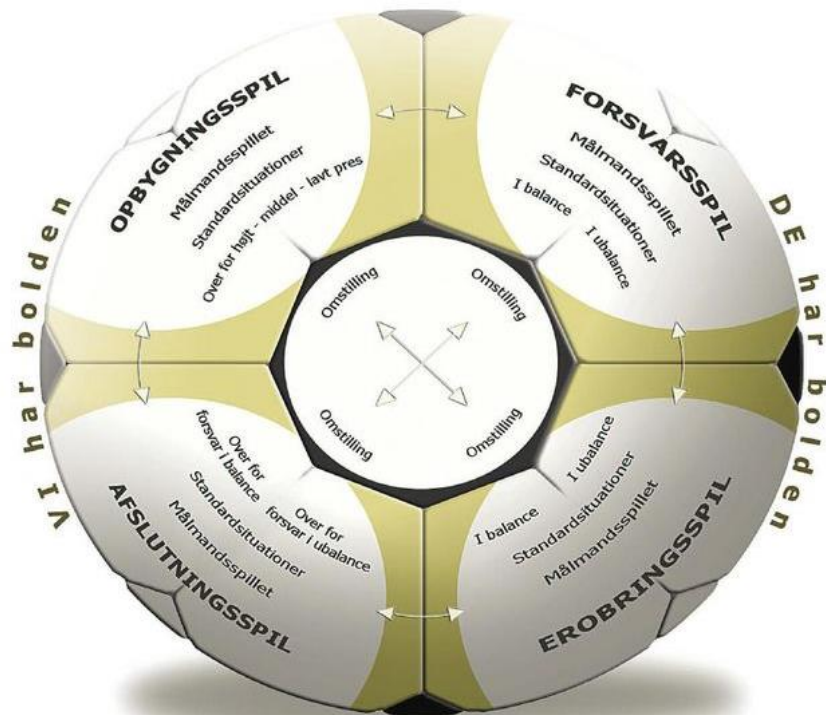


# Træningsøvelser til spillestilsprincipper

## Virum Sorgenfri Boldklub



# Indholdsfortegnelse

<b>GENERELLE KOMMENTARER:</b>	<b>2</b>
<b>5-MANDS</b>	<b>3</b>
<i>OPBYGNINGSSPIL</i>	3
Øvelse 1: Kaospasning	3
Øvelse 2: Southampton 4v2	4
Øvelse 3: Kant 6v2	5
<i>AFSLUTNINGSSPIL</i>	6
Øvelse 1: Afslutninger - flere vinkler	6
Øvelse 2: 1v1 - med afslutning	7
Øvelse 3: 1v1 – højre stolpe	8
<i>FORSVARSSPIL (BEVIDST UDELADT – DBU'S TTFM-PUNKTER)</i>	9
<b>8-MANDS</b>	<b>10</b>
<i>OPBYGNINGSSPIL</i>	10
Øvelse 1: Southampton 4v2	10
Øvelse 2: 3v3+2	11
Øvelse 3: 3-zone spil	12
<i>AFSLUTNINGSSPIL</i>	13
Øvelse 1: Afslutninger – flere vinkler	13
Øvelse 2: 2v2 – omstillingsspil	14
Øvelse 3: Intervalspil	15
<i>FORSVARSSPIL</i>	16
Øvelse 1: Spil til 6 små mål	16
Øvelse 2: Sideforskydning i zoner	17
Øvelse 3: Udvidet Atletico	18
<i>EROBRINGSSPIL</i>	19
Øvelse 1: 1v1 – flere på banen	19
Øvelse 2: Wael-spillet	20
Øvelse 3: Intervalspil	21
<b>11-MANDS</b>	<b>22</b>
<i>OPBYGNINGSSPIL</i>	22
Øvelse 1: 6v6 + 3	22
Øvelse 2: 5v5 med bander	23
Øvelse 3: United-spillet	24
<i>AFSLUTNINGSSPIL</i>	25
Øvelse 1: 7v7 med indlæggrøfter	25
Øvelse 2: 8v7 – fase 3	26
Øvelse 3: Intervalspil	27
<i>FORSVARSSPIL</i>	28
Øvelse 1: Spil til 6 mål	28
Øvelse 2: Udvidet Atletico	29
Øvelse 3: 8v7 – forsvarsspil	30
<i>EROBRINGSSPIL</i>	31
Øvelse 1: Ude-hjemme	31
Øvelse 2: Wael-spillet	32
Øvelse 3: Intervalspil	33

# Generelle kommentarer:

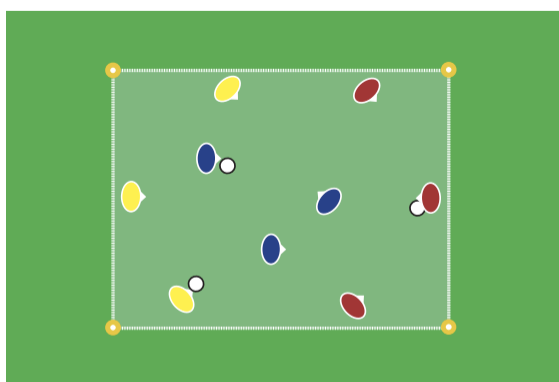
- Taktisk træning med gode øvelser er både sjovt og lærerigt, hvis træneren ikke taler for meget - spillet er den bedste læremester.
- Coaching frem for styring - ik snak til boldholderen, han/hun har travlt!
- Coaching ved stop/frys. Vær målrettet i din coaching, når I træner taktisk - udvælg enkelte fokuspunkter fra din spillestil og hold dig til dem.
- Banestørrelserne angivet i øvelserne er kun vejledende. Tilpas altid banestørrelse til spillernes alder og niveau.
- Øvelserne er inspiration og kan sagtens ændres en smule, så det passer til det enkelte hold og trænerens tanker.
- Øvelserne kan bruges til at skabe et bindeled mellem træning og kamp. Arbejd gerne periodebaseret, så spillerne indlærer principperne - det tager tid.

# 5-mands

## Opbygningspil


### Øvelse 1: Kaospasning

#### KAOSPASNING



 15-25 MINUTTER

 6 - 9 SPILLERE

 8 - 13 ÅR

 25 - 25 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder. Hvert hold har en bold hver og skal lave afleveringer til hinanden. Det er vigtigt at spillerne bevæger sig rundt, så de ikke står og spiller til hinanden.

Spillerne vil oftest komme meget tæt på hinanden, så snak med dem om at gøre banen så stor som mulig.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

Spillet kan også køres med:

Rød spiller blå

Blå spiller gul

Gul spiller rød

På den måde skal spillerne orientere sig mere på de andre hold

#### FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

#### DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spille med maks to berøringer
- - Lave banen større

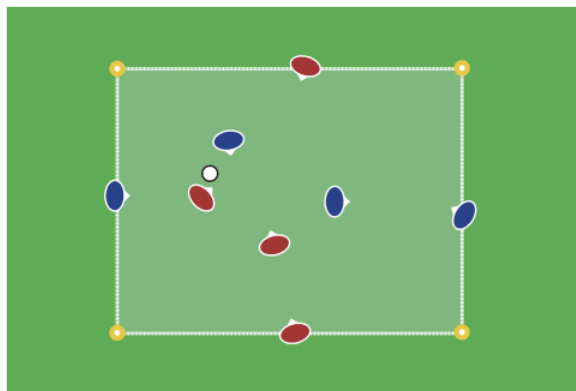
#### KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?

## Øvelse 2: Southampton 4v2

Kommentar: Kan med fordel spilles i større område – eksempelvis 10x10 meter.

### SOUTHAMPTON - 4V2



 10-15 MINUTTER

 6- 20 SPILLERE

 8-13 ÅR

 5x5 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder.

Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Spillerne som står på linjerne er kun med, når deres hold har bolden (bander). Vinder blå bolden, skal de spille modsat retning og fastholde bolden.

Spillerne skal hele tiden flytte sig for at skabe firkanter i spillet. Dvs. at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny firkant.

Spillerne skal oftest stå imellem kegleme og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

#### FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

#### DIFFERENTIERING

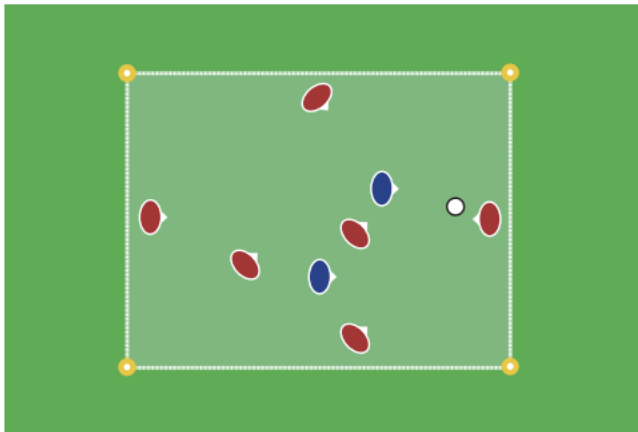
- + Gør banen mindre
- + Spil på 1. berøring (banderne)
- - Gør banen større
- - Lad alle bander være med det hold som har bolden

#### KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?

# Øvelse 3: Kant 6v2

## KANT - 6V2



15-25 MINUTTER



8-24 SPILLERE



8-13 ÅR



10x10 METER

### BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder.

Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Såfremt blå vinder bolden, eller den ryger ud, skal spilleren som mistede den i midten.

Spillerne skal hele tiden flytte sig for at skabe trekanter i spillet. Dvs. at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny trekant.

Spillerne skal oftest stå imellem kegleme og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

Såfremt antal spillere ikke går op, kan øvelsen også laves som 5v2.

### FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

### DIFFERENTIERING

- + Gør banen mindre
- + Spil på 1. berøring
- - Gør banen større

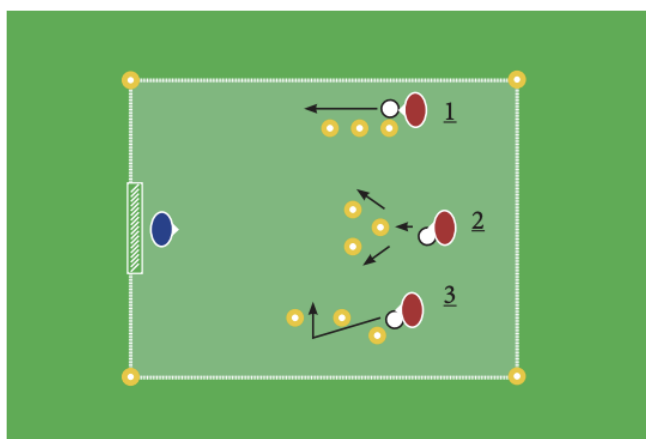
### KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger? - spillerne i midten taber
- Blå er i midten i to minutter og skal se hvor mange bolde som kan erobres.

# Afslutningsspil

## Øvelse 1: Afslutninger - flere vinkler

### AFSLUTNINGER - FLERE VINKLER



15-20 MINUTTER



4 - 10 SPILLERE



8- 12 ÅR



20 - 30 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne afslutninger fra flere vinkler, samt forskellige sparkeformer. Øvelsen har tre stationer, hvor spillerne skiftevis sparker. Der vil være behov for forskellige færdigheder ved hver station.

1: Bolden trilles frem og der sparkes på en medløbsbold - jo hurtigere spillerne er til afslutning efter keglene jo bedre vinkel.

2: Valgfri finte og side - Spillerne skal afslutte hurtigst muligt efter finte.

3: Drible ned og lave et cut gennem keglene - Spillerne skal afslutte hurtigst muligt efter cut.

Spillerne roterer efter tallene, så der sparkes fra alle vinkler.

Husk at vende øvelsen, så spillerne også skal sparke med venstre ben.

#### FOKUSPUNKTER

- Hurtigt spark
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål
- Stræk vristen

#### DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Pres spillerne på fart
- + Tvungen finte
- - Lave banen kortere
- - Indsæt mål istedet for målmand

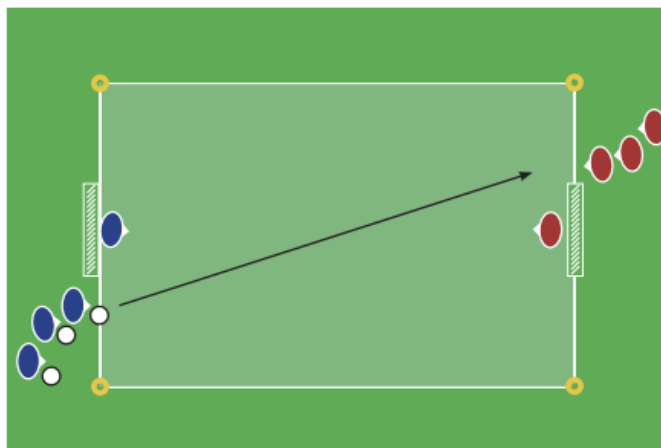
#### KONKURRENCE

- Hvem kan score flest mål på 5 minutter?
  - Udviklingsben tæller dobbelt
- Hvor mange mål på 5 minutter? alle mod keeper -- Udviklingsben tæller dobbelt

## Øvelse 2: 1v1 - med afslutning



### 1V1 - MED AFSLUTNING



15-25 MINUTTER



8 - 16 SPILLERE



7- 12 ÅR



20 - 25 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er en 1v1 øvelse med masser af afslutninger.  
Øvelsen starter ved, at blå spiller rød, og herefter skal rød forsøge at score i det modsatte mål. Rød må først afslutte på sin 1. berøring. Såfremt blå erobrer bolden, skal spilleren forsøge at score i det modsatte mål.

Det er vigtigt, at man som forsvarsspiller kommer hurtigt frem, så angriberen ikke når at afslutte på sin 2. berøring.

Som angriber skal man arbejde med at komme så hurtigt som muligt til afslutning, og kommer blå ikke hurtigt nok op og presser, skal rød blot sparke på mål.

Angriberen behøver ikke dribble forsvarsspilleren, men må gerne afslutte, så snart spilleren kan.

Husk at opfordre spillerne til at bruge begge ben.

#### FOKUSPUNKTER

- God 1. berøring
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

#### DIFFERENTIERING

- + Lav banen mindre
- + Maks. 5 sek. inden afslutning
- - Lad dem sparke på 1. berøring

#### KONKURRENCE

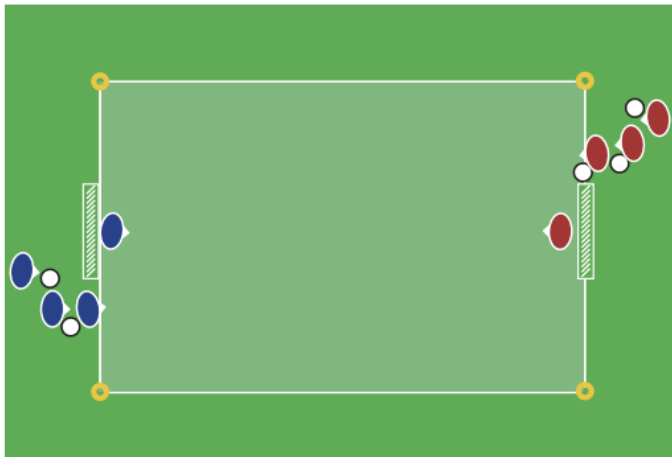
- Spillerne tæller deres egne mål - hvor mange kan du lave?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst



# Øvelse 3: 1v1 – højre stolpe



## 1V1 - HØJRE STOLPE



15-20 MINUTTER



8-12 SPILLERE



9-15 ÅR



15x25 METER

### BESKRIVELSE

Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød dribler med bolden ned mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret, er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt, og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

### FOKUSPUNKTER

- Hold farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Hurtig omstilling efter boldtab
- Turde lave finter og øve sig

### DIFFERENTIERING

- + Gør banen smallere eller længere
- + Tvinge en finte på for at dribble modstander
- + Gør scoringszone større (ikke for lille)
- Gør banen mindre
- Lad angriberen tyvstarte

### KONKURRENCE

- Hvilket hold scorer først 10 mål?
- Mål efter finter tæller 3 mål

## *Forsvars- og erobringsspil (Bevidst udeladt – DBU's TTFM-punkter)*

Da det først skal introduceres senere (DBUs TTFM-punkter), er der udeladt øvelser med fokus på forsvars- og erobringsspil. Dog er det værd at bemærke, at i alle 1v1, 2v2 og spil er der også forsvarsspillere, hvorfor spillerne stadig får oplevelser med disse elementer uden, det er fokus.

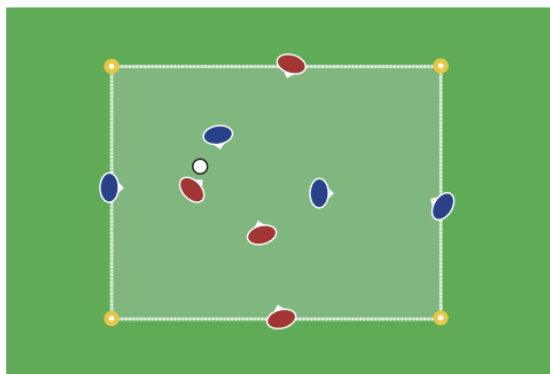
# 8-mands

## Opbygningspil

### Øvelse 1: Southampton 4v2

Kommentar: Kan med fordel spilles i større område – eksempelvis 10x10 meter.

#### SOUTHAMPTON - 4V2



 10-15 MINUTTER

 6- 20 SPILLERE

 8-13 ÅR

 5x5 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder.

Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Spillerne som står på linjerne er kun med, når deres hold har bolden (bander). Vinder blå bolden, skal de spille modsat retning og fastholde bolden.

Spillerne skal hele tiden flytte sig for at skabe firkanter i spillet. Dvs. at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny firkant.

Spillerne skal oftest stå imellem keglene og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

#### FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

#### DIFFERENTIERING

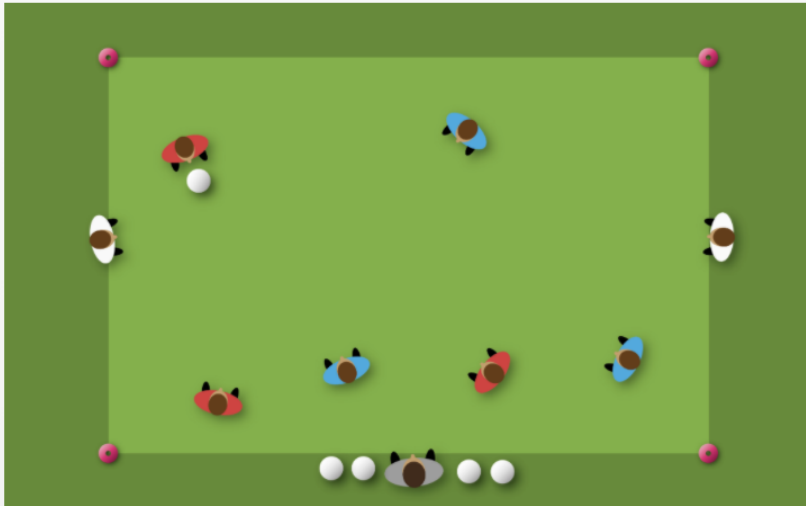
- + Gør banen mindre
- + Spil på 1. berøring (banderne)
- - Gør banen større
- - Lad alle bander være med det hold som har bolden

#### KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?

## Øvelse 2: 3v3+2<sup>1</sup>

### 3v3 + 2



- 10 - 16 min. total intervaller á min
- 8 - spillere grupper á spillere
- 9 - 12 -
- bolde, 4 toppe  
5 veste
- 15 x 12 m.

#### Beskrivelse

Denne øvelse træner spilforståelse i overtalsspil i små områder. Der laves en firkant på 15 x 12 meter. Spillerne inddeles i to hold á 3 spillere plus to jokere. Jokerene er hele tiden med det hold, som har bolden. Der spilles altså hele tiden 5v3. Det gælder om for begge hold at fastholde bolden så lang tid som muligt. Når holdene er i boldbesiddelse eller erobrer bolden, skal de hurtigst muligt danne en ruderformation med en joker centralt og en joker på en side. Der kan også spilles med begge jokere centralt, og tre spillere på siderne af firkanten.

#### Fokuspunkter

- Gøre banen stor i boldbesiddelse
- Bevægelse for boldholder, gøre sig spilbar
- Bruge begge ben
- Orientering før boldmodtagelse

#### Differentiering

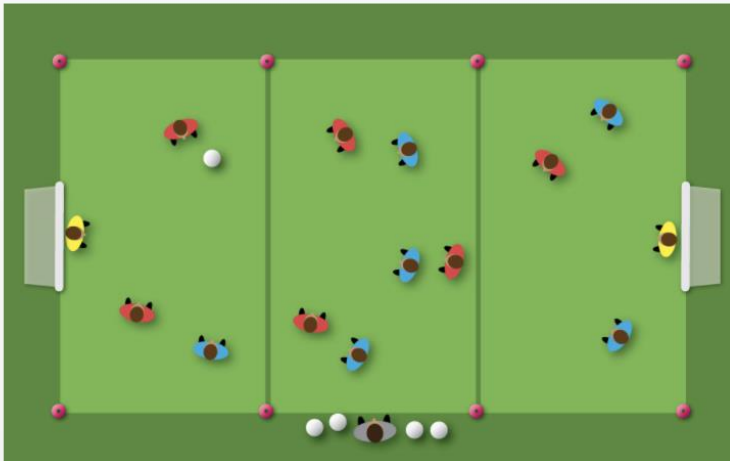
- + Danne trekanter/vinkler at spille i
- + Mindre firkant
- + Krav til max. antal berøringer
- + Færre jokere, evt. lige antal på hvert hold
- +  
-----
- Større firkant
- Passive forsvarsspillere til at starte med
- Flere jokere, så overtallet bliver større

<sup>1</sup> Hentet fra Soccerskills

## Øvelse 3: 3-zone spil<sup>2</sup>

Kommentar: Progression kan også være, at kun spillerne i forsvarszonen er låst.

### 3-zone spil



- 12 - 20 min. total intervaller á min
- 12 - 18 spillere grupper á spillere
- 11 - 12 -
- bolde, 8 toppe veste
- 15-20 x 30-40 m.

#### Beskrivelse

Denne øvelse træner spilforståelse i stort spil til mål. Der laves en bane på 15-20 x 30-40 meter. Banens størrelse afhænger af antallet af spillere, alder og niveau. Banen inddeles i tre zoner. Spillerne får tildelt en zone, hvor de kun må forsvare. Offensivt må spillerne bevæge sig frit i alle zonerne, så de kan skabe overtal i de enkelte zoner. Bolden må ikke flyttes fra forsvarszonen direkte til angrebszonen. Spillerne skal forsøge at bygge spillet op fra egen forsvarszone og fylde spillere på i hver zone. Keeperne må kun sætte bolde i gang fladt i egen forsvarszone.

#### Fokuspunkter

- Flytte spillere med op i næste zone og skabe overtal
- Gøre banen stor i boldbesiddelse, skabe bredde og dybde
- Spille igennem led, skabe flere lag/linjer i holdet

#### Differentiering

- + Krav til max. antal berøringer
- + Mindre bane
- + Kun scoring i angrebszonen
- + Kun scoring på førsteberøring
- 
- Større bane/zoner
- Færre spillere pr. hold
- Spille med en eller flere jokere

<sup>2</sup> Hentet fra Soccerskills

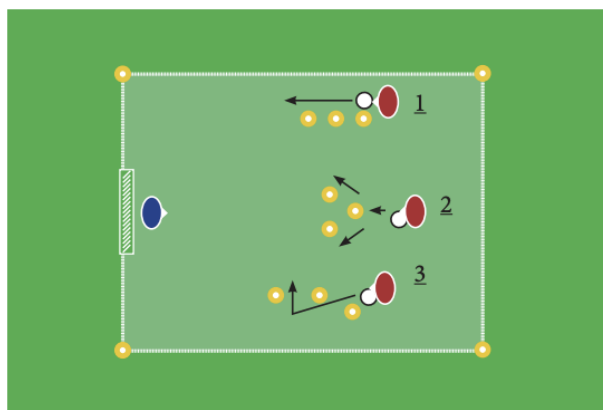
# Afslutningsspil

## Øvelse 1: Afslutninger – flere vinkler

### AFSLUTNINGER - FLERE VINKLER



DBU BREDE



 15-20 MINUTTER

 4 - 10 SPILLERE

 8- 12 ÅR

 20 - 30 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne afslutninger fra flere vinkler, samt forskellige sparkeformer. Øvelsen har tre stationer, hvor spillerne skiftevis sparker. Der vil være behov for forskellige færdigheder ved hver station.

1: Bolden trilles frem og der sparkes på en medløbsbold - jo hurtigere spillerne er til afslutning efter keglene jo bedre vinkel.

2: Valgfri finte og side - Spillerne skal afslutte hurtigst muligt efter finte.

3: Drible ned og lave et cut gennem keglene - Spillerne skal afslutte hurtigst muligt efter cut.

Spillerne roterer efter tallene, så der sparkes fra alle vinkler.

Husk at vende øvelsen, så spillerne også skal sparke med venstre ben.

#### FOKUSPUNKTER

- Hurtigt spark
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål
- Stræk vrsten

#### DIFFERENTIERING

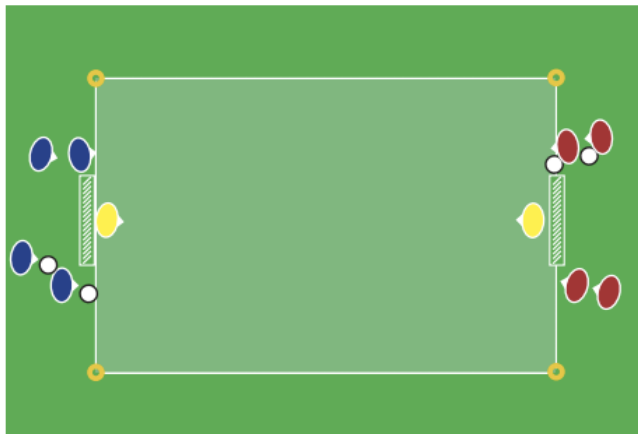
- + Lave banen længere
- + Pres spillerne på fart
- + Tvungen finte
- - Lave banen kortere
- - Indsæt mål istedet for målmand

#### KONKURRENCE

- Hvem kan score flest mål på 5 minutter?
  - Udviklingsben tæller dobbelt
- Hvor mange mål på 5 minutter? alle mod keeper - - Udviklingsben tæller dobbelt


# Øvelse 2: 2v2 – omstillingsspil

## 2V2 - OMSTILLINGSSPIL



 20-30 MINUTTER

 12-18 SPILLERE

 9 - 18 ÅR

 36 - 45 METER

### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne fysisk i en kontekst, der er sjov og kompetitiv. Der er masser af 1v1-dueller og fuld fart på.

Der spilles på dobbelt feltstørrelse med et stort mål i hver ende med en keeper.

Der spilles 2v2 og hold 1 starter med bolden. Når angrebet er overstået (maks. 1 afslutning pr. angreb – ingen riposter), kommer der to nye spillere fra hold 2 på banen med en ny bold.

De to spillere fra hold 1, som netop har angrebet, skal nu forsvare, mens de to spillere fra hold 2, som forsvarede, går ud og så fremdeles.

Der kan spilles på tid, så man eks. spiller 3 perioder á 4 minutter med 1-2 minutters pause imellem.

Der er ingen coaching eller instruktion undervejs i spillet – tag evt. denne, når pågældende spiller har pause.

### FOKUSPUNKTER

- Hold farten ned mod modstander
- Skab overtal
- Høj intensitet

### DIFFERENTIERING

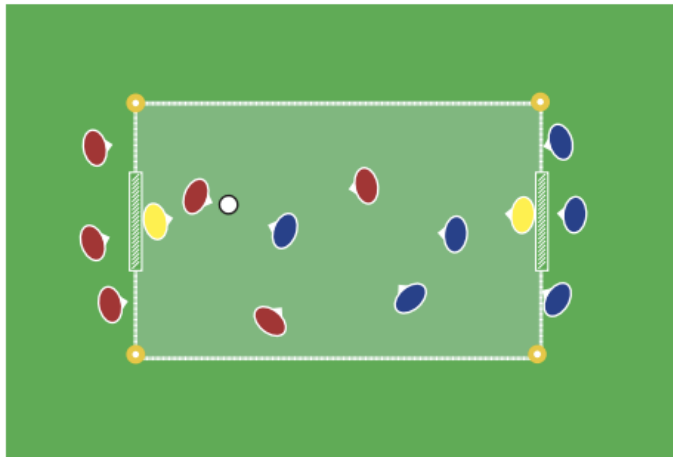
- + Gør banen smallere eller længere
- + Max antal berøringer
- + Gør scoringszone (ikke for lille)
- Gør banen mindre
- Lad angriberen tyvstarte

### KONKURRENCE

- Hvilket hold scorer først 10 mål?
- Mål efter finter tæller 3 mål

# Øvelse 3: Intervalspil

## INTERVALSPIL



20 - 30 MINUTTER



10 - 20 SPILLERE



12 - 18 ÅR



25 - 30 METER

### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene og to nye hold kommer på banen. Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere. Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Hav fokus på det, I har trænet i løbet af træningen i forbindelse med jeres aftaler og principper i afslutningsspillet.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

### FOKUSPUNKTER

- Aftaler og principper i afslutningsspillet herunder:
  - Hvordan vil vi komme til afslutning?
  - Via indlæg, gennembrud i midten, indlæg? Osv.

### DIFFERENTIERING

- + Gør banen mindre
- + Keeper må ikke spilles
- + Der må ikke scores på 1. berøring
- - Gør banen større

### KONKURRENCE

- Holdet med flest mål vinder

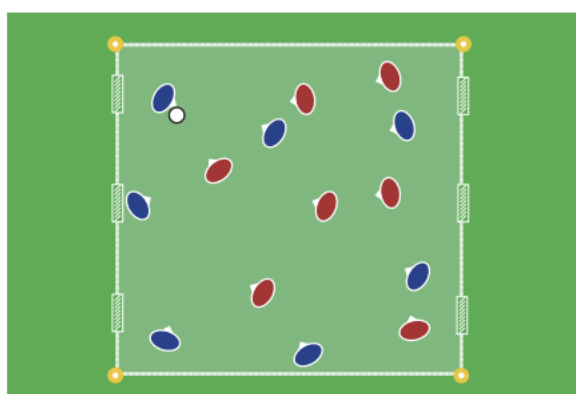


# Forsvarsspil

## Øvelse 1: Spil til 6 små mål

Kommentar: Fra 11-mands - tilpas derfor banen og antal af spillere til 8-mands.  
Eksempelvis: 6v6 på 35x20 meter.

### SPIL TIL 6 SMÅ MÅL



15-30 MINUTTER



10-16 SPILLERE



14- 18 ÅR



68 -36 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne defensive principper, som sideforskydning, kommunikation og 1v1.

Der spilles 7v7 fra feltet til midten i hele banens bredde (68\*36 meter) og hvert hold forsvarer 2 små mål i hver sin ende samt et fælles keglemål i midten af banen.

Der er egentlig frit spil, men en god indgangsvinkel kan være at lade hvert hold selv vælge deres egen tilgang til at løse spillet. Undervejs kan der indlægges små pauser, hvor holdene får mulighed for at justere – og gerne under kyndig supervision af træneren, som måske stiller de helt rigtige spørgsmål uden at komme med svarene.

Ved små indlagte pauser bør træneren ikke blande sig for meget, når spillet kører.

Husk at holde fokus på de ting som lykkes for spillerne og ikke det som ikke lykkes. Den positive tiltang kan booste udviklingen.

#### FOKUSPUNKTER

- Sideforskydning
- presteknik
- Kommunikation

#### DIFFERENTIERING

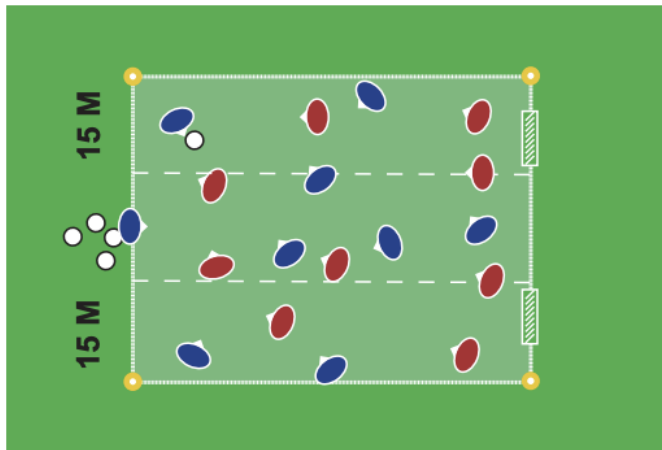
- + Indsæt joker
- + Brug 5-mandsmål i enderne
- - Kun scoring på 1. berøring
- - Maks antal berøringer

#### KONKURRENCE

- Små kampe til 3
- Scoring på keglemål tæller 2
- Scoring fra egen halvdel tæller 3 = vundet kamp

## Øvelse 2: Sideforskydning i zoner

### SIDEFORSKYDNING I ZONER



15-20 MINUTTER



14-20 SPILLERE



11 - 18 ÅR



45 - 60 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er beregnet til at træne forsvarsspil og især sideforskydning.

Banen er ca. 60x45 m og har tre lige store zoner på 15 meter i bredden. Det er en god idé at spille spillet positionsspecifikt. Denne dimension passer bedst til 9v9. Er i færre spillere skal banen være mindre.

Det angribende hold skal score i et af de to mål ved at komme over kanterne. Det forsvarende hold skal beskytte målene, og de må kun være i to zoner ad gangen.

Det tvinger holdet til at sideforskyde og kan give et samlet, kompakt pres på det angribende hold.

Når det forsvarende hold erobrer bolden, får de point ved fem sammensatte pasninger.

#### FOKUSPUNKTER

- Sideforskydning
- Orientering på medspillere og bold
- Kommunikation

#### DIFFERENTIERING

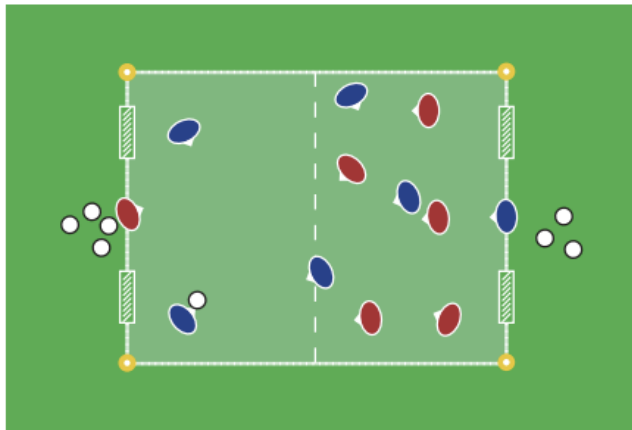
- + Gør banen smallere
- + Indsæt joker
- - Lav banen bredere

#### KONKURRENCE

- Hvem kan lave 5 mål først?
- Spil 10 minutter og se hvem der vinder


# Øvelse 3: Udvidet Atletico

## UDVIDET ATLETICO



 15-25 MINUTTER

 12-18 SPILLERE

 13 - 18 ÅR

 32 - 40 METER

### BESKRIVELSE

Øvelsen er beregnet til at træne forsvarsspil.

Banen er ca. 32x40 m. og med to mål i hver ende. Man spiller 5+1v5+1. De to hold har hver to mål, som placeres cirka to meter fra hjørnekegleme i de to ender.

Den ekstra spiller på hvert hold er endebande i den ende, hvor holdet skal score. Endebanden må ikke score.

Hver gang træneren sætter spillet i gang, skal hele det forsvarende hold starte på egen banehalvdel. Man kan med fordel markere midten af banen med en linje, som det etablerede forsvarsspil starter bag.

I dette spil er det oplagt at træne de taktiske pressignaler. Det kan være, når backen har den eller den ene midterforsvar. Det er også vigtigt, at man forsvare sit bagrum, hvis man ikke presser modstanderne. Ellers er det for nemt at spille bolden op på banen.

### FOKUSPUNKTER

- Pressignaler
- Defensiv orientering
- Forsvare tæt i kæder
- Kommunikation

### DIFFERENTIERING

- + Indsæt joker
- + Scoring fra egen halvdel er tilladt
- - Gør banen mindre
- - Scoring på 1. berøring

### KONKURRENCE

- Hvem kan lave 10 mål først?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører

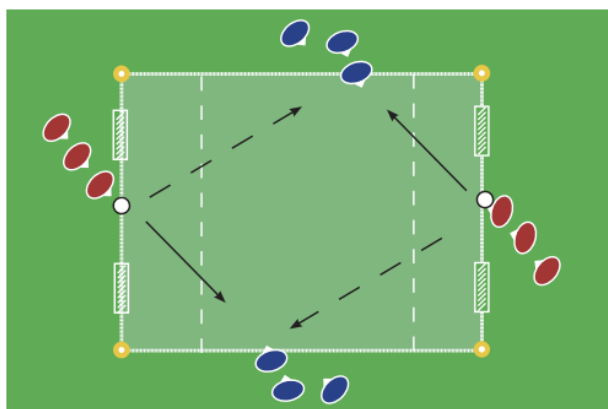
# Erobringsspil

## Øvelse 1: 1v1 – flere på banen

Kommentar: Kan både bruges med fokus på offensiv 1v1 og defensiv 1v1. Bemærk her bruges øvelsen i erobringsspillet, hvorfor fokuspunkter i stedet er: Sprint i pres og individuelle presprincipper (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)



### 1 V 1 - FLERE PÅ BANEN



 15-20 MINUTTER

 8 - 16 SPILLERE

 7- 12 ÅR

 20 - 25 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.  
Rød spiller bolden til blå (i begge ender på samme tid), som skal dribble rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringszonen';- her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer, at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.  
Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation.

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.

Husk, at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

#### FOKUSPUNKTER

- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Kom ind i banen, så du kan gå begge veje
- Turde lave finter og øve sig

#### DIFFERENTIERING

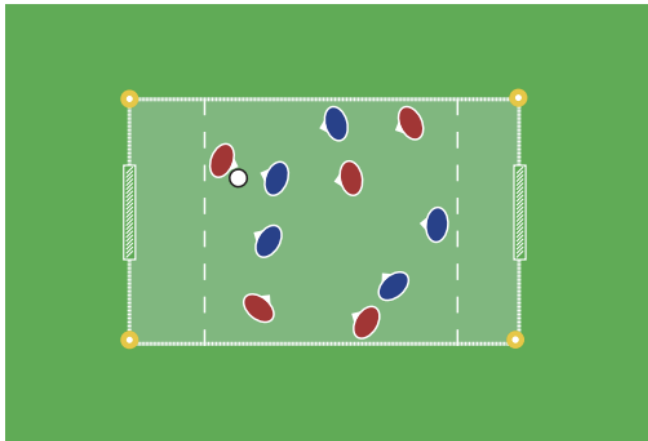
- + Lav banen eller scoringszonen mindre
- + Tving en finte på for at dribble modstander
- + Sæt en tidsbegrænsning på 8 sek.
- Lav banen eller scoringszonen større
- Lad angriberen starte inde i banen

#### KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest mål? Lad evt. scoring efter finte gælde 3 mål
- Spil rød mod blå begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst

# Øvelse 2: Wael-spillet

## Wael-spillet



15-25 MINUTTER



10-16 SPILLERE



12 - 18 ÅR



30 - 40 METER

### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne presspil, fordi spillet lægger op til, at modstanderholdet nemt scorer, hvis der ikke bliver etableret et pres.

Banen er ca. 30x40 m. inklusiv to zoner på fem meter, som går fra målene og ud. Der er ingen målmænd med i spillet. I de to zoner foran målene, må der heller ikke opholde sig spillere.

Det er altså et højtintensivt spil, fordi holdet, som ikke er i boldbesiddelse, i mange perioder skal lægge pres på det boldbesiddende hold.

Hvis der ikke er pres på holdet med bolden, kan de nemt sparke bolden i målet. Spillerne træner dermed hele tiden at skulle kommunikere og koordinere sine presaktioner.

Samtidig er det fysisk hårdt, og det anbefales, at træneren indlægger små pauser med plads til refleksioner og input fra spillerne.

### FOKUSPUNKTER

- Koordiner pres
- Kommunikation (hvem gør hvad?)
- Intensitet

### DIFFERENTIERING

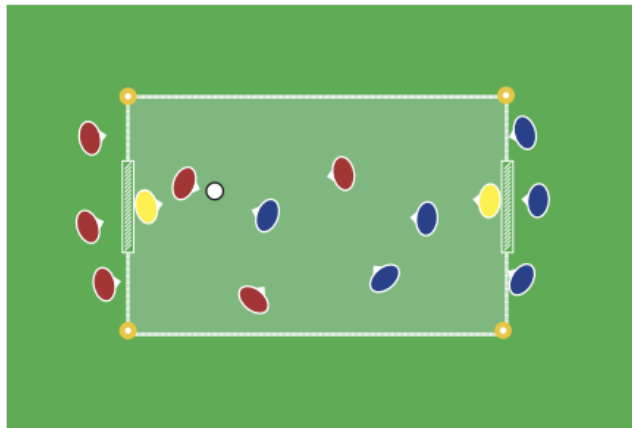
- + Gør banen større
- - Der må ikke scores på 1. berøring
- - Der må ikke scores fra egen banehalvdel

### KONKURRENCE

- Holdet lukker færrest mål ind vinder

# Øvelse 3: Intervalspil


## INTERVALSPIL



 20-30 MINUTTER

 10-20 SPILLERE

 12- 18 ÅR

 25 - 30 METER

### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne presset og specielt det individuelle pres.

Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet.

Efter halvandet minut bytter holdene og to nye hold kommer på banen. Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere. Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

### FOKUSPUNKTER

- Sprint i pres
- Bloker
- Beskyt mål
- Individuelt pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)

### DIFFERENTIERING

- + Gør banen større
- + Der må ikke scores på førsteberøring
- - Gør banen større
- - Keeper må spilles

### KONKURRENCE

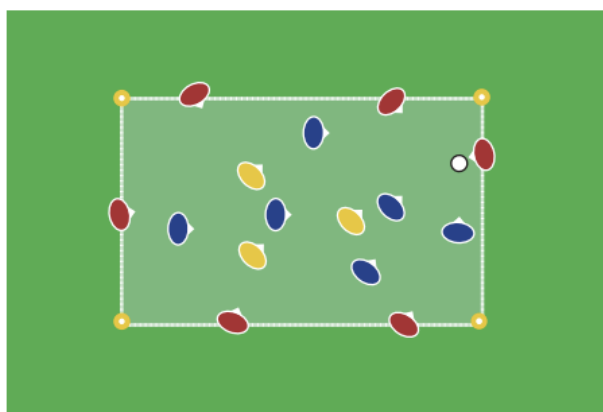
- Holdet der scorer flest mål ind vinder

# 11-mands

## Opbygningsspil

### Øvelse 1: 6v6 + 3

6V6 + 3



 20 - 25 MINUTTER

 12- 18 SPILLERE

 13- 18 ÅR

 30 - 50 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne possession for det boldbesiddende hold.

Der spilles 6v6 med 3 jokere på en aflang bane ca. 30x50 meter. Det boldbesiddende hold positionerer sig på kanten af firkanten med én i hver ende og 2 på hver side, mens de 3 jokere tager position i midten af banen. Det pressende hold starter i midten af firkanten og presser derfra.

Der kan spilles på tid, så bolden afleveres tilbage efter erobring, eller der kan spilles med omstilling, hvor rollerne bytter ved erobring, og det nye boldbesiddende hold skal indtage deres positioner.

Positionerne minder om det færdige spil (1 stopper, 2 backs, 2 kanter og en angriber med 3 midtbanespillere som jokerne). De er udgangspunkter, men må gerne være fleksible.

#### FOKUSPUNKTER

- Kropsholdning (åbne op)
- Positionering/spilbarhed (ud af skyggen og skabe vinkler)
- Orientering

#### DIFFERENTIERING

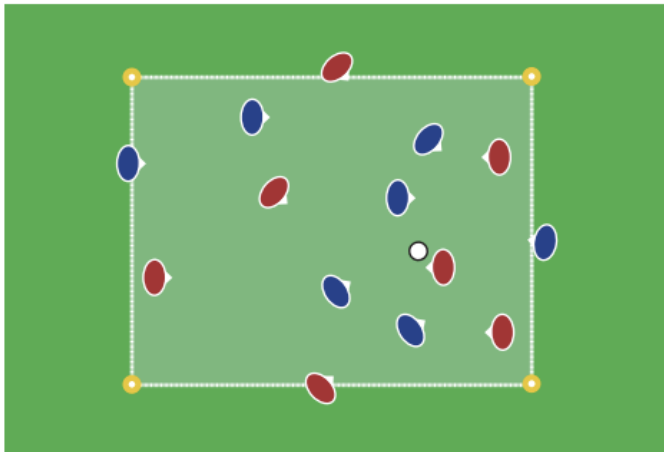
- + Gør banen mindre
- + Max antal berøringer
- - Gør banen større
- - Færre spillere på holdene

#### KONKURRENCE

- Holdet med flest pasninger i træk vinder
- Point for 8 sammenhængende pasninger
- Flest pasninger i alt vinder

## Øvelse 2: 5v5 med bander

### 5V5 MED BANDER



15-25 MINUTTER



12-20 SPILLERE



14- 18 ÅR



30 - 30 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er beregnet til at træne possession for det boldbesiddende hold. Samtidig er der et aerobt element, da der løbes mange meter.

Der spilles på en bane á 30x30 meter. Ved ulige antal kan en 5. bande indsættes i midten af spillet. Banderne må ikke spille til hinanden.

Der spilles 5v5 i midten af firkanten med 4 bander – 2 fra hvert hold, som står over for hinanden. Ved spil til egen bande bytter man plads med denne. Hvert hold har altså en spilleretning med en bande i hver side, kan man sige.

Da øvelsen kan være ret hård, kan der med fordel spilles i intervaller. Eks. 3 perioder á 4 minutter hver med 1-2 minutters pause imellem.

#### FOKUSPUNKTER

- Kom ud af skyggen
- Afstand til banden ved aflevering
- Bevægelse, positionering
- Pasninger og 1. berøring
- Pres

#### DIFFERENTIERING

- - Større/mindre bane
- - Kortere/længere intervaller
- - Flere/færre spillere pr. hold
- - Evt. flere bander
- - Evt. joker(e)
- - Antal berøringer

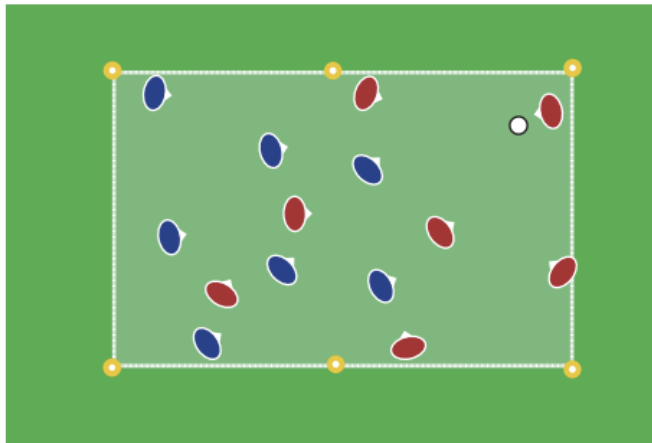
#### KONKURRENCE

- Tæl point, hver gang et hold har et succesfuldt bandebytte
- 8 pasninger i træk giver 1 point



# Øvelse 3: United-spillet

## UNITED-SPILLET



15-25 MINUTTER



10-18 SPILLERE



13 - 18 ÅR



30 - 50 METER

### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne possession og bevægelighed, og så har den et element af aerob træning, idet der er mange løb involveret.

Der spilles eks. 7v7 på en aflang bane på 30\*50 meter. Der scores ved at dribble bolden over modstandernes baglinje.

Når en spiller afleverer bolden til siden eller baglæns, skal spilleren selv foretage en kort sprint (5-8 meter) frem i banen, hvorved der opstår et rum, som en ny spiller kan udfylde. Samtidig skaber det noget bevægelse foran boldholderen, og noget dynamik i spillet og holdet.

Det er vigtigt i denne øvelse, at træneren motiverer til at søge afleveringer fremad, men samtidig også for at opsøge muligheden for at lave disse løb efter pasninger til siden/bagud, så spillerne ikke er bange for at "få et løb".

### FOKUSPUNKTER

- Bevægelse uden bold
- Fylde rum/positioner op
- Kommunikation
- 
- 

### DIFFERENTIERING

- + Gør banen mindre
- + Flere spillere på banen
- + Maks antal berøringer
- - Gør banen større
- - Færre spillere på banen
- - Tilføj joker(e) til holdet med bolden

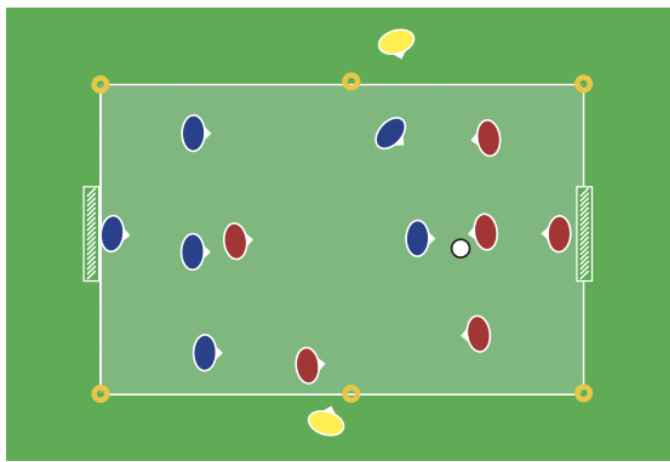
### KONKURRENCE

- Holdet med flest point vinder
- 10 pasninger i træk giver et ekstra point
- Point til modstanderholdet, såfremt man glemmer sin sprint

# Afslutningsspil

## Øvelse 1: 7v7 med indlægsgrøfter

### 7V7 MED INDLÆGSGRØFTER



15-30 MINUTTER



10-16 SPILLERE



13- 18 ÅR



55 - 90 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne løb i feltet i forbindelse med indlæg.

De gule spillere er jokere, og man kan kun score på indlæg fra dem.

Banen kan med fordel spilles på en halv banelængde, men kan også spilles på et mindre areal, så længe der er plads til indlægsgrøfterne. Der spilles til to 11-mandsmål.

Spillet kan træne principper for, hvordan man vil lave løb i feltet? Hvilke positioner gør hvad? Og træne timingen i spillernes løb.

#### FOKUSPUNKTER

- - Timing i løb
- - De enkelte positioners opgaver
- - Kommunikation

#### DIFFERENTIERING

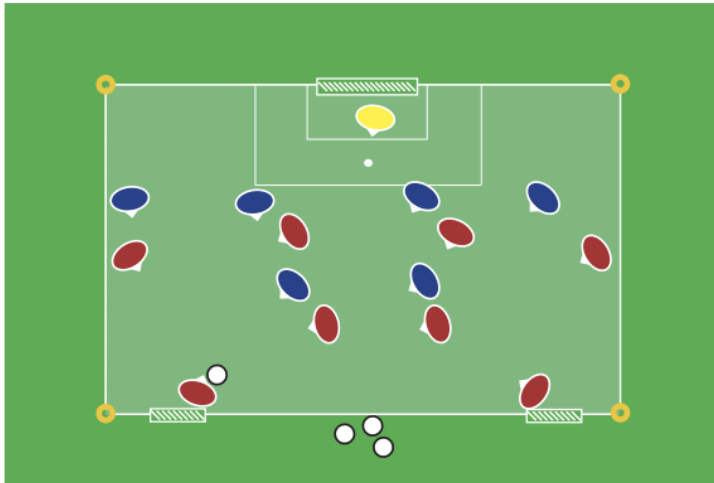
- + Begrænsninger for spillere over midten, så forsvaret kommer i overtal
- - Spil med spillere over midten, så forsvaret kommer i undertal

#### KONKURRENCE

- Holdet med flest mål vinder

## Øvelse 2: 8v7 – fase 3

### 8V7 - FASE 3



 20-30 MINUTTER

 13-15 SPILLERE

 13 - 18 ÅR

 90 - 60 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne principper i afslutningsspillet.

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende hold består af 8 spillere, mens det forsvarende hold udgør 6 markspillere + 1 målmand. For det angribende hold gælder det om at score.

Der er rig mulighed for at træne spilmønstre og -principper. Vil vi spille med dybe bolde, indlæg eller noget helt tredje?

Stil gerne to 3-mandsmål op i den modsatte ende end 11-mandsmålet, så forsvarsspillerne også har mulighed for at score.

Det skaber også lere reelle situationer, som man oplever i kampe.

#### FOKUSPUNKTER

- Taktiske principper i afslutningsspillet
- Spilmønstre i afslutningsspillet
- 1v1-situationer

#### DIFFERENTIERING

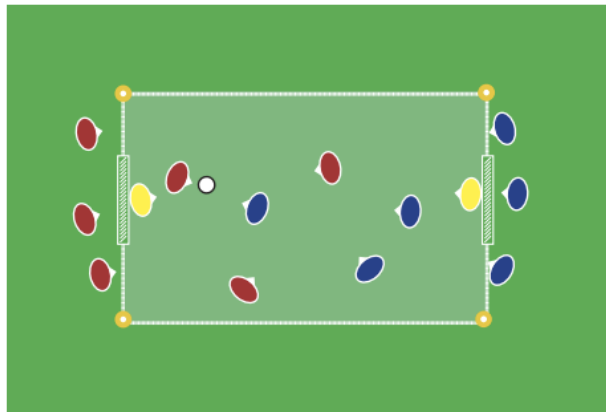
- + Der må kun spilles fremad
- + Tilføj defensiv spiller
- Fjern en defensiv spiller

#### KONKURRENCE

- Spil 10 bolde - hvilket hold kan lave flest mål?
- Spil på tid - hvilket hold kan lave flest mål?

# Øvelse 3: Intervalspil

## INTERVALSPIL



20 - 30 MINUTTER



10 - 20 SPILLERE



12 - 18 ÅR



25 - 30 METER

### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene og to nye hold kommer på banen. Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere. Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Hav fokus på det, I har trænet i løbet af træningen i forbindelse med jeres aftaler og principper i afslutningsspillet.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

### FOKUSPUNKTER

- Aftaler og principper i afslutningsspillet herunder:
  - Hvordan vil vi komme til afslutning?
  - Via indlæg, gennembrud i midten, indlæg? Osv.

### DIFFERENTIERING

- + Gør banen mindre
- + Keeper må ikke spilles
- + Der må ikke scores på 1. berøring
- - Gør banen større

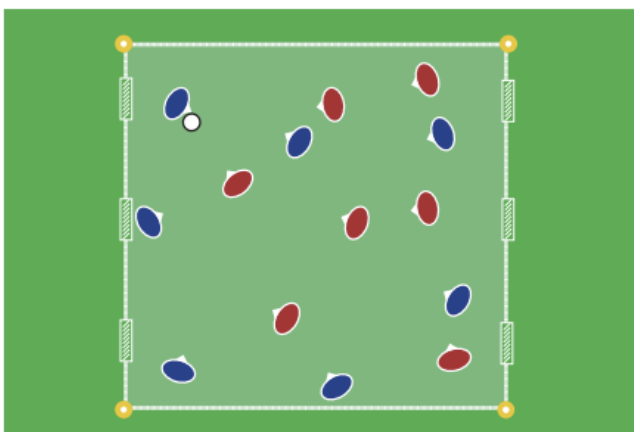
### KONKURRENCE

- Holdet med flest mål vinder

# Forsvarsspil

## Øvelse 1: Spil til 6 mål

### SPIL TIL 6 SMÅ MÅL



15-30 MINUTTER



10-16 SPILLERE



14- 18 ÅR



68 -36 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne defensive principper, som sideforskydning, kommunikation og 1v1.

Der spilles 7v7 fra feltet til midten i hele banens bredde (68\*36 meter) og hvert hold forsvarer 2 små mål i hver sin ende samt et fælles keglemål i midten af banen.

Der er egentlig frit spil, men en god indgangsvinkel kan være at lade hvert hold selv vælge deres egen tilgang til at løse spillet. Undervejs kan der indlægges små pauser, hvor holdene får mulighed for at justere – og gerne under kyndig supervision af træneren, som måske stiller de helt rigtige spørgsmål uden at komme med svarene.

Ved små indlagte pauser bør træneren ikke blande sig for meget, når spillet kører.

Husk at holde fokus på de ting som lykkes for spillerne og ikke det som ikke lykkes. Den positive tiltang kan booste udviklingen.

#### FOKUSPUNKTER

- Sideforskydning
- presteknik
- Kommunikation

#### DIFFERENTIERING

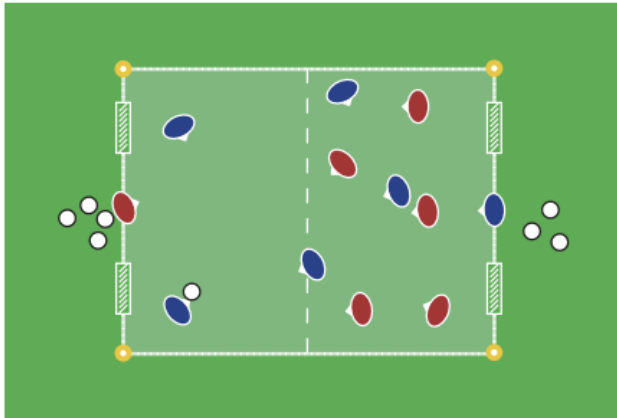
- + Indsæt joker
- + Brug 5-mandsmål i enderne
- - Kun scoring på 1. berøring
- - Maks antal berøringer

#### KONKURRENCE

- Små kampe til 3
- Scoring på keglemål tæller 2
- Scoring fra egen halvdel tæller 3 = vundet kamp

## Øvelse 2: Udvidet Atletico

### UDVIDET ATLETICO



15-25 MINUTTER



12-18 SPILLERE



13 - 18 ÅR



32 - 40 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er beregnet til at træne forsvarsspil.

Banen er ca. 32x40 m. og med to mål i hver ende. Man spiller 5+1v5+1. De to hold har hver to mål, som placeres cirka to meter fra hjørnekeglerne i de to ender.

Den ekstra spiller på hvert hold er endebande i den ende, hvor holdet skal score. Endebanden må ikke score.

Hver gang træneren sætter spillet i gang, skal hele det forsvarende hold starte på egen banehalvdel. Man kan med fordel markere midten af banen med en linje, som det etablerede forsvarsspil starter bag.

I dette spil er det oplagt at træne de taktiske pressignaler. Det kan være, når backen har den eller den ene midterforsvar. Det er også vigtigt, at man forsvarer sit bagrum, hvis man ikke presser modstanderne. Ellers er det for nemt at spille bolden op på banen.

#### FOKUSPUNKTER

- Pressignaler
- Defensiv orientering
- Forsvare tæt i kæder
- Kommunikation

#### DIFFERENTIERING

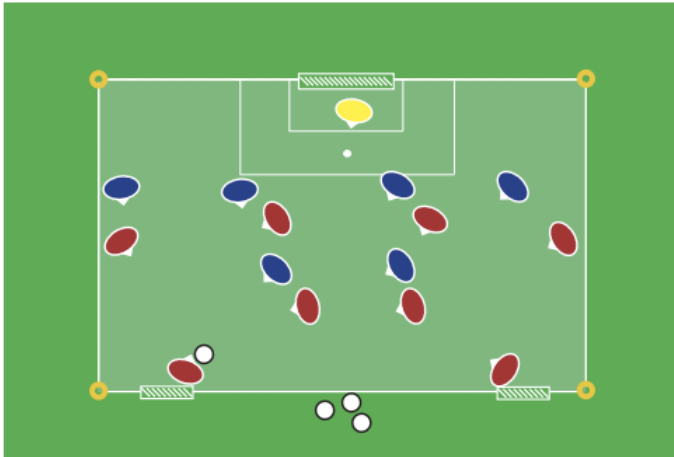
- + Indsæt joker
- + Scoring fra egen halvdel er tilladt
- - Gør banen mindre
- - Scoring på 1. berøring

#### KONKURRENCE

- Hvem kan lave 10 mål først?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører

# Øvelse 3: 8v7 – forsvarsspil

## 8V7 - FORSVARSSPIL



20-30 MINUTTER



13-15 SPILLERE



13- 18 ÅR



90 - 60 METER

### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne principper i dit holds forsvarsspil.

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende hold består af 8 spillere, mens det forsvarende hold udgør 6 markspillere + 1 målmand. For det angribende hold gælder det om at score.

Der er rig mulighed for at træne spilmønstre og -principper. Vil vi spille med dybe bolde, indlæg eller noget helt tredje?

Stil gerne to 3-mandsmål op i den modsatte ende end 11-mandsmålet, så forsvarsspillerne også har mulighed for at score. Det skaber også flere reelle situationer, som man oplever i kampe.

### FOKUSPUNKTER

- Taktiske principper
- Beskytte målet
- Forsvare dybt

### DIFFERENTIERING

- + Fjern en defensiv spiller
- Der må kun spilles fremad
- Tilføj defensiv spiller

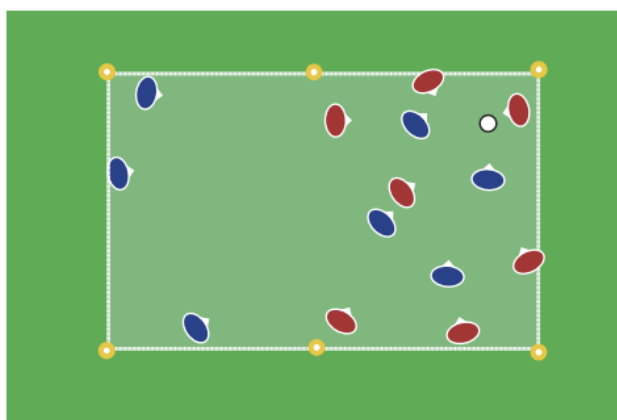
### KONKURRENCE

- Spil 10 bolde - hvilket hold kan lave flest mål?
- Spil på tid - hvilket hold kan lave flest mål?

# Erobringsspil


## Øvelse 1: Ude-hjemme

### UDE-HJEMME



 15-25 MINUTTER

 10-18 SPILLERE

 13- 18 ÅR

 30 - 35 METER

#### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne erobringsspil og pres for det hold, som ikke er i boldbesiddelse. Samtidig er der et aerobt element, da der løbes mange meter.

Der spilles på en bane som anvist i videoen. Der spilles fx 7v7, hvor hvert hold har en banehalvdel.

Det ene hold starter i boldbesiddelse, mens det andet er preshold. Presholdet presser med fx 4 spillere, så der nu spilles 7v4 på den ene banehalvdel.

Presholdet skal forsøge at erobre og efterfølgende spille bolden tilbage på egen banehalvdel. Herefter skal de tilbage på egen halvdel og forsøge at holde bolden i egne rækker, mens det andet hold nu bliver preshold og sender 4 spillere op for at forsøge at erobre bolden tilbage.

Øvelsen kan også spilles som 6v6, 8v8 osv. Banestørrelsen og antallet af spillere på presholdet tilpasses blot herefter.

#### FOKUSPUNKTER

- Sprint i pres
- Luk rum
- Hav en plan for presset
- Individuelt pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)

#### DIFFERENTIERING

- + Fjern en mand fra presholdet
- + Max antal berøringer
- - Ekstra mand på presholdet
- - En spillere mindre på det boldbesiddende hold

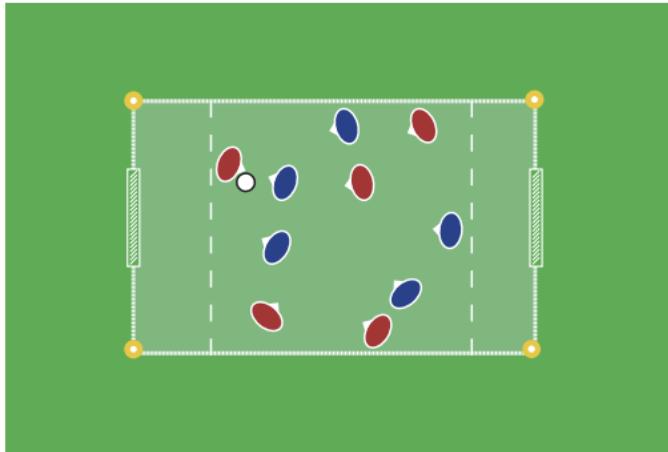
#### KONKURRENCE

- Erobring inden 8 pasninger i holdet giver scoring. Holdet med flest scoringer vinder.



# Øvelse 2: Wael-spillet

## WAEI-SPIILET



15-25 MINUTTER



10-16 SPILLERE



12 - 18 ÅR



30 - 40 METER

### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne presspil, fordi spillet lægger op til, at modstanderholdet nemt scorer, hvis der ikke bliver etableret et pres.

Banen er ca. 30x40 m. inklusiv to zoner på fem meter, som går fra målene og ud. Der er ingen målmænd med i spillet. I de to zoner foran målene, må der heller ikke opholde sig spillere.

Det er altså et højtintensivt spil, fordi holdet, som ikke er i boldbesiddelse, i mange perioder skal lægge pres på det boldbesiddende hold.

Hvis der ikke er pres på holdet med bolden, kan de nemt sparke bolden i målet. Spillerne træner dermed hele tiden at skulle kommunikere og koordinere sine presaktioner.

Samtidig er det fysisk hårdt, og det anbefales, at træneren indlægger små pauser med plads til refleksioner og input fra spillerne.

### FOKUSPUNKTER

- Koordiner pres
- Kommunikation (hvem gør hvad?)
- Intensitet

### DIFFERENTIERING

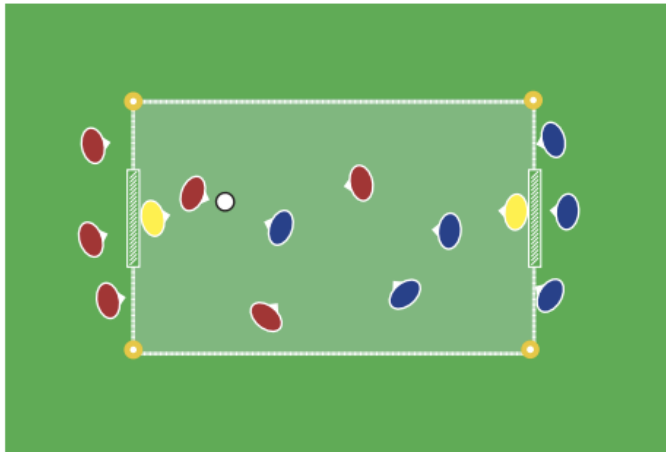
- + Gør banen større
- - Der må ikke scores på 1. berøring
- - Der må ikke scores fra egen banehalvdel

### KONKURRENCE

- Holdet lukker færrest mål ind vinder

# Øvelse 3: Intervalspil


## INTERVALSPIL



 20 - 30 MINUTTER

 10 - 20 SPILLERE

 12 - 18 ÅR

 25 - 30 METER

### BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmænd.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene og to nye hold kommer på banen. Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere. Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Hav fokus på det, I har trænet i løbet af træningen i forbindelse med jeres aftaler og principper i afslutningsspillet.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

### FOKUSPUNKTER

- Aftaler og principper i afslutningsspillet herunder:
  - Hvordan vil vi komme til afslutning?
  - Via indlæg, gennembrud i midten, indlæg? Osv.

### DIFFERENTIERING

- + Gør banen mindre
- + Keeper må ikke spilles
- + Der må ikke scores på 1. berøring
- - Gør banen større

### KONKURRENCE

- Holdet med flest mål vinder