



Spillestilslektion 8: At spille tilbage

Nogle gange får du bolden i fødderne med god plads til at løbe foran dig. Og den chance vil du udnytte med fuld energi. Du er i rampelyset. Tilskuerne hepper og råber dit navn, mens du flyver frem ad banen i håb om, at der vil ske noget stort. Adrenalin pumper gennem dine årer. Så når du frem til en mur af forsvarere, som du ikke kan komme igennem. Ikke ved at dribble og ikke ved at aflevere. Du er nået til en blindgyde. Det er ikke muligt at komme videre frem. Hvad gør du nu?

De fleste bliver grebet af stemningen og fortsætter fremad, mens de håber på det bedste. Og lige så sikkert som solen står op og går ned, mister de bolden.

Hør her. Du er nødt til at se realistisk på det, der sker på banen. Jeg ved godt, at du kommer op at køre, når alt er spændende og kaotisk. Men du skal stadig holde dit hoved koldt og bruge din sunde fornuft. Bliver lyset for enden af tunnelen svagere? Så skal du være kølig og klog nok til at bremse og vende om.

Det er okay. Stol på mig. Vi forstår. Og vi er glade for, at du hjælper vores hold med at holde på bolden. Hellere det end at du kaster dig ud på din egen lille selvmordsmission. *Vi forstår det godt.*

I det øjeblik ville du gøre klogt i at huske noget, du lærte i svømmehallen, da du var lille. Kan du huske første gang du var i en svømmehal, hvor du ikke kunne svømme? Du blev i den lave ende, fordi det var mest sikkert. Men du ville gerne afprøve dine grænser, så du gik ud mod den dybe ende et skridt ad gangen. Du lod vandet nå op til lige under næsen. Snart efter nåede vandet op over hovedet, og du indså, at du var i fare. Hvad gjorde du så? Du plaskede dig tilbage til den lave ende igen med det samme. Og det var et rigtig godt valg!

Det samme gælder i fodbold. Du er nødt til at vide, hvornår vandet er blevet for dybt. Når det sker, skal du bare træde på bolden og svømme tilbage til den lave ende. Hjælp dit hold med at beholde bolden. I kan ikke vinde uden den.

Se spiløvelse til at træne *at spille tilbage* 🙌

Spiløvelse: Spil til 6 små mål.

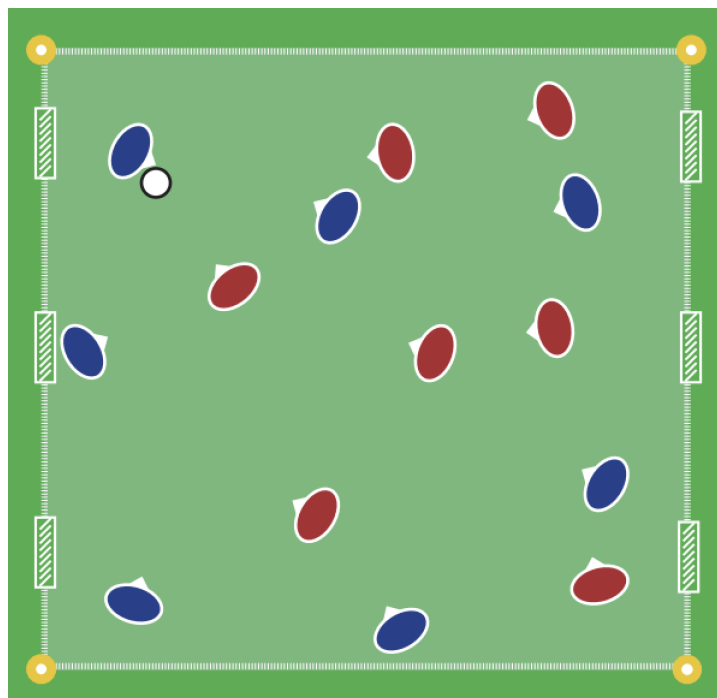
Beskrivelse

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

Der spilles 7v7 på en 30 x 30 meter bane, hvor hvert hold forsvarer 3 små mål i hver sin ende.

Der spilles med 3 berøringer.

Der skal forsøges at skabe overtal ved en af de tre mål, når man har bolden. Det kræver tålmodighed, og at man spiller tilbage for at vende bolden, når der er lukket ved et mål.



Fokuspunkter

– spilvending > spil tilbage og vend spillet, når der er lukket ved et af målene