



## Spillestilslektion 1: At spille hurtigt

Det første trin til at blive en smart fodboldspiller er at forstå, at det er bedre at spille hurtigt end langsomt. Din opgave er at tage alt det, du kan, og gøre det hurtigere. Alt andet lige er det bedre at få bolden fra punkt A til punkt B med én berøring frem for to. Hvorfor? Fordi en berøring er hurtigere end to. Der er selvfølgelig undtagelser, men alt for ofte spiller man, som om undtagelsen var reglen.

Hvis du kan klare din opgave med en berøring, skal du ikke bruge to. Hvis du kan klare din opgave med to berøringer, skal du ikke bruge tre. Jo flere berøringer du bruger på at klare din opgave, jo langsommere gør du det. En smart spiller går efter at være så effektiv som muligt og røre bolden så få gange som muligt.

At spille langsomt lader det andet hold komme på plads. At spille langsomt fører til, at man mister bolden. Hver eneste pasning, du laver, skal ikke afgøre det hele. *DU* skal ikke afgøre kampen, hver eneste gang *DU* rører bolden. Nogle gange er det nok at flytte bolden videre til en medspiller. Og at flytte den hurtigt er bedre end at flytte den langsomt.

Du vil gøre klogt i at lære rangstigen for, hvad der er hurtigt:

- (1) Langsomt: en spiller, der dribler lige ud for fuld fart
- (2) Hurtigt: en spiller, der løber uden bold
- (3) Hurtigst: en bold der bevæger sig

Selv ikke den hurtigste i verden kan løbe 10 meter lige så hurtigt som en bold. For at kunne spille hurtigt, skal du *ville* spille hurtigt. Det er et valg, du skal tage, inden kampen begynder. Du skal tage et bevidst valg om at spille hurtigt. At spille hurtigt sker ikke bare. Det sker, fordi du vælger, at det skal ske. At spille hurtigt er mere end en vane - det er en livsstil.

Se spiløvelse til at træne *at spille hurtigt* 



## Spiløvelse: 3-zone possessionspil

### Beskrivelse

Lav tre zoner af 15 x 15 meter (varier efter spillernes alder og niveau).

Der spilles 4 (blå) mod 3 (rød).

De røde forsvarende spiller skal have en spiller i hver zone, som ikke må bevæge sig uden for zonen. De blå angribende spillere skal altid have minimum en spiller fast placeret i zone 1 og zone 3.

De tre angribende blå spillere i den første zone skal udføre mindst tre afleveringer før de kan spille ind i zone 2.

Kun to af de tre spillere må bevæge sig ind i zone 2, og der opstår derved en 2v1 situation. Deres fokus er at få spillet bolden ned i bagerste zone 3, enten ved en direkte aflevering til spilleren i zone 3 eller ved at spille hinanden.

- Der SKAL være boldberøring i den midterste zone.
- Man må ikke selv dribble fra en zone til en anden.
- Bolden må ikke slås direkte fra zone 1 til zone 3 eller vice versa.

Når bolden bliver spillet ned i bagerste zone 3, etablerer de tre spillere spillet i 3v1 situationen før de igen angriber midterzonen med to spillere. Husk der skal laves minimum tre afleveringer i zone 3 før angriberne forsøger at spille ind i midterzonen.

Hvis bolden erobres af en forsvarende rød spiller, er der frit spil i alle zoner indtil blå angribere igen erobrer bolden og etablerer spillet i en af endezonerne (3v1).

### Fokuspunkter

Dette possessionspil er ideelt til at træne dit fodboldhold i hurtig boldomgang og at få flyttet spillet til et nyt område. Træningsøvelsen kan bruges til mange forskellige årgange, og giver hurtige fremskridt. Øvelsen skaber yderligere både 2v1 og 3v1 situationer der tvinger dine spillere til at tage beslutninger.

Fokuspunkter angribende hold

- (1) vær hurtig i din eksekvering > hurtig i boldomgang
- (2) brug så få berøringer på bolden som muligt
- (3) timing i løb pasninger

Fokuspunkter for forsvarende hold

- (1) kommunikation mellem de tre spillere i forhold til hvor presset skal lægges - også selvom de er placeret i tre forskellige zoner.

### Progression

Sæt en ekstra spiller ind i midterzone 2 og skab derved en 2v2 situation.

