



Spillestilslektion 7: At klare bolden

Når et hold af gode spillere ofte laver possessionøvelser til træning, kan det skabe en dårlig vane. Man kan ende med at ville spille sig ud af alle situationer. Og det kan være meget farligt.

Lad mig sige det helt tydeligt: Nogle gange er det eneste rigtige bare at losse bolden væk. Så hårdt at læderet ryger af. Og det kan du gøre uden at skamme dig eller ærgre dig over det.

Nogle gange står man lige foran eget felt og prøver at lobbe bolden frem til en spiller i bunden af midtercirklen på midten af banen. Det er en selvmordsbold, og som regel ender vi med at få stoppet bolden lige ned i halsen igen. Som forsvarer skal du huske, at din første opgave er at forhindre de andre i at score. Ja, vi vil godt holde på bolden, når vi kan. Men du skal indse, at det nogle gange er bedst at begrænse tabet. Bare los bolden så langt frem ad banen, som det er menneskeligt muligt. Når du gør det, forstår vi det godt.

Det er lige meget, hvad vi gør til træning. I kamp vil der være tidspunkter, hvor vi ikke kan undgå at miste bolden. Sådan er det bare. Det vigtige er at miste bolden på de steder, hvor det er mindst farligt for vores hold. Nogle gange er det bedre at være sikker på at miste bolden på deres halvdel end at risikere at miste den på vores egen. Du skal kunne se, når det er tilfældet.

I enhver kamp i Premier League vil du se lange clearinger, som ikke tjener andet formål end at lette presset. Tit handler det bare om at begrænse skaden. *Hvis vi skal miste bolden, så lad os miste den så langt væk fra mål som muligt!* Det giver mening, ikke sandt? Nogle af de ting, vi gør, handler om at gøre det så svært som muligt for de andre. Og jo længere de skal løbe for at score, jo sværere er det for dem.

Se spiløvelse til at træne at klare bolden [👉](#)

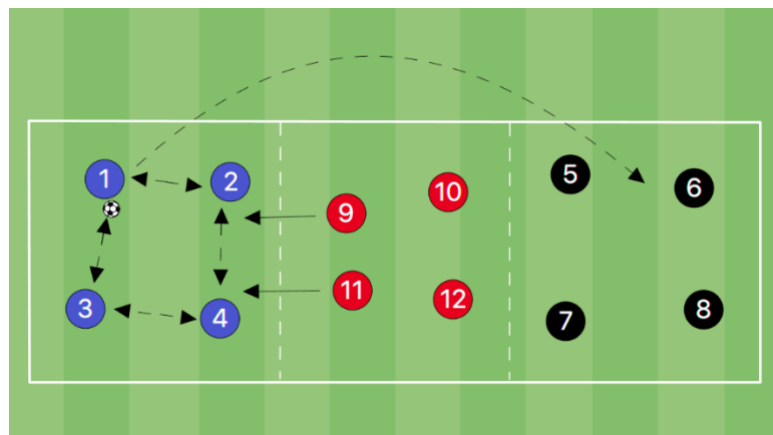
Spiløvelse: Fredbergspillet

Beskrivelse

Spillerne inddeles i 3 hold, som placeres i hver deres firkant, hvor hver firkant er 15 x 5 meter.

Holdet i den midterste firkant er preshold (rød). Presholdet må sende to spillere i pres på bolden.

Presholdet må først gå i pres når holdet har modtaget bolden.



Det boldbesiddende hold skal sammensætte 4 pasninger, hvorefter de skal flytte bolden til modsatte firkant (sort) ved en indersidepasning langs jorden (igennem eller udenom) eller et halvtliggende vristspark (over). Hvis dette lykkedes og sort hold modtager bolden, får det boldbesiddende hold 1 point (blå). Sort skal sørge for at positionere sig således at de kan modtage både bolde langs jorden (igennem eller udenom) eller høje bolde (over).

Erobres bolden eller bliver den sparket ud, får blå hold én fejl. Modtager sort ikke en bold, de burde være i position til at modtage, får sort hold én fejl. Når et hold har to fejl, kommer de i midten og skal være preshold. Når dette sker, slettes de andre holds fejl, så alle hold starter med 0 fejl.

Første hold til 6 point vinder.

Instruktionsmomenter

Bevægelse fra medspillere bag modspillernes første pres i frie rum, således bolden kan spilles forbi presset.

Spilleren som modtager bolden skal være opmærksom på at positionere sig korrekt enten sidevendt eller retvendt eller have en pasningsmulighed til en støttespiller. Dertil skal spilleren være orienteret, således denne ved om der kan vendes op i banen efter modtagelse af bolden. Boldholder kan evt. opsøge pres, for at tiltrække presset og spille forbi det.

Fokuspunkter

- spil igennem, udenom eller over pres
- positionering igennem, udenom eller over