

1:1

OFFENSIVT OG DEFENSIV



UDDANNELSE TIL FREMTIDEN



[WWW.DBU.DK/
TRÆNERUDDANNELSE](http://WWW.DBU.DK/TRÆNERUDDANNELSE)



EN DEL AF
NOGET STØRRE

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	3
Introduktion	4
Definitioner og afgrænsning	4
Overordnede instruktionsmomenter	6
Beskrivelse aldersrelateret – offensivt	7
Beskrivelse aldersrelateret – defensivt	9
Overordnede betragtninger om vægtning af træning	10
Øvelsesforslag	
Frontvendt isolerede øvelser	11
Frontvendt situerede øvelser	14
Frontvendt spil	16
Rygvendt isolerede øvelser	18
Rygvendt situerede øvelser	20
Rygvendt spil	22
Resumé	24

FORORD

1vs1 – offensivt og defensivt

Udviklingen i fodbold går stærkt. Spillet bliver hurtigere, og rummene bliver mindre. Individuelle kompetencer i 1 mod 1 situationer, både offensivt og defensivt, er kampafgørende.

På denne baggrund har DBUs landstrænergruppe og de danske A-licens klubbers A+ trænere i sæsonen 2016/2017 arbejdet intensivt både teoretisk og praktisk med ”1 mod 1 – offensivt og defensivt”.

1 mod 1 er et mindset, hvor vi skal give spillerne kompetencer, vilje, mulighed og mod til at opsøge 1 mod 1 situationer, både offensivt og defensivt. Trænerne skal sætte emnet på taktikbrættet og opfordre spillerne til at opsøge og håndtere den direkte konfrontation i kampene, uden nødvendigvis at have støtte- og sikringsspillere på plads.

Vi opfordrer derfor alle danske børne- og ungdomstrænere i Danmark til at lægge stort vægt på emnet i både træning og kamp.

Dette hæfte er tænkt som en hjælpende hånd og inspiration til, at den enkelte klub, det enkelte hold og den enkelte træner kan træne mere 1 mod 1.

Brug derfor løs af øvelserne fra hæftet og lad dig inspirere i forhold til at udvikle 1 mod 1-træningen.

Slip håndbremsen – udfordre og lad dig udfordre!

Flemming Berg
Talentudviklingschef, DBU
December, 2017

INTRODUKTION

DBU's A+ gruppe har i sæsonen 2016/2017 arbejdet intensivt både teoretisk og praktisk med 1:1 træning. Formålet har været at optimere arbejdet med netop denne del af spillet i børne- og ungdomsfodbold i hele landet. Projektet ønsker at dyrke den optimale udgang af 1:1 situationen. Det vil sige, at den offensive spiller afdribler sin modspiller, og omvendt at den defensive spiller erobrer/tackler.

Intentionen er på længere sigt at udvikle tilstrækkelig aggressivitet defensivt samt mod og driblefærdigheder offensivt hos danske talenter på vej imod internationalt topniveau. Projektet vil bidrage til, at danske ungdomsspillere på alle planer bliver bedre til 1:1 situationer begge veje, end tilfældet er i dag.

Projektets produkt, dette vejledningsmateriale, er således indrettet med beskrivelser af situationer, samt eksempler på disse og afslutningsvis en aldersrelateret øvelsesguide til træning fra U6-U19 spillere. Instruktioner og øvelsesvalg er så simple som muligt for det laveste trin med tydelig progression i følgende alderstrin.

Det er vigtigt at understrege, at den offensive og det defensive udgangspunkt har lige stor vægtning i projektet. Altså hver gang der trænes en offensiv tilgang, kan den defensive indgå på samme vilkår.

DEFINITIONER OG AFGRÆNSNING

Arbejdet er startet med en afgrænsning af emnet, fx har vi set bort fra hvor på banen 1:1 situationen foregår samt andre holdtaktiske overvejelser. Dermed har vi isoleret den rene 1:1 situation. Vi har også lavet følgende definitioner:

1:1 – 1 mod 1 situationen er en spilsekvens, hvor den ene part (spiller) har kontrol over bolden/situationen og modspiller forsøger at erobre bolden

Duelspil – Duelspil er en spilsekvens hvor ingen af parterne indledningsvis har kontrol over bolden/situationen

Passere modspiller – At komme forbi modspiller i retning af målet eller opnå fordelagtig position på siden af modspiller til afslutning/indlæg/stikning

Frontvendt/Rygvendt – Forskellige 1:1 situationer i forhold til spilretning eller kroppe-nes indbyrdes placering. Ofte er 1:1 situationerne ikke skarpt afgrænset til en af disse to kategorier. I samme sekvens kan forekomme skift mellem kategorierne. F.eks. er der også sidevendt 1:1, der oftest ender i en frontvendt eller rygvendt 1:1 – rygvendt såfremt den defensive spiller gør et godt stykke arbejde, og frontvendt hvis den offensive spiller gør et godt stykke arbejde.



TRÆNING

Isolerede øvelser – Øvelser, hvor der fokuseres på den rene 1vs1-situation, der sikrer mange gentagelser. Er velegnet for de yngste op til de ældste

Situerede øvelser – Øvelser, hvor der tages udgangspunkt i en situation fra en kamp. Det kan være en 1vs1 på siden eller en rygvendt situation centralt på banen. I denne type øvelser er der mange gentagelser i en retning, som er genkendelige if.t. en kampsituation. Er velegnede for ældre spillere.

Spil – Spil, hvor der fordres 1vs1 og trænes 1vs1. Spil er defineret til at være 2-vejs, dvs. at det går i begge retninger. Er velegnede for alle aldersgrupper

OVERORDNEDE INSTRUKTIONSMOMENTER

Gruppen har fastlagt følgende overordnede instruktionsmomenter, som gælder i alle situationer:

- **Defensivt:**
Vær på forfod, klar til at agere
Klar til aktion på aktion (gentagne aktioner)
- **Offensivt:**
Mod og vilje til at passere

Øvelserne i dette materiale er mindre sekvenser klippet ud af det færdige spil. Råd generelt for at få mange 1:1 situationer i større spiltræning er:

- Spil mange spil med frie berøringer
- Spil mange spil med retning
- Spil mange spil med lige antal spillere på hvert hold
- Inspirér til aggressivitet ved ovenstående instruktionsmomenter

I 1vs1-situationer er det centralt at finde balancen mellem at være instruerende og trænende – dvs. sikre høj intensitet med mange gentagelser.

Derfor har vi følgende vejledninger til dig som træner, når du arbejder med 1vs1:

- Vælg 1-2 fokuspunkter defensivt og offensivt, som du viser eller demonstrerer undervejs. Det kan være:

Defensivt:

- Fodarbejde og afstand
- Tackle på krop før du tager bold

Offensivt:

- Fart – enten fra start til slut eller i accelerationen forbi modstander
- Touch – mange touch på bold for at flytte forsvarers balance

- Derudover drejer det sig om at sætte øvelser op, der igangsætter aktioner. Og hvor du som træner pacer og fordrer tempo og aggressivitet.
- Disse øvelser understøttes af et konkurrenceelement eller en levende træner, der gennem engagement fordrer tempo, aktion på aktion, mod og vilje

BESKRIVELSE ALDERSRELATERET – OFFENSIVT

OFF	U6-U9	U10-U14	U15-U19
Frontvendt	Frontvendt med afstand til direkte modstander • Sætte fart med bolden mod modstander • Hold bolden tæt på fødderne • Modspiller passeres med temposkift og/eller en finte.	Frontvendt med afstand til direkte modstander • Sætte fart med bolden mod modstander • Hold bolden tæt på fødderne, så du kan reagere på modspillers udfald/tackling • Modspiller passeres med fart eller en finte hvis udfaldet ikke kommer. • Vær opmærksom på modspillers udfald/tackling	Frontvendt med afstand til direkte modstander • Sætte fart med bolden mod modstander • Hold bolden tæt på fødderne så du kan reagere på modspillers udfald/tackling • Modspiller passeres med fart eller en finte hvis udfaldet ikke kommer. • Vær opmærksom på modspillers udfald/tackling • Drible mod ryggsiden af forsvarsspilleren.
	Frontvendt med kort afstand til modstander: • Hold bolden tæt på fødderne • Modspiller passeres med temposkift og/eller en finte.	Frontvendt med kort afstand til modstander: • Hold bolden tæt på fødderne • Modspiller passeres med temposkift og/eller en finte. • Reager på modspillers evt. udfald/tackling.	Frontvendt med kort afstand til modstander: • Hold bolden tæt på fødderne • Modspiller passeres med temposkift og/eller en finte. • Reager på modspillers evt. udfald/tackling. Udfordre på modspillers ubalance, gerne mod ryggsiden af forsvarsspilleren.
Rygvendt	• Krop mellem bold og modspiller, sænk tyngdepunktet, • Fornem presset, passer modspiller ved 1. berøring eller kropskontakt.	• Krop mellem bold og modspiller, sænk tyngdepunktet, • Fornem presset fra modspiller, passer modspiller ved 1. berøring eller kropskontakt • Alternativt hold bolden væk fra modspiller og passer derefter modspiller (finte/cut/krop/rytmeskift)	• Krop mellem bold og modspiller, sænk tyngdepunktet, • Fornem presset fra modspiller, passer modspiller ved 1. berøring eller kropskontakt Alternativt, hold bolden væk fra modspilleren før næste aktion Herefter enten - Passere modspiller (finte/krop/cut/rytmeskift) - Opnå sidevendt/frontvendt situation - Bevare bolden selv

1VS1 FRONTVENDT - OFFENSIVT**1VS1 RYGVENDT - OFFENSIVT**

BESKRIVELSE ALDERSRELATERET – DEFENSIVT

OFF	U6-U9	U10-U14	U15-U19
Frontvendt	• Løb mens bolden er på vej • Kom tæt på modspilleren • Forsøge at erobre/tackle bolden Hvis boldholderen løber mod forsvarsspilleren, skal han: • Gå med løbet - Forsøge at erobre/tackle bolden	• Løb mens bolden er på vej/ Kortest mulige vej • Kom hurtigt ind på rigtig presafstand • Fodarbejde og fodstilling, arbejd med at stå med siden og vinkel til boldholder • Forsøge at erobre/tackle bolden, Gå på krop hvis muligt. Tackl på krop derefter tage bold Hvis boldholderen løber mod forsvarsspilleren, skal han: • Gå med løbet - Arbejde sig tættere på modstanderen • Få boldholderen ned i fart • Forsøge at erobre/tackle bolden, Gå på krop hvis muligt (tag duellen oppefra og ned).	• Løb mens bolden er på vej - Justere fart/vinkel • Kom hurtigt ind på rigtig presafstand og afpas aggressivitet efter situation. (så tæt på, at angriberen ser på bolden) • Fodarbejde og fodstilling, arbejd med at stå med siden og vinkel til boldholder Forsøge at erobre/tackle bolden, Gå på krop hvis muligt. Tackl på krop derefter tage bold Hvis boldholderen løber mod forsvarsspilleren, skal han: • Gå med løbet - Arbejde sig tættere på modstanderen • Få boldholderen ned i fart • Forsøge at erobre/tackle bolden, Gå på krop hvis muligt (tag duellen oppefra og ned). Overvejelse: • Hurtigere eller langsomme end boldholder
Rygvendt	• Være aggressiv, komme tæt på modspilleren • Hele tiden kunne se bolden • Forsøge at erobre/tackle bolden	• Være aggressiv, komme på god presafstand • Hele tiden at kunne se bolden • Holde modstander fejlvendt/holde presset, så det er muligt at prikke eller tackle bolden	• Være aggressiv, komme på god presafstand • Hele tiden at kunne se bolden • Holde modstander fejlvendt/holde presset, så det er muligt at prikke eller tackle bolden Overvejelse: • Boldholderens duelstyrke

OVERORDNEDE BETRAGTNINGER OM VÆGTNING AF TRÆNING

Prioritering

Det er centralt at prioritere 1:1-træning i den ugentlige træning uanset alder og niveau. Derfor anbefaler gruppen, at alle hold på alle niveauer 1-2 gange ugentligt bruger tid på 1:1.

- Det kan være som en turnering eller Champions League, hvor spilleren rykker op og ned afhængig af resultat i den foregående mine-kamp
- Det kan være som en del af afslutningstræningen, hvor 1:1 går forud for afslutninger
- Det kan være som en del af spil på mål, hvor enten zoner eller ekstra mål præmierer eller fordrer 1:1-situationen
- Det kan være sat op positionelt som en del af rolle- eller positionstræningen

Ved på landsplan at prioritere 1:1-situationen er håbet og troen på, at vi som land vil udvikle bedre spillere ved at investere tid i dette – uanset alder og niveau.

Når der trænes på de danske fodboldbaner anbefaler gruppen, at der altid trænes med retning i træningen. Ganske simpelt af den årsag, at fodbold drejer sig om at forsvare en ende og angribe den modsatte. Derfor bør posessionspil og lignende, der har andet formål end 1:1-situationen foregå i retning – enten vha. mål eller endebander.

En fodboldbane er også altid længere, end den er bredere, derfor anbefaler gruppen, at de fleste spil eller øvelser trænes i nogenlunde samme forhold mellem længde og bredde – uanset fokus eller mål for den enkelte øvelse.

Ift. størrelsen på banen og forholdet mellem bredde og længde så er det således, at jo større banen er, jo bedre muligheder giver man den offensive spiller i 1:1-situationen og dermed udfordrer den defensive spiller. Jo mindre banen er, jo bedre muligheder giver man den defensive spiller og så fremdeles. Derfor kan man med fordel tænke i udfordringer for den enkelte eller en gruppe af spillere, når der sættes øvelser op i 1:1.

- Hvem vil man gerne have til at lykkes?
- Hvem skal udfordres mere?

Disse overvejelser kan man med fordel og uden væsentlig større arbejdsbyrde bringe ind i øvelserne med 1:1.

Ved at have ovenstående retningslinjer vil der i træningen oftest være en sidegevinst ift 1:1-spillet, selvom der er fokus på andre elementer i de enkelte øvelser eller spil.

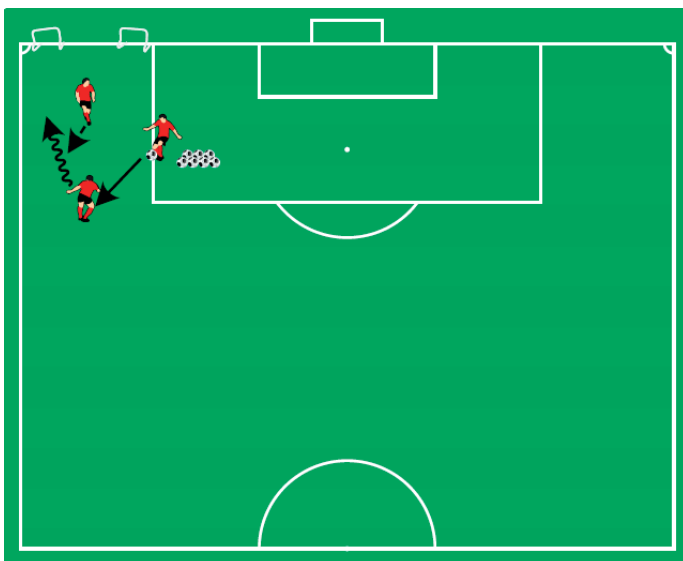
Prioriteringer eller anbefalinger aldersrelateret

I de følgende øvelser er øvelsen prioriteret ift. aldersgruppe. Det betyder, at vi har skrevet, til hvilken aldersgruppe øvelsen er mest velegnet. Alle nedenstående øvelser kan i princip bruges i alle aldersgrupper, men vi anbefaler, at I følger prioriteringerne og udvikler øvelserne eller spillene derfra.

ØVELSESFORSLAG

Frontvendt isolerede øvelser

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe.



Øvelse frontvendt isoleret 1

Øvelsen sættes i gang fra siden, hvor den angribende spiller dribler ned for at score på 1 af de 2 mål.

Fokus defensivt

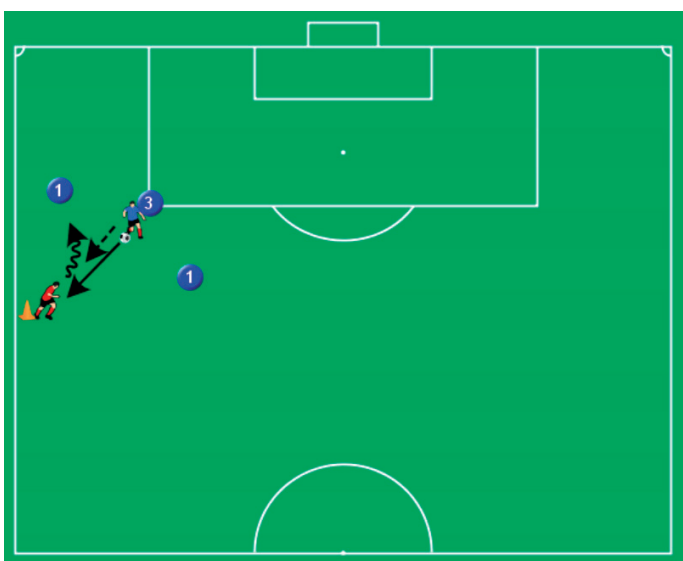
- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde, aldrig front
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Mange touch på bold
- Accelerér forbi med bold

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U6-U9, 2: U10-U14, 3: U15-U19



ØVELSE FRONTVENDT ISOLERET 2

Øvelsen sættes i gang fra forsvarsspiller, og angriberen scorer på 1 af de 3 kegler. De 2 kegler i siden kan evt. rykkes længere bagud for at gøre det sværere for angriberen.

Fokus defensivt

- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde, aldrig front
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Mange touch på bold
- Accelerér forbi med bold

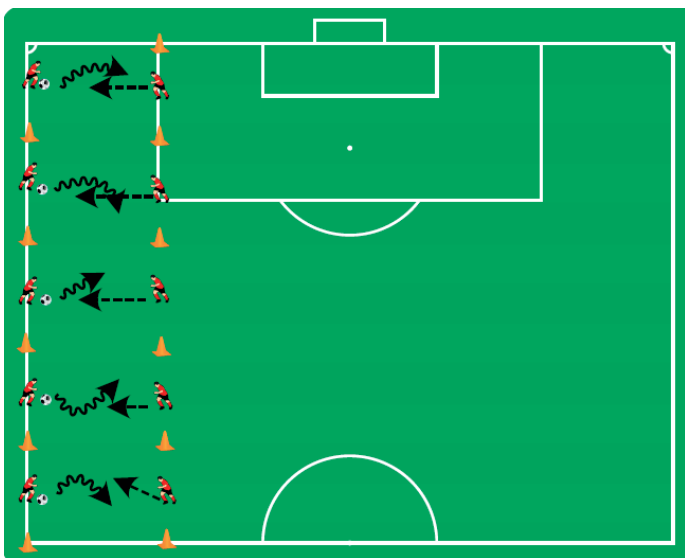
Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U6-U9, 2: U10-U14, 3: U15-U19

ØVELSESFORSLAG

Frontvendt isolerede øvelser

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe.



Øvelse frontvendt isoleret 3

Turnering 1vs1, hvor man scorer ved at dribble bolden på baglinjen. Vinderen går opad – taberen nedad. 1-2min. kampe.

Fokus defensivt

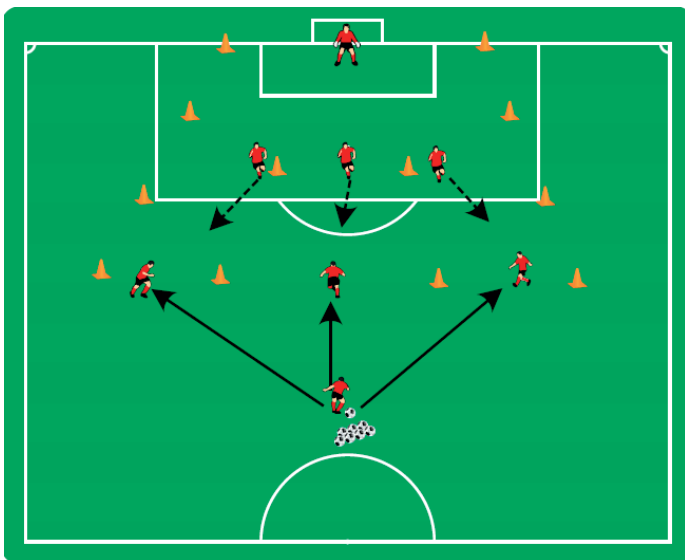
- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde, aldrig front
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Mange touch på bold
- Accelerér forbi med bold

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U6-U9, 2:U10-U14, 3: U15-U19



ØVELSE FRONTVENDT ISOLERET 4

Øvelsen sættes i gang fra træner, og der arbejdes positionelt både offensivt og defensivt.

Fokus defensivt

- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde, aldrig front
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Mange touch på bold
- Accelerér forbi med bold

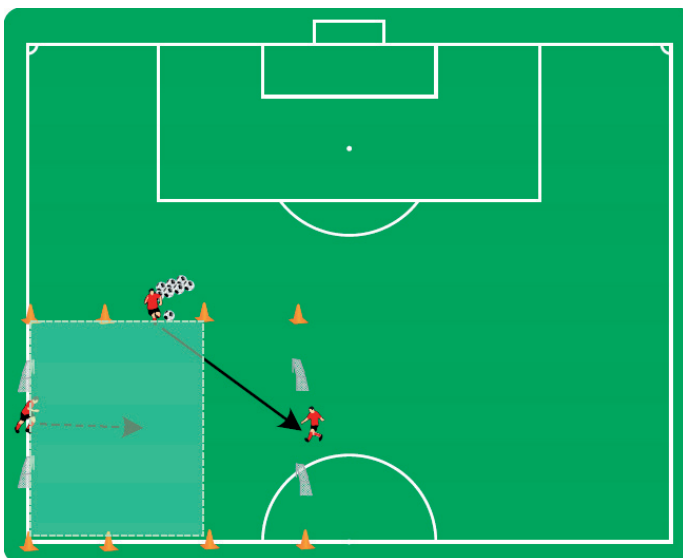
Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19

ØVELSESFORSLAG

Frontvendt isolerede øvelser

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe.



Øvelse frontvendt isoleret 5

Øvelsen sættes i gang fra siden, hvor den angribende spiller først kan score, når han er inde i den markerede zone.

Fokus defensivt

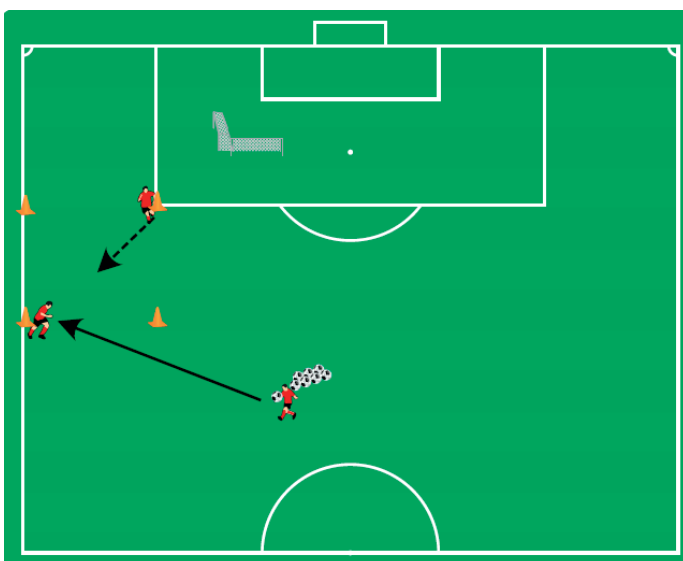
- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde, aldrig front
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Mange touch på bold
- Accelerér forbi med bold

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19, 3: U6-U9



ØVELSE FRONTVENDT ISOLERET 6

Øvelsen sættes i gang fra siden, hvor den angribende spiller dribler ud af firkanten for at score på 1 af de 2 mål.

Fokus defensivt

- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde, aldrig front
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Mange touch på bold
- Accelerér forbi med bold

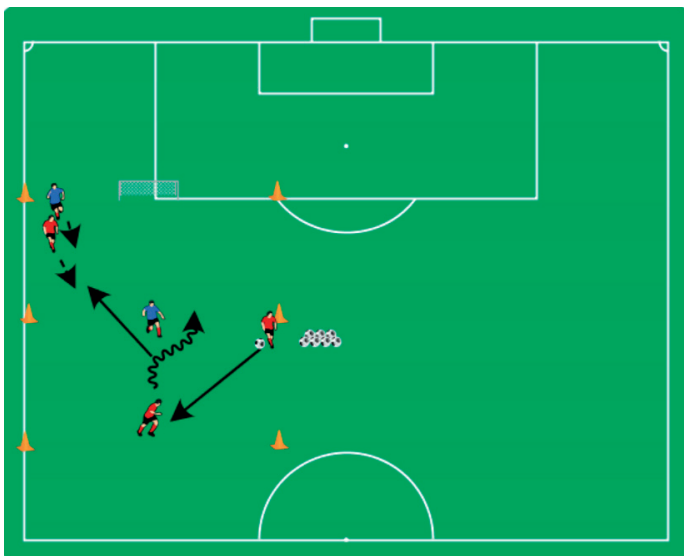
Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19, 3: U6-U9

ØVELSESFORSLAG

Frontvendt situerede øvelser

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe. I denne type øvelser arbejdes der i lige så høj grad med det offensive valg om at dribble eller aflevere – og det defensive valg ift. at erobre eller forsvare.



Øvelse frontvendt situeret 1

Øvelsen sættes i gang fra siden, og angriberen dribler forbi eller bruger sin medspiller til at komme forbi modstandere og afslutte.

Der anbefales et 5-mandsmål

Fokus defensivt

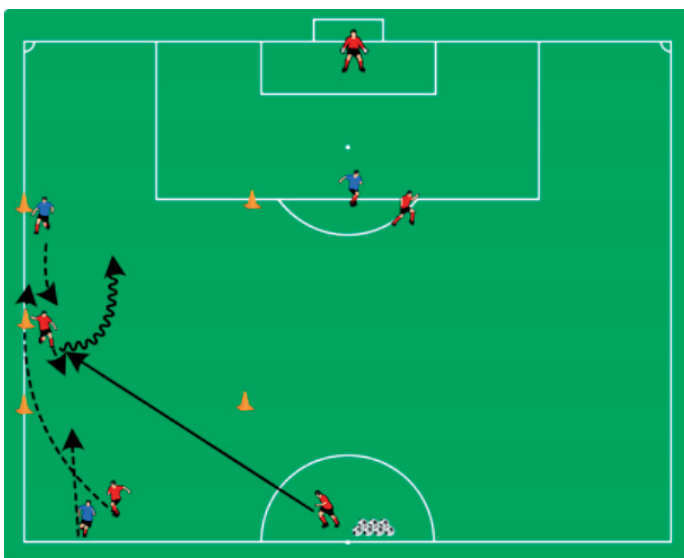
- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde, aldrig front
- Positionering og kommunikation

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Accelerér forbi med bold
- Udnytte rum eller medspiller

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U6-U9, 2: U10-U14, 3: U15-U19



Øvelse frontvendt situeret 2

Øvelsen sættes i gang midten, hvor kant møder forsvarer retvendt. Situationen bliver til en 2vs2, der afsluttes med indlæg eller indspil i felt.

Fokus defensivt

- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde, aldrig front
- Positionering og kommunikation

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Accelerér forbi med bold
- Udnytte rum eller medspiller

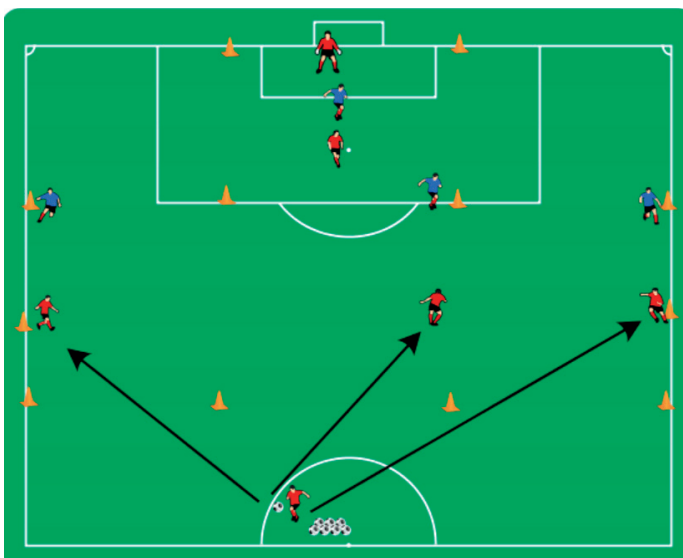
Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19

ØVELSESFORSLAG

Frontvendt situerede øvelser

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe. I denne type øvelser arbejdes der i lige så høj grad med det offensive valg om at dribble eller aflevere – og det defensive valg ift. at erobre eller forsvare.



Øvelse frontvendt situeret 3

Øvelsen sættes i gang fra midten, og kanter dribler forbi forsvarer for at afslutte eller indlæg/indspil til angriber. Centralt kan bandespil indgå

Fokus defensivt

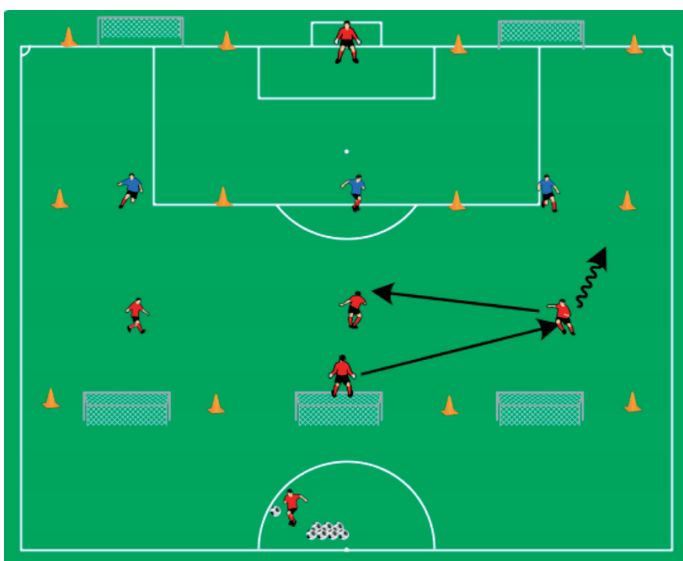
- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde, aldrig front
- Positionering og kommunikation

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Accelerér forbi med bold
- Udnytte rum eller medspiller

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U6-U9, 2: U10-U14, 3: U15-U19



Øvelse frontvendt situeret 4

Øvelsen sættes i gang målmand. Der spilles med 1 bold, hvor angriber kan skifte firkant eller spille medspiller i anden firkant. Der skal altid være en spiller i hver firkant

Fokus defensivt

- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde, aldrig front
- Positionering og kommunikation

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Accelerér forbi med bold
- Udnytte rum eller medspiller

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U15-U19, 2: U10-U14, 3: U6-U9

ØVELSESFORSLAG

Spil frontvendt

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe. I denne type øvelser arbejdes der i lige så høj grad med det offensive valg om at dribble eller aflevere – og det defensive valg ift. at erobre eller forsvare samt kommunikere ift positioner.



Spil frontvendt 1

Der spilles 4vs4 – 6vs6. Man kan kun komme op i næste zone ved at dribble bolden derop.

Fokus defensivt

- Kom tæt på modstander
- Positionering og kommunikation
- Fodarbejde og timing i tackling

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Udnytte rum eller medspiller
- Accelerér forbi modstander

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U6-U9, 3: U15-U19



Spil frontvendt 2

Der spilles 1vs1 med bander i 30-45 sekunder. Ved scoring belønnes den angribende spiller.

Fokus defensivt

- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde og timing i tackling
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Accelerér forbi med modstander
- Mange touch på bold

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U6-U9, 3: U15-U19

ØVELSESFORSLAG

Spil frontvendt

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe. I denne type øvelser arbejdes der i lige så høj grad med det offensive valg om at dribble eller aflevere – og det defensive valg ift. at erobre eller forsvare samt kommunikere ift positioner.



Spil frontvendt 3

Der spilles 3vs3, interval. 90 sek. arbejde og 90 sek. hvile. Evt. dobbeltscoring efter afdrifling af modstander.

Fokus defensivt

- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde og timing i tackling
- Positionering og kommunikation

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Accelerér forbi modstander
- Udnytte rum eller medspiller

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19, 3: U6-U9



Spil frontvendt 4

Der spilles 6vs6, hvor man defensivt fastholdes 2 og 2 i zoner. Man kommer op i næste zone ved at dribble sig derop i og kan blive der (1 i overtal)

Fokus defensivt

- Kom tæt på modstander
- Fodarbejde og timing i tackling
- Positionering og kommunikation

Fokus offensivt

- Sætte fart til eller forbi forsvarer
- Accelerér forbi med modstander
- Udnytte rum eller medspiller

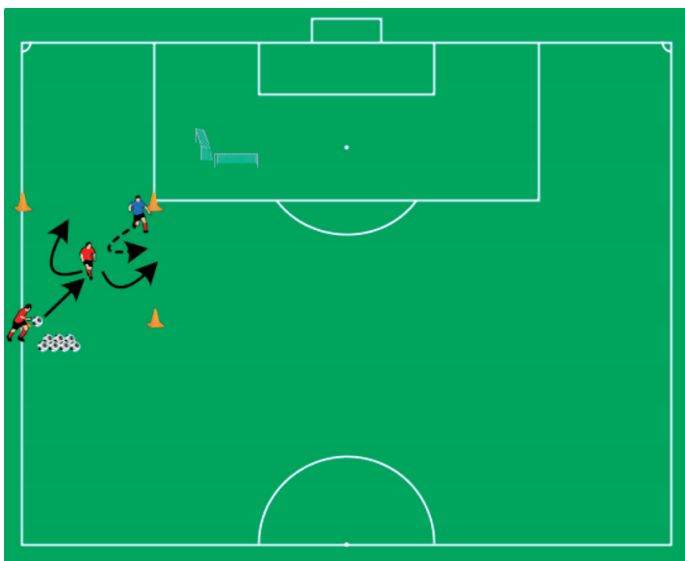
Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19, 3: U6-U9

ØVELSESFORSLAG

Rygvendt isolerede øvelser

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe.



Øvelse rygvendt isoleret 1

Den angribende spiller modtager bolden og scorer ved at komme ud af firkanten.

Fokus defensivt

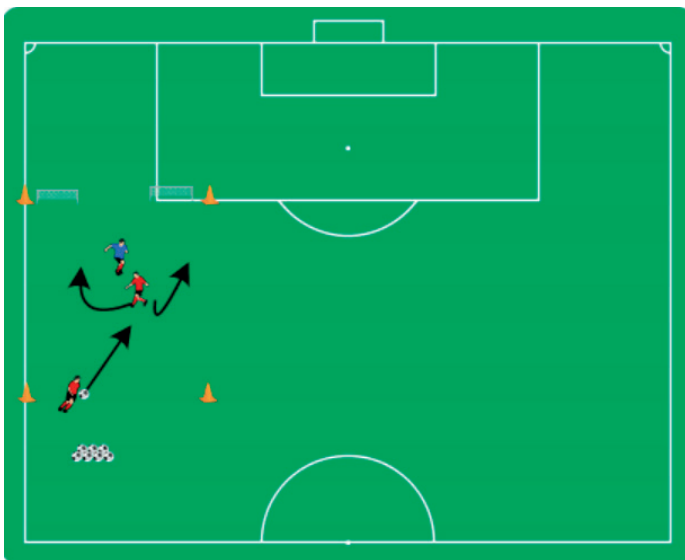
- Komme i god presafstand
- Hele tiden kunne se bolden
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sænke tyngdepunkt/fornem pres
- Mange touch på bold
- Kom forbi eller spil fremad
- Kropsfinte/skabe rum til sig selv

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U6-U9, 2: U10-U14, 3: U15-U19



Øvelse rygvendt isoleret 2

Øvelsen sættes i gang midten, hvor kant møder forsvarer retvendt. Situationen bliver til en 2vs2, der afsluttes med indlæg eller indspil i felt.

Fokus defensivt

- Komme i god presafstand
- Hele tiden kunne se bolden
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sænke tyngdepunkt/fornem pres
- Mange touch på bold
- Kom forbi eller spil fremad
- Kropsfinte/skabe rum til sig selv

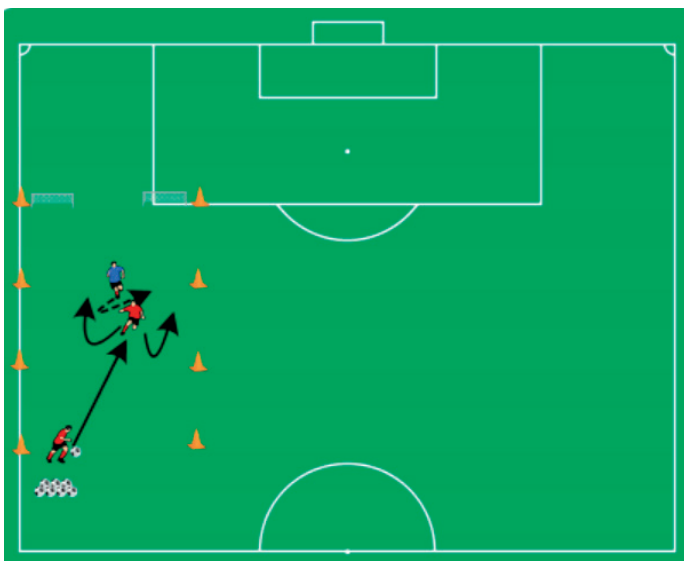
Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U6-U9, 2: U10-U14, 3: U15-U19

ØVELSESFORSLAG

Rygvendt isolerede øvelser

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe.



Øvelse rygvendt isoleret 3

Den angribende spiller modtager bolden i det centrale område og forsøger at score i 1 af de 2 mål ved at blive retvendt eller vende rundt om forsvarer. Vær opmærksom på, at tilspiller med fordel kan spille med vinkel.

Fokus defensivt

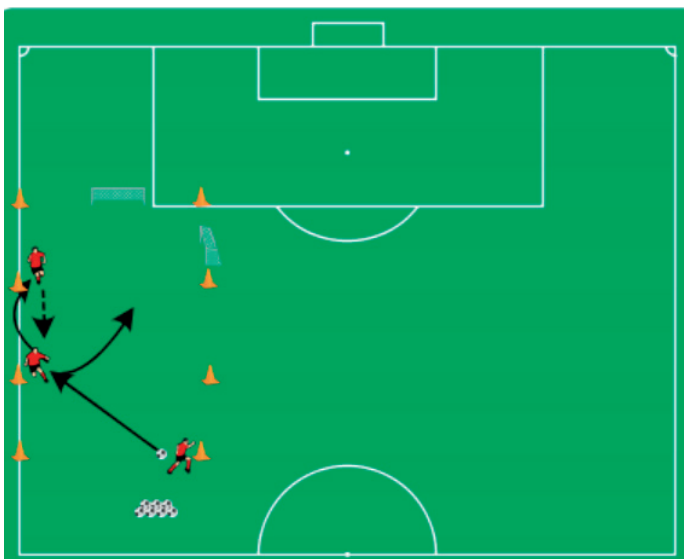
- Komme i god presafstand
- Hele tiden kunne se bolden
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sænke tyngdepunkt/fornem pres
- Mange touch på bold
- Kom forbi eller spil fremad
- Kropsfinte/skabe rum til sig selv

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19, 3: U6-U9



Øvelse rygvendt isoleret 4

Den angribende spiller modtager bolden på siden af det midterste område og forsøger at blive retvendt eller vende rundt om forsvarer.

Fokus defensivt

- Komme i god presafstand
- Hele tiden kunne se bolden
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sænke tyngdepunkt/fornem pres
- Mange touch på bold
- Kom forbi eller spil fremad
- Kropsfinte/skabe rum til sig selv

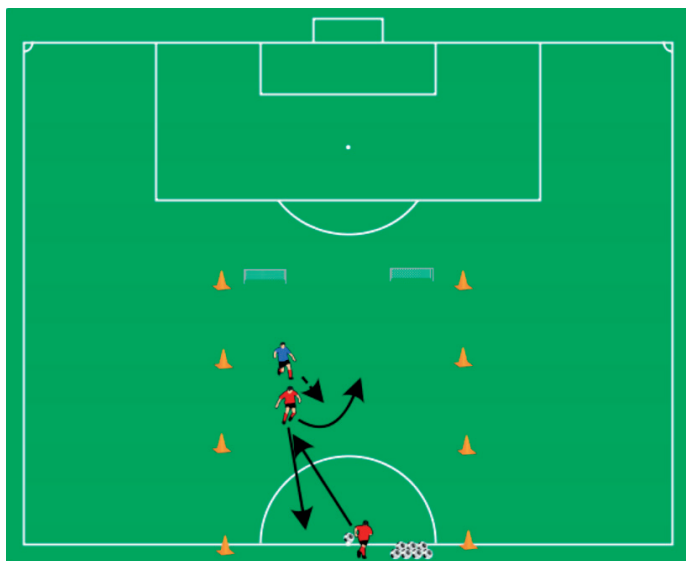
Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19, 3: U6-U9

ØVELSESFORSLAG

Rygvendt situerede øvelser

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe. I denne type øvelser arbejdes der i lige så høj grad med det offensive valg om at vende, aflevere eller fastholde – og det defensive valg ift. at erobre eller forsvare.



Øvelse rygvendt situeret 1

Øvelsen sættes i gang fra midten, og angriber kan bruge tilspiller flere gange.

Fokus defensivt

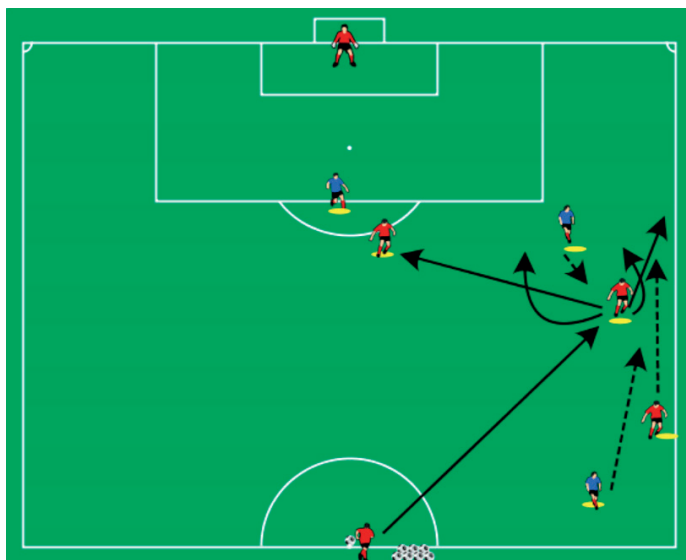
- Komme i god presafstand
- Hele tiden kunne se bolden
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sænke tyngdepunkt/fornem pres
- Mange touch på bold
- Kom forbi eller spil fremad
- fasthold bold

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U6-U9, 2: U10-U14, 3: U15-U19



Øvelse rygvendt situeret 2

Øvelsen sættes i gang fra midten, hvor kant modtager bold rygvendt. Back og angriber deltager, og det drejer sig om at komme

Fokus defensivt

- Komme i god presafstand
- Hele tiden kunne se bolden
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sænke tyngdepunkt/fornem pres
- Mange touch på bold
- Kom forbi eller spil fremad

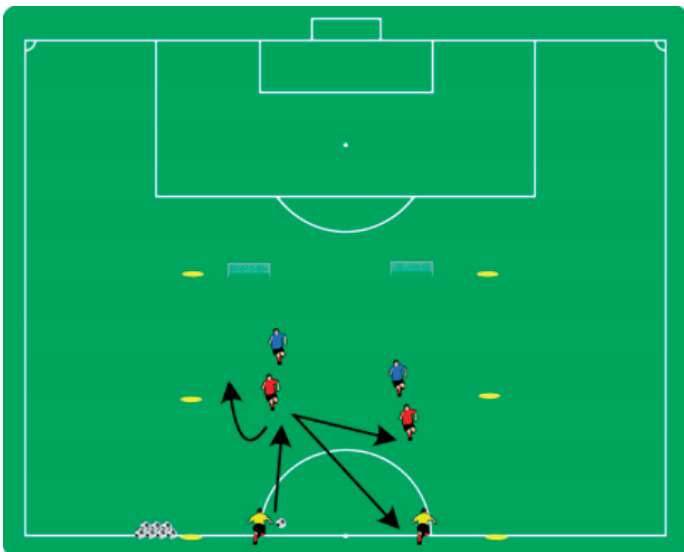
Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19

ØVELSESFORSLAG

Rygvendt situerede øvelser

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe. I denne type øvelser arbejdes der i lige så høj grad med det offensive valg om at vende, aflevere eller fastholde – og det defensive valg ift. at erobre eller forsvare.



Øvelse rygvendt situeret 3

De 2 angribere skal blive retvendte og score i 1 af de 2 mål. Tilspillere kan bruges flere gange. Situationen er den centrale midtbanespiller, der modtager bold fra bagkæde.

Fokus defensivt

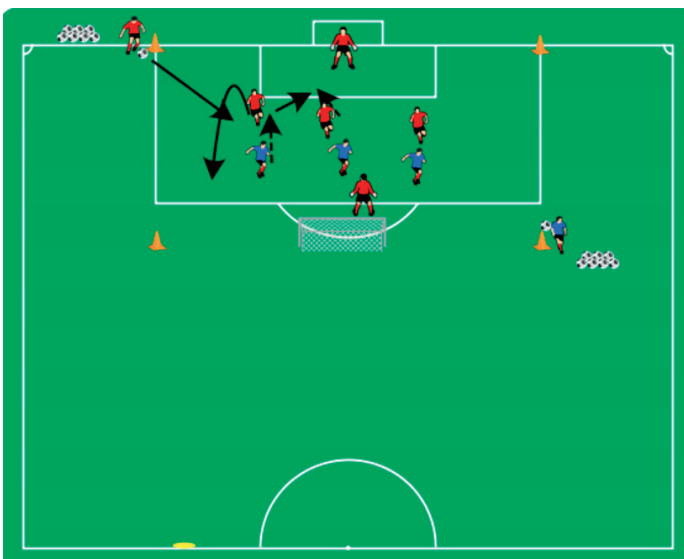
- Komme i god presafstand
- Hele tiden kunne se bolden
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sænke tyngdepunkt/fornem pres
- Mange touch på bold
- Udnytte rum eller medspiller

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19



Øvelse rygvendt situeret 4

olden spilles fra tilspiller i hjørnet, hvorefter det angribende hold forsøger at score. Når bold er ude af spil sættes ny bold i gang til samme hold. Spil på tid eller x antal bolde

Fokus defensivt

- Komme i god presafstand
- Hele tiden kunne se bolden
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sænke tyngdepunkt/fornem pres
- Mange touch på bold
- Udnytte rum eller medspiller

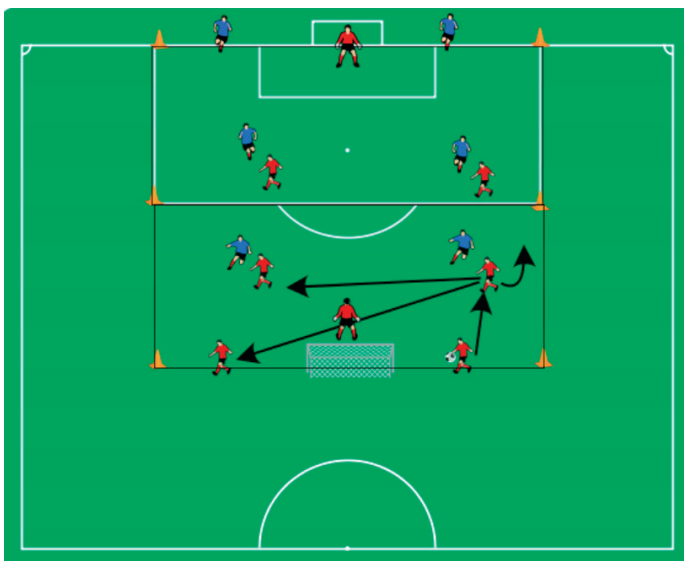
Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19

ØVELSESFORSLAG

Spil rygvendt

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe. I denne type øvelser arbejdes der i lige så høj grad med det offensive valg om at dribble, aflevere eller fastholde – og det defensive valg ift. at erobre eller forsvare samt kommunikere ift positioner.



Spil rygvendt 1

Der spilles 4 mod 4 med tilspillere. Bolden skal spilles op i næste zone. Spillerne er 2 og 2 i hver zone. Evt. kan de spillere tættest eget mål agere tilspillere for medspillere i næste zone.

Fokus defensivt

- Komme i god presafstand
- Positionering og kommunikation
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sænke tyngdepunkt/fornem pres
- Mange touch på bold
- Udnytte rum eller medspiller

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19, 3: U6-U9



Spil rygvendt 2

Der spilles 1 mod 1 med tilspillere. Spilletid 30-45 sekunder. Den angribende spiller kan bruge sine tilspillere i spillet.

Fokus defensivt

- Komme i god presafstand
- Positionering og kommunikation
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sænke tyngdepunkt/fornem pres
- Mange touch på bold
- Udnytte rum eller medspiller

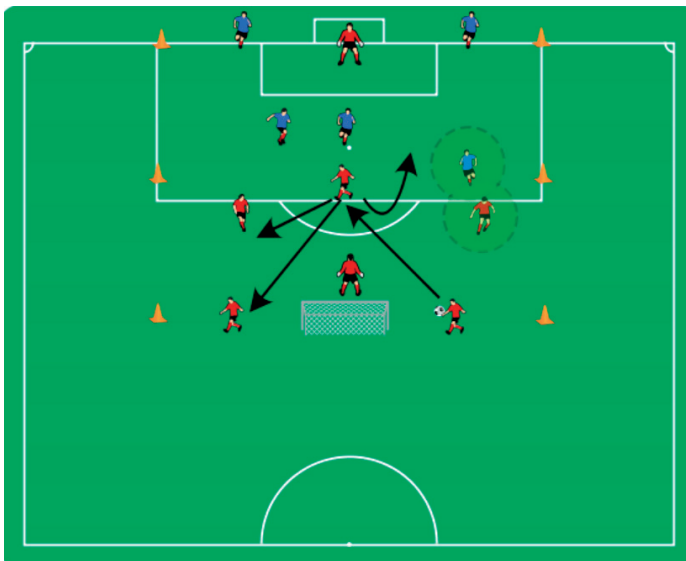
Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19, 3: U6-U9

ØVELSESFORSLAG

Spil rygvendt

Ved alle nedenstående øvelser, kan der varieres i afstande for at arbejde med forskellige situationer. Størrelsen på øvelsen er vist på en bane og tager udgangspunkt i primære aldersgruppe. I denne type øvelser arbejdes der i lige så høj grad med det offensive valg om at dribble, aflevere eller fastholde – og det defensive valg ift. at erobre eller forsvare samt kommunikere ift positioner.



Spil rygvendt 3

Der spilles 2v2 eller 3vs3 med tilspille-re. Der spilles 75-90sek med tilsvarende pause. Ved scoring belønnes det angribende hold.

Fokus defensivt

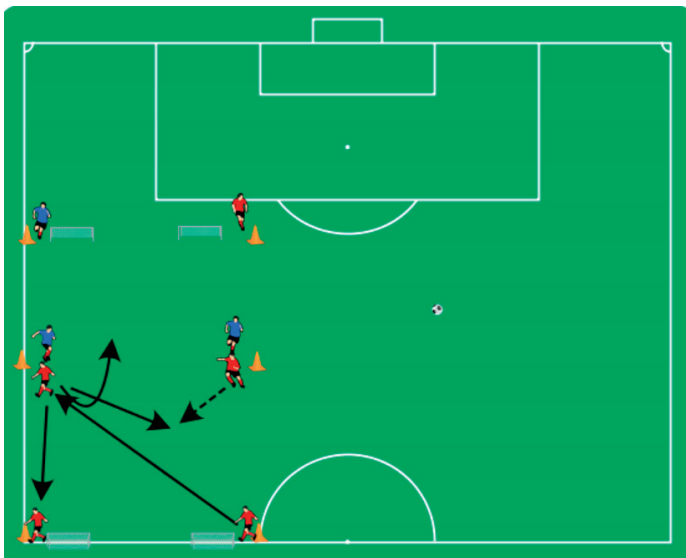
- Komme i god presafstand
- Positionering og kommunikation
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sænke tyngdepunkt/fornem pres
- Mange touch på bold
- Udnytte rum eller medspiller

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19, 3: U6-U9



Spil rygvendt 4

Der spilles 2vs 2 med tilspillere. Bolden startes altid med vinkel. Derefter spilles frit spil, hvor der scores i de 2 mål. Belønning til det angribende hold ved scoring. 60sek arbejde.

Fokus defensivt

- Komme i god presafstand
- Positionering og kommunikation
- Tackle på krop og tag bold

Fokus offensivt

- Sænke tyngdepunkt/fornem pres
- Mange touch på bold
- Udnytte rum eller medspiller

Prioritering ift. aldersgruppe:

- 1: U10-U14, 2: U15-U19, 3: U6-U9

RESUMÉ

1vs1 er et centralt udviklingsområde for dansk fodbold fremadrettet – derfor skal vi uddanne vore spillere til fremtiden, således vi på højeste niveau (landshold og europæisk fodbold) defensivt og offensivt kan matche de bedste hold 1vs1.

Derfor skal vi på alle niveauer sætte 1vs1 på dagsordenen, hvor vi med dette produkt har forsøgt at give jer retningslinjer og inspiration til at arbejde med dette:

- Træn det hver træning eller hver uge
- Implementér det i spil og afslutningstræning
- Vis engagement som træner, så mod, vilje og gentagne aktioner fordres
- Arbejd med følgende fokusområderne fra nedenstående tabel i din træning:

OFFENSIVT FRONTVENDT	OFFENSIVT RYGVENDT
Sæt fart til eller forbi modstander	Sænke tyngdepunkt/fornem pres
Accelerér forbi med bold (temposkift)	Mange touch på bold
Mange touch på bold	Kom forbi, spil fremad eller fasthold bold
DEFENSIVT FRONTVENDT	DEFENSIVT RYGVENDT
Kom tæt på modstander	Komme i god presafstand (Lidt længere end 1 arm)
Fodarbejde – aldrig front mod modstander	Hele tiden kunne se bolden
Tackle på krop og tag bolden	Tackle på krop og tag bolden

- Vær opmærksom på, at rygvendt og frontvendt er 2 forskellige situationer, så træn den del, som du gerne vil se forbedring i.
- Tilpas øvelserne ift. til, hvad du gerne vil have, der lykkes. Er det den defensive spiller, så gør banen mindre – er det den offensive spiller, så gør banen større

Vi glæder os til at følge processen og se resultaterne af, hvordan vi kan flytte mange spillere ved at prioritere og sætte fokus på 1vs1-spillet. Når vi gør det sammen, så er vi en del af noget større.

Anders Madsen,
projektleder DBU

Flemming Berg,
talentudviklingschef DBU