www.youtube.com/watch?v=KYJX0Wt6OdM>

<http://www.youtube.com/watch?v=eLcrq-EuYf0>

[www.youtube.com/watch?v=MbFkvpOwf5o](http://www.youtube.com/watch?v=MbFkvpOwf5o)

<http://www.youtube.com/watch?v=bdTpiBLXjCo>

<http://www.youtube.com/watch?v=3KzjLwOJBD8>

<http://www.youtube.com/watch?v=XaYQwq6TnXY>

## Afslutninger

Træningen vil bestå af øvelser fundet fra youtube og andre kilder:

[http://www.youtube.com/watch?v=k5w5xa\\_bjPk](http://www.youtube.com/watch?v=k5w5xa_bjPk)

<http://www.youtube.com/watch?v=zJhwd4Ois1o>

[http://www.youtube.com/watch?v=wjY4HI\\_FNcA](http://www.youtube.com/watch?v=wjY4HI_FNcA)

<http://www.youtube.com/watch?v=UlotP2PR4fs>

<http://www.youtube.com/watch?v=35yrnUu19Ps>

Afslutningsteknik (hvordan skal du sparke til bolden):

<http://www.youtube.com/watch?v=xno1MpLQ4UU>

<http://www.youtube.com/watch?v=JiLeRsGHGfU>

<http://www.youtube.com/watch?v=uLdpebm9lQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=17ZrGdbGdlQ>

## Spilintelligens

Der findes ikke en generel spilintelligens, fordi hver position på banen kræver helt sin egen. F.eks. er der stor forskel mellem en målmand og en angriber.

Spilintelligens er begrebet anvendt til at beskrive en spillers beslutninger. Der eksisterer gode og dårlige beslutninger og når der i en kamp tages mange tusinder beslutninger, så har det en betydning om spilleren kan overvejende tage gode beslutninger.

Hvad er en god beslutning? Det kan faktisk skrives i en matematisk formel:

**Resultat af beslutning = værdien af aktionen \* sandsynligheden for at aktionen lykkes**

En spiller skal altså vide værdien af alle de mulige aktioner og vide hvad sandsynligheden for at det lykkes. Her er et par eksempler til at hjælpe at forstå formlen. I fodbold, så er der to muligheder:

- 1) Vi har bolden og den størst mulige værdi er, at vi scorer et mål.
- 2) Vi har ikke bolden, hvor den størst mulige værdi er, at vi forhindrer modstanderen i at score et mål.

Hvis vi har bolden, hvad er sandsynligheden for at score et mål? Hvis, jeg er i mit eget målfelt så er sandsynligheden meget lille, hvilket vil betyde, at skyde på mål i sit eget målfelt er en dårlig beslutning pga. den lave sandsynlighed for at score. Omvendt, hvis jeg er i en position, hvor der er en god sandsynlighed for at score f.eks. et straffespark eller 1-mod-1 situation mod modstanderens målmand, så er det en god beslutning at prøve at score.

Vi ønsker, at tage mange af de rigtige beslutninger, som at gøre det sikre (stor sandsynlighed for at lykkes), som til en stor del afhænger af vores egne tekniske evner til at gennemføre det vi beslutter. Ligeledes ønsker vi, at maksimere mulighederne for at score et mål.

For, at kunne overvejene kunne tage gode beslutninger, så kræver det en forståelse for de taktiske elementer i spillet når vi angriber og når vi forsvarer. Ligeledes er der en dimension mellem det individuelle og holdtaktiske, og allersidst så kræver den en forståelse af sin rolle/position på holdet.

Et eksempel på hvad en intelligent spiller gør:

- Generelt vælger den bedste løsning i løbet af mindre tid
- Orienterer sig ikke kun efter den bedste løsning til det problem, som spilleren møder, men har prioriteret værdien af alle mulige løsninger og sandsynligheden for de kan lykkes (risikoen). Spilleren mister sjældent fokus inden han har løst situationen
- Spilleren ved på alle tidspunkter i kampen, hvordan bolden skal spilles (tilstrækkelig fart) og holdets rytme (skal vi spille langsomt eller hurtigt)
- Er aldrig stresset og føler sig komfortabelt når der udføres en bestemt handling overalt på banen. Spilleren har fuld orientering (360 grader) rundt om sig og tager fuld fordel af begrænset plads og den mere åbne plads på banen. Spilleren virker altid til at have tid. Han ved at forhastede handlinger og gøre tingene uden kontrol ofte resulterer i fejl.
- Spilleren prøver altid at balancerer mellem sikkerhed og handlinger, som kan give stor værdi, men indbefatter større risiko. For stor risiko betyder ofte at bolden mistes og muligvis kampen, mens at spille uden risiko ofte betyder at der ikke skabes chancer til at vinde kampen. Spilleren er modig nok til at tage risiko i sit spil!
- Spilleren tilpasser sig til de evigt forandrede kampsituationer, om det er dommeren, sine medspillere, sine modstandere, banen eller vejret.
- Spilleren ved at alting ikke sker som forventet, og derfor lader sig ikke påvirke af fejl, hvilket betyder at spilleren sjældent præsterer mindre efter en, to eller tre fejl i træk.
- Spilleren ved hvornår og hvor bolden skal spilles, specielt hvornår det er bedst at holde fast i bolden

- Spilleren har god en overvågenhed/orientering, en god fornemmelse for det visuelle rum (afstand til bolden og spillere). Spilleren ved hvor på banen han er, og hvor spillerne er pladseret, afstanden til linjerne, hvor målene er henne.
- Spilleren holder sit spil simpelt (gør det ikke sværere end det er). F.eks. Xavi fra Barcelona
- Spilleren ved hvad han skal gøre med bolden inden han modtager den
- Spilleren bruger sin kreativitet til fordel for holdet og sine kammerater
- Spilleren ved hvordan man spiller fodbold, specielt uden bold, og gør sig tilgængelig for sine holdkammerater og dermed giver dem mulige løsninger
- Spilleren er en spiller der giver alle sine kvaliteter til holdets bedste. En spiller der ikke anvender sin intelligens til at hjælpe sin holdkammerater vil aldrig lykkes i spillet, fordi han altid vil være ude af position, se spillet i en lille kontekst og dermed ikke se de enkelte dele i en større kontekst. Denne spiller har en meget lille og lokal orientering og dermed ikke have øje på hvad der skal på hele banen.
- Spilleren stiller ofte spørgsmål og lærer hurtigt fra sine fejl. Han er god til at huske store mængder af opspilssituationer og kan reproducere dem.
- Spilleren er ikke påvirket af stress og ved at et højt stressniveau vil påvirke hans fokus, sin orientering og sin beslutningsevne negativt. Dette er vigtigt, specielt i højt pressede kampe/situationer, hvor en spiller kan blive så meget påvirket af det ydre pres, at det påvirker ens præstation.

## Når vi angriber

Alle situationer, hvor vi har erobret bolden er en mulighed for at skabe et angreb for at score et mål. Der eksisterer situationer i f.eks. sit eget målfelt, at det er bedst at skyde bolden langt væk, hvor der er stor risiko for at vi mister bolden, men ofte handler det om at være klar når spillet omstilles fra forsvar til angreb.

## Positionsspillet

Når bolden erobres, så skal der tages en vurdering om hvilken type angreb der skal foretages og det er bedst at begynde et struktureret angreb, hvis modstanderen allerede har et organiseret forsvar på plads.

Målet med positionsspillet, udover at holde fast i bolden er, at få struktureret et organiseret spil op af banen, som til sidst skal resultere i en afslutning fra den best mulige position.

Der er en række principper i forbindelse med positionsspillet, som beskrives i denne guideline:

### Guidelines for at holde fast i bolden:

- UNDGÅ RISIKOFYLDTE afleveringer, så vi kan holde fast i bolden selvom dette betyder at aflevere tilbage.
- SKAB et NUMMERISK OVERTAL omkring boldholderen så ofte det er muligt.
- UNDGÅ antallet af LØB MED BOLD og undgå 1v1 situationer; i stedet, så aflevér bolden til medspillere der er i bedre position til at få angrebet til at fortsætte.

- Altid husk at LØBE UDEN BOLD. Det er specielt vigtigt at medspillere hjælper boldholderen. En spiller vil typisk bruge 98% af sit arbejde i en kamp uden en bold og er KRITISK for SUCCES.
- LØB UDEN BOLD skal være organiseret og meningsfyldt. F.eks. hvis nogen tager et løb i dybden, så bør andre gøre sig spilbar til siderne eller bagud.
- Et positionsspil kræver et samarbejde fra ALLE spillere uanset hvilken position de spiller.
- Når holdet vinder bolden, så skal alle spillere omstille mentaliteten fra defensiv til offensiv, så hurtigt som muligt. Dvs. vi orienterer os efter den bedste aflevering og hvor der er bedst at løbe hen. Dette skal ske organiseret og meningsfyldt, hvor nogen skaber DYBDE og andre skaber BREDDE. Disse principper om DYBDE og BREDDE er kritisk for et godt positionsspil.
- Boldholderen bør have mulighed for at aflevere bolden i flere retninger, hvis medspillerne ved hvordan de skal positionere sig. Dette vil tillade, at angrebet kan bygges op, således at det bliver svært for det forsvarere hold at få fat i bolden.
- Når et angreb involverer 3 spillere, så bør spillerne positionere sig, således at de SKABER en TREKANT mellem sig. Dvs. når 4 spillere, så er det en rhombe og hvis det er 5 spillere en pentagon, som er de ideelle formationer.
- Det er altid bedst at aflevere fremad, hvis det er muligt (i stedet for bagud eller til siden). Den GYLDE REGEL er, at ligemeget hvilken type aflevering der bliver gennemført, så skal vi IKKE RISIKERE at MISTE bolden.
- Vigtigt, at der er ØJENKONTAKT mellem boldholder og medspiller, så der bliver foretaget en VISUEL AFTALE før en aflevering bliver spillet.
- SIKKERHED FØRST er altid det vigtigste når vi skal aflevere, modtage eller kontrollere bolden.

*"Vi bør altid undgå at lave fejl og hemmeligheden er, at ikke at have det travlt" (Marie Curie, 1898).*

### Hold fast i bolden

Dette er spillet, hvor vi reelt ikke ønsker at angribe, men formålet er at fryse kampen for at styre tempoet og kampens rytme. Der kan være forskellige årsager til hvorfor man ønsker, at styre tempoet f.eks. spil under meget høje temperaturer eller spil i undertal.

En meget vigtig ting i forhold til at "fryse" spillet, er, at spillerne uden bolden ved hvad de skal positionere sig and mestre tekniske kvaliteter, som aflevering, modtagning og boldkontrol i alle dens former.

### Guidelines for (når har bolden) bevægelse uden bold

- Når bolden erobres, så skal der indtages en position, som giver dig en fordel overfor dine modstandere.
  - F.eks. en angriber kunne tage en forsvarsspiller ud af position ved at bevæge sig væk fra en område, hvor forsvarsspilleren følger angriberen, hvilket åbner muligheden for en anden at udnytte denne plads som angriberen efterlader.



- Organiseret bevægelse af det angribenes holds spillere kræver stor mængde koncentration af modstandernes forsvar, som ofte leder til usikkerhed, som kan udnyttes
  - De bedste aflevering sker ind i rum, hvor du har intention om at løbe ind i f.eks. en aflevering i dybden af modstandernes forsvar.
  - Koordineret bevægelse af medspillere kan skabe disse rum.
- En spiller skal altid vide, hvor sine medspillere og modspillere er placeret på banen, og bør se sine løb og position som en del af det store billede
  - Det er ikke kun din individuelle position der er vigtig, men din position i forhold til resten af dit hold
- En position tæt på boldholder indbyder til det korte spil, hvilket ofte betyder førstegangsaflevering, hvis du er under pres
  - Boldholder på have flere muligheder i dybden og bredden

### Angrebet fra midtbanen

Når angriberne er tæt markeret, og det er svært at spille dem, så er det vigtigt at spillerne på midtbanen og forsvaret, at de ved hvordan de skal komme frem og overraske modstanderen.

Spillere der angriber fra midtbanen har mere succes, hvis de gør følgende:

- De har en perfekt forståelse og kommunikation med angriberne
- De har en klar ide om hvad de prøver at opnå; om det er at score et mål eller at distrahere modstanderen.
- De skal være sikker på at deres løb ikke leder til at holdet er i ubalance, hvis bolden skulle mistes og dermed er sårbare overfor kontra-angreb.
- En god måde, at skabe angreb fra midtbanen er ved at enten at samle forsvaret i en side af banen, og dermed skabe plads i den anden side for gennembrud, eller at få modstandernes forsvar spredt, hvor der er god distance imellem kæderne eller mellem de enkelte i den enkelte kæde.

### Førstegangsafleveringer

Evnen til at spille bolden via førstegangsafleveringer med rette timing og plads er et godt angrebsvåben. Det anvendes, når der er lidt plads at spille på, og helst i en position hvor der er gode angrebsmuligheder omkring og i modstanderens straffesparksfelt. Det er her, hvor der er typisk mindst plads og tid på bolden.

Det korte og hurtige spil er et overraskelsesvåben, som ved perfektudførelse ikke kan give modstanderen mange muligheder for at forhindre en afslutning.

#### Basale krav for at spille med førstegangsafleveringer:

- Kræver et højt teknisk niveau (god boldkontrol)
- Viden om hvornår det bedst at spille med førstegangsafleveringer og hvornår det ikke er
- En forståelse af kampsituationen, kommunikation med en holdkammerat til sætte op et samarbejde til at skabe situationen for førstegangsafleveringer

Der er to typiske muligheder i forbindelse med angreb via førstegangsafleveringer, hvor det første er:

- 1) Spiller A, afleverer til spiller B, som returnerer første gang bolden til spiller A

- 2) Spiller A, afleverer bolden til spiller B, som afleverer bolden første gang til spiller C

Scenarie 1) anvendes til at lave et gennembrud mellem modstandernes kæder, hvilket kan ske effektivt hvis det er udført korrekt. Dog, så har scenarie 2) et formål, at samle fokus og orienteringen på spiller A og B, hvor spiller C kan optage den plads, som skaber gennembrudet.

Scenarie 2) er det sværeste, at skabe, men det er bestemt det mest effektive angrebsvåben der eksisterer, som er næsten umuligt at forsvare sig imod.

### Kontra-angrebet

Et kontra-angreb starter i en forsvarsphase, hvor bolden erobres og dermed er der i denne omstilling mulighed for at udnytte en ubalance i modstandernes forsvar. Overraskelses momentet giver de optimale betingelser for et angreb, hvilket er plads og tid på bolden i modstandernes banehalvdel og et forsvar i ubalance.

#### Fundamentale betingelser for godt kontra fodbold:

- Planlægning: Alle angreb har større chance for succes, hvis de planlægges og dette gælder bestemt kontra-angreb.
- Kend din modstander.
  - Svagheder som kan udnyttes til erobringer og dermed skabe hurtige omstillinger
  - Hurtighed? Er vi hurtigere end modstanderens forsvar.
- Kontra-angreb mentalitet: At kunne forudse en erobring og lave et løb, som kan skabe et gennembrud.

#### Guidelines omkring før vi erobrer bolden:

- Kig efter at skabe numerisk overtal i det område, hvor bolden er
- Dirregér modstandernes angreb hen imod det sted, hvor spillet er nemmest at kontrollere (f.eks. ude mod sidelinjerne eller de steder, hvor vi er godt organiseret)
- De offensive spillere skal være klar og i position, således at en eventuel erobring kan give en mulighed for en gennembrudsaflevering
- Altid have en kontra-angrebs mentalitet (før erobring, under kontra-angrebet og efter). Dette gælder alle spillere inklusiv målmanden.
- God kommunikation visuelt og verbalt, som skal hjælpe hinanden med at koordinere forsvarsspillet og en eventuel erobring af bolden.
- Anvend dødbold-situationer til at eventuelt start et kontra-angreb
  - Modstanderens hjørnespark, frispark

#### Guidelines til når vi gennemfører kontra-angrebet:

- Du skal være omstillingsparat mellem forsvar og angreb, og vice versa (jo, hurtigere, jo bedre)
- Ændring af hastighed og acceleration for at give et overraskelsesmoment
- Der skal tages gode beslutninger og bolden skal kontrolleres hurtigt
- Du skal være aggressiv
- Du skal være kreativ, fantasifuld og improvisere

- Du skal turde, at tage risiko for at udnytte den frie plads på banen optimalt
- Du skal ikke give modstanderen tid til at organisere forsvarsspillet
- Kig efter områder hvor der er lige antal spillere, eller endnu bedre hvor der er overtal i angrebet
- Spil som et hold, hvor enkelte spillere (midtbane og forsvarsfolk) involverer sig i kontra-angrebet, hvor resten støtter op omkring og dækker af for en eventuelt omstilling
  - Det er ikke alle, som skal deltage i kontra-angrebet med dybdeløb
- Bolden skal kontrolleres i den retning, som angrebet skal udvikle sig for at reducere tiden for at forsvaret kan reagere
  - Du skal vide, hvad du vil inden du modtager bolden
- Der skal anvendes mindst mulige aflevering inden en god afslutningsmulighed
- Spil helst i dybden, eller en gennembrudsaflevering bag modstanderens forsvar
- Aflevér første gang, hvis det er muligt
- Afleveringer skal have nok fart i sig, så modtageren ikke skal vente på at modtage bolden
- Aflevér bolden ind i modtagerens løbebane, således modtageren ikke skal stoppe sit løb
- Aflevér bolden langs jorden, hvis det er muligt
  - Det vil give modtageren bedst mulige betingelser for at kontrollere bolden
- Skift spillet fra den ene side af banen, ikke mere end en gang inden afslutning
- Der skal laves gode timede løb oppe foran, som kan give boldholderen gode muligheder for gennembrudsafleveringer (der skal ikke løbes i offside).
  - Det er ikke nok med kun et dybdeløb fra medspillerne, der skal skabes flere alternativer
- Hold holdet kompakt, hvilket vil sige at der ikke skal være for stor afstand mellem den bagerste forsvarsspiller og forreste angriber
  - Spillet skal skubbes op, således at de angribende spillere kan komme tilbage i tide for at deltage i forsvarsspillet, hvis bolden tabes
- Afslut første gang for at overraske målmanden, men det er bedst at have kontrol og afslutte i en god position
- Vær klar for eventuelle andenbolde fra målmanden

#### **Guidelines til efter vi har afsluttet kontra-angrebet:**

- Afhængigt af hvordan kontra-angrebet blev afsluttet, så skal der hurtigst muligt skabes et organiseret forsvarsspil, hvor alle har mulighed for at hjælpe hinanden for at stoppe modstanderens angreb
- De spillere der er tættest på bolden skal angribe bolden for at for at skaffe tid til holdet kan organisere sig
  - Eventuelt skabe et genpres (aggressivt pres for hele holdet i 5 sekunder efter bolden er tabt)
  - Ligeledes et forsvarsmiddel til at forhindre modstanderen i at starte en kontra-angreb
- Hvis modstanderen får overtaget og skabt et potentielt kontra-angreb, så kan det overvejes at lave et taktisk frispark ved at stoppe (forsvarligt) modstanderen
- Hvis en forsvarsspiller har deltaget i kontra-angrebet, så bør en medspiller midlertidligt overtage hans rolle for at sikre holdets formation i et eventuelt tab af bold
  - F.eks. hvis en back laver et dybdeløb, så kan fløjen overtage backens rolle indtil backen kommer tilbage

- Dette kan skabe nødvendige pauser for fløjspillerne, og holdet stadigvæk ligger pres på modstandernes forsvar. Ligeledes giver det spilleren der laver dybdeløbet sikring om, der ikke skal laves et lignende løb tilbage og dermed kan tage den nødvendige tid for at komme tilbage.

### Intelligente afleveringer

Et angreb skal altid foretages udfra holdets egne evner og ud fra hvad modstanderen tillader af muligheder. Det er derfor en fordel, at have planlagt mulige angrebssituationer som kan overraske modstanderen uafhængigt af formation eller strategi.

Spillet kunne overlades til de individuelle spillere at vinde de enkelte dueller, men det er mere kraftfuldt og effektivt at have et organiseret og koordineret holdarbejde (f.eks. en eller to holdkammerater skaber muligheder for sin medspiller). Det vil give boldholderen mulighed for at lave gode beslutninger, fordi der er sikrere at aflevere bolden end at dribble, og ligeledes det kræver mindre energi at aflevere end at dribble.

**Hvornår skal bolden afleveres?** For, at blive god til at aflevere, så skal du lære "sproget", som fortæller dig hvornår, hvordan og hvor henne medspilleren ønsker at modtage bolden. Afleveringer uden denne kommunikation mellem boldholder og medspiller er meningsløse og ender ofte med en tabt bold.

- Modtageren skal kommunikere visuelt via øjenkontakt eller kropssproget (og positionen af hovedet), hvornår, hvordan og hvor aflevering skal udføres
  - Fejl ofte sker, når boldholderen prøver at dirrigere modtageren

Evnen til at mestre "sproget" vil betyde, at sandsynligheden for at holde fast i bolden og skabe målgivende afleveringer.

Derudover, så skal den individuelle spiller ikke kun forholde sig til den givne situation og sikre gode betingelser for afleveringer, men boldholderen skal være disciplineret nok til at forholde sig til holdets taktik f.eks. der skal foretrækkes at aflevere bolden i forhold til at dribble, når målet er:

- At aflevere forbi en modstander (typisk en gennembrudsbold)
- Tillade en bedre positioneret spiller at angribe med mindre risiko eller mulighed for at score mål (foretage konstruktive aflevering eller assists)
- Foretage afleveringer, der letter trykket fra sit eget forsvar
- Opstart af et nyt angreb (opbyggende aflevering)
- Afleveringer der bringer angrebet frem i banen (aflevering ind i medspillerens løbebane)
- Holde fast i bolden (aflevering f.eks. bagud eller i bredden)

### En god aflevering karakteriseres ved:

- Afleveringens værdi (der foretages mange afleveringer, hvor bolden skubbes rundt, men det skaber ingen værdi i forhold til at skabe chancer og score mål)
- Afleveringens præcision
- Afleveringens timing

- Afleveringens hastig og skjulte bane (En skjult bane er, hvor boldholderen skjuler sin intention fra modstanderen og skaber en aflevering, som overrasker forsvaret. F.eks. Michael Laudrup var en mester i dette)

### **Præcision i afleveringen**

Dette afhænger af boldholderens tekniske evner, men ligeledes af modtagerens bevægelse og kommunikation (af hvornår, hvordan og hvor).

Korte afleveringer er de nemmeste og jo længere end aflevering skal rejse, jo større risiko er der for at afleveringen ikke når hen til modtageren. Det er ikke kun modstanderens mulighed for at bryde afleveringen, men det kræver mere teknik af boldholderen at udføre lange afleveringer.

Boldholderen har et ansvar for at orientere sig og se hvad sine medspillere kommunikerer af løsninger, og en boldholder, som ikke mestre dette vil ofte lave afleveringer i positioner hvor medspilleren ikke har en chance for at modtage eller befinde sig i situationer med få eller ingen muligheder.

### **Afleveringens timing**

Typisk, så handler det om at fokusere modstanderens på boldholderen, således at modtageren får mest mulig tid for at konstruere det næste træk. F.eks. i en 2 mod en situation, så skal der ikke afleveres til sin medspiller, hvis forsvarsspilleren dækker medspilleren, men der skal først afleveres når forsvarsspilleren begynder at presse boldholderen.

Der hvor timing har mest betydning er afleveringer ind i rum, hvor medspilleren løber ind i f.eks. en aflevering ind bag modstanderens forsvar til en angriber der snyder offsidefælden.

### **Afleveringens hastighed**

En aflevering skal være tilpasset den enkelte situation, hvor bolden har nok hastighed til at medspilleren ikke kan vente på bolden, stadigvæk blød nok til at medspilleren kan nemt kontrollere den.

Det er, at foretrække hårde afleveringer pga. jo kortere tid en bold bevæger sig over en længde, jo mindre sandsynlighed for at en forsvarsspiller kan bryde afleveringen.

Afleveringer ind i medspillernes løbebane skal have den rette længde, hvilket vil sige at de ikke skal løbe for langt pga. bolden bliver afleveret for hårdt og ligeledes skal medspilleren ikke stoppe op pga. afleveringen er for blød.

### **Skjule afleveringen**

Der bliver altid kommunikeret om vi vil det eller ej, så fortæller vores løb, vores hoved en historie om hvad vi vil og dette kan bruges til at bevidst af boldholderen.

Et bevidst kropsbrug og position af hoved kan forklæde en anden intention (afleveringsmulighed), således at modstanderens forsvar for sent opdager den reelle intention. Ligeledes kan medspillerne lave falske løb for at skjule sin rigtige intention f.eks. ved at løbe imod boldholder for at lokke forsvarsspiller med for at pludselig skifte retning, og modtage bolden i det åbne rum efterladt af forsvarsspilleren.

## Når vi forsvare

Det er vigtigt, at vide hvordan man forsvare som individuelt og som et hold, fordi hvis holdene er lige gode så bør man forvente at spille spillet 50% som det forsvarende hold.

### Årsager til at kunne forsvare som et hold og træne dette:

- 1) Forsvarspil er mere en opgave for den enkelte spiller. Et hold består af en defensiv organisation, hvor den enkelte skal kende sin defensive rolle i hvilken som helst spilsituation. F.eks. hvem presser boldholderen, hvem bakker op? Hvem dækker modstanderens mulige afleveringsmuligheder?
- 2) Forsvarspil handler om at kommunikere. En fælles forståelse af hvad der sker i spillet og hvad der sker, jo bedre vil holdet kunne agere således at de enkelte forsvarspillere passer ind i holdets organisation.
- 3) Skal kende sit ansvar og hvad der forventes af sin position.

### De basale regler til at forsvare som et hold

- 1) Et fælles ansvar. Forsvarspillet er mere en opgave for den enkelte spiller
- 2) Analysere situationen
  - a. Opfat og læs spilsituationen, således der tages bestik af modstanderens mulige valgmuligheder, således at spilleren kan foretage den bedst mulige defensive løsning. Samtidigt, så skal spilleren tage sin position og rolle i betragtning i relation til resten af sit hold.
  - b. Alt dette information skal processeres hurtigt og komme op med en rigtig beslutning
- 3) Reducér tid og plads. Når det er muligt, så skal vi presse boldholderen således at han har mindre tid til at finde løsninger og ligeledes ønsker vi at reducere pladsen at modstanderne spiller på.
  - a. Tvinger modstanderen til at lave dårlige beslutninger og tekniske fejl
- 4) Tving angriberne til at spille hen, hvor du ønsker det. Dette kan ske igennem optimal defensiv positionering af holdet, som tvinger angriberne at vælge løsninger, som forsvaret ønsker.
  - a. Foretag bestemte defensive positioner som f.eks. lade en angriber være alene i en position på fløjen (typisk spilleren længst væk fra boldholderen). Generelt er det bedre at tvinge det angribene hold ud mod sidelinierne, hvor der er mindre plads.
  - b. Du skal ikke angribe aggressivt en boldholder, der har bolden under kontrol
  - c. Du skal ikke give boldholderen plads, du skal tvinge boldholderen ind i et begrænset område
  - d. Du skal ikke give boldholderen tid til at tænke og orientere sig. Kom tæt på, således at hans koncentration bør være på bolden og ikke på sine medspillere.
  - e. Organisér dit forsvarspil, således at boldholderen tvinges til at spille på en måde, som er ubehageligt f.eks. tvinges til at spille med sit dårlige ben, eller lave indlæg (som altid er dårlige).
- 5) Udvikle og brug dine evner til at læse spillet. Inden modstanderen modtager bolden, så bør modstanderen være under pres, således der er mulighed for at bryde afleveringen inden modstanderen modtager bolden.
  - a. En rigtig god, økonomisk og konstruktiv måde at forsvare end hvor man afventer og venter med at takle ind til opbakningen er på plads.

- 6) En intelligent forsvarsspiller har bolden, medspillere og modstandere indenfor sin orientering på samme tid. En god forsvarsspiller er ikke en person, der kigger fodbold!!
  - a. Spilleren orienterer sig, og foretager den optimale defensive position i forhold til modstander, bold og medspillere.
  - b. Lad være med at kun holde fokus på bolden, du skal vide hvor modstander og medspillere er henne på banen!!
- 7) Forsvarsspillet skal være konstruktivt og ikke destruktivt. Forsvarsspillet er muligheden for at skabe et nyt angreb!
  - a. Forsvarsspillerne skal være klar til at omstille sig fra forsvar til angreb og omvendt.
- 8) Omstilling hurtigt fra angreb til forsvar. Efter bolden er tabt, så starter forsvarsspillet med det samme.
  - a. Holdet bør holde en basal formation, når vi har bolden, således når bolden tabes at holdet har en fornuftig defensiv organisation.
  - b. Dette tillader at spillere som er udenfor den defensive organisation få tid at komme på plads
- 9) Kommunikation!! Der skal kommunikeres om hvem gør hvad og hvornår. Dette er nøglen til et godt forsvarsspil, som et hold.
- 10) Vær aggressiv. Det er vigtigt at lukke rum ned og have viljen til at vinde bolden!