



## Spillestilslektion 6: At splitte forsvaret

Forsvarere elsker angribere, der løber lige op og ned ad banen, som om de løber på togskiner. De er nemlig meget forudsigelige. De giver ikke forsvarerne nogle svære valg, og det gør deres job meget nemt. De angribere, som skifter plads og løber på tværs af forsvarets zoner, er meget værre. De tvinger forsvarerne til at tage alle mulige valg. Og ikke nok med det. De gør også, at forsvarerne er nødt til at kommunikere. Jo mere, du kan tvinge dem til at tage et valg og kommunikere, jo flere fejl laver de.

Den farligste bold, man kan lægge, er en stikning, der går op mellem to forsvarere. Derfor organiserer smarte forsvar sig, så det sker så lidt som muligt. Men det betyder ikke, at den pasning aldrig er mulig. Og når den er det, er det bare om at udnytte det.

En smart angriber ser, når et forsvar er blevet fanget, så der er et hul, som bolden kan spilles op gennem. Når det sker, laver de et hurtigt, skråt løb gennem flere forsvarszoner. Håbet er, at de løber gennem ét hul, bolden kommer gennem et andet, og så mødes bold og angriber bag forsvaret. Smarte spillere ved, hvor farlig en kombination, det er. Et skråt løb og en stikning mellem to forsvarsspillere.

Det er stort set den sværeste pasning i fodbold, og der er god grund til at fejre, når den lykkes. Det kræver kommunikation, timing og præcis teknik fra ham, der laver stikningen. Angriberen skal time sit løb, så han er onside, når bolden bliver spillet. Og så han er i topfart, idet han når frem til forsvarslinjen. Når alt det lykkes på samme tid, er der god sandsynlighed for, at I har skabt en meget farlig målchance.

En af de måder, boldholder oftest ødelægger denne chance på, er at prøve at presse pasningen gennem det samme hul, som angriberen løber gennem. Oftest er hullet ikke stort nok til begge dele. En god regel er, at bolden løber gennem et hul og angriberen gennem et andet. Boldholderen skal spille til det sted, hvor angriberen kommer til at være, og ikke det sted, hvor han er nu.

Se spiløvelse til at træne *at splitte forsvaret* 

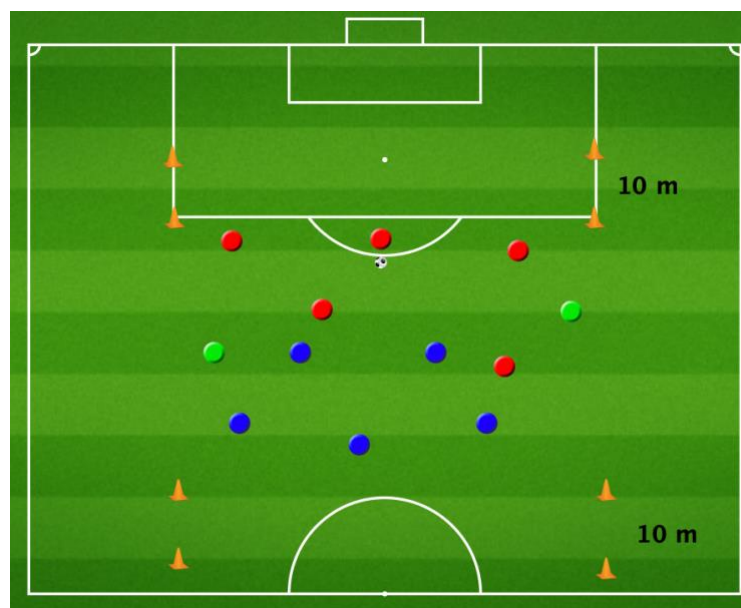


## Spiløvelse: Målzonespillet

### Beskrivelse

Der laves en bane der er 40 x 50 meter med en 10 meter dyb scoringszone i hver ende af banen, se figur. Tilpas banen efter antal spillere og niveau.

Der spilles 5 mod 5 med to jokere. For at score, skal en spiller få bolden i målzonen. Bolden skal krydse stregen ind i målzonen ved en pasning/stikning, før scoringen tæller. Man scorer altså ikke ved at dribble ind i modstanderens målzone.



Ingen spillere fra nogen af holdene må komme ind i målzonen før bolden. Forsvarsspillerne må godt følge efter bolden ind i feltet for at forhindre en scoring.

### Fokuspunkter

Formålet med denne øvelse er at træne dybdespillet i angrebet. Det boldbesiddende hold skal udfordre centralt og forsøge med stikninger i dybden. Medspillerne skal lave dybdeløb på tværs af forsvarszoner for at splitte modstanderens forsvar. Boldholder skal lægge stikninger/pasninger igennem huller i forsvar, men ikke det samme hul som det, som medspilleren løber igennem. Boldholderen skal spille til det sted, hvor angriberen kommer til at være, og ikke det sted, hvor han er nu.

- bolden skal holdes centralt og der skal udfordres centralt
- lav dybdeløb på tværs af forsvarszoner > vis hvor du vil have bolden
- timing af stikninger og løb

### Progression

- Hvis spillerne ikke får længde nok på den målgivende pasning/stikning kan man indføre, at der kun kan scores ved en pasning/stikning fra egen banehalvdel (sæt en midterstreg op med kegler).
- Sæt maksimalt antal berøringer på.