



# ESBJERG92

IDRÆTSFORENING

## VEJLEDNING





# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## BOLDKONTROL

### **DRIBLINGER**

Fra starten laves alle driblinger langsomt. Læg også vægt på en god grundstilling, små skridt og sideværts bevægelser. Spillerne skal have mange boldberøringer og derfor lave korte driblinger. Når bevægelserne er indlært kan man sætte tempoet op eller lade driblingerne indgå i mere komplicerede øvelser.

### **INDERSIDE**

Bolden spilles hurtigt mellem højre og venstre fods inderside, mens man bevæger sig fremad. Øvelsen kan evt. startes med at man står stille og kan senere udvikles til at man bevæger sig baglæns eller sidelæns.

### **YDERSIDE**

Der dribles skiftevis med venstre og højre yderside. Bolden skal zigzagge fremad og spilleren skal placere sig rigtigt i forhold til bolden, så den er lige foran ham, når han rammer den.

### **YDERSIDE/INDERSIDE**

Der dribles med én fod, skiftevis inderside og yderside. Bolden skal zigzagge og spilleren skal placere sig rigtigt i forhold til bolden.

### **GIGGS**

Der dribles med én fod, skiftevis inderside og yderside. Men for hver 5-7 træk skiftes til modsatte fod.

### **BAGOM**

Der dribles med inderside, så bolden rammes bagom standbenet.

### **FODSÅL**

Bolden dribles fremad med den ene fodsål.

### **FODSÅL V/H**

Bolden spilles foran kroppen med skiftevis venstre og højre fodsål.

### **FODSÅL/YDERSIDE**

Bolden dribles med én fod, skiftevis fodsål og yderside. Det er vigtigt, at skiftet fra fodsål til yderside foregår i én glidende bevægelse.

### **FODSÅL/INDERSIDE**

Bolden dribles skiftevis med venstre fodsål og højre inderside. Det er vigtigt at skiftet fra fodsål til inderside foregår i én glidende bevægelse.

### **FODSÅL BAGOM**

Bolden dribles med fodsålen bagom standbenet



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## BOLDKONTROL

### VENDINGER

Fra starten laves alle vendinger langsomt. Læg også vægt på en god balance i selve vendingen, der skal foregå i en hurtig glidende bevægelse. Det er vigtigt, at nøjes med én boldberøring i selve vendingen samt at vende nøjagtigt 180°. Når bevægelserne er indlært kan man sætte tempoet op eller lade vendingerne indgå i mere komplicerede øvelser.

### INDERSIDE

Bolden spilles med indersiden i vendingen. Husk at kroppen skal være drejet 90° inden boldberøringen.

### YDERSIDE

Bolden spilles med ydersiden i vendingen. Kroppen skal kun være drejet 45° inden boldberøringen.

### FODSÅL FORAN

Bolden spilles med fodsålen foran kroppen i vendingen.

### FODSÅL BAGOM

Bolden spilles med fodsålen bagom kroppen i vendingen.

### CRUYFF

Bolden spilles med indersiden bagom kroppen. Det sidste skridt inden vendingen er et lille spring, så kroppen er drejet 90° inden boldberøringen. Bevægelsesmønsteret minder om den foregående vending.

### TRÆDE OVER

Spilleren lader som om han vil dribble med ydersiden men træder i stedet over bolden og bruger modsatte fods yderside til at spille bolden i modsat retning.

### SPRINGE-OVER

Spilleren springer hen over bolden, idet han stopper den med højre fod. Inden landingen på den anden side af bolden har han drejet kroppen 90°, så han er klar til at spille bolden modsat med venstre yderside. Bevægelsesmønsteret minder om de to foregående vendinger.

### DREJE-VENDING

Spilleren træder over bolden med højre fod og sætter den ned foran til venstre (samtidig med at han drejer kroppen 90° til venstre). Hurtigt derefter drejer han modsat rundt og spiller bolden med venstre inderside.

### DREJE-VENDING MED CRUYFF

Spilleren træder over bolden med højre fod og sætter den ned foran til venstre (samtidig med at han drejer kroppen 90° til venstre). Hurtigt derefter springer han modsat rundt og spiller bolden med venstre inderside bagom kroppen.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## BOLDKONTROL

### FINTER

Fra starten laves alle finter langsomt og gerne med overdrivelse. Læg også vægt på en god grundstilling, samt retningskraft og acceleration efter finten. Når finterne er lært kan de udføres i højere tempo eller indgå i mere komplicerede øvelser. Husk at finter ikke blot kan bruges til at afdrille en modstander, men også er et effektivt redskab for boldholderen til at skaffe sig ekstra tid og plads i forhold til modstanderne. De skal selvfølgelig øves med begge ben.

### STOP-AND-GO FINTEN

Spilleren stopper bolden med fodsålen. Når modstanderen reagerer på dette, dribles videre i den oprindelige retning.

### STOPFINTEN

Spilleren lader som han vil stoppe bolden med fodsålen ved at føre foden over bolden. Når modstanderen reagerer på dette, føres foden hurtigt tilbage og bolden spilles med ydersiden.

### TRÆDE-OVER FINTEN

Spilleren finter en dribling med højre fods yderside ved at træde over bolden. I stedet dribles med venstre fods inderside.

### HUSMANDSFINTEN

Spilleren finter en dribling med højre fods yderside ved at træde over bolden (bag bolden). I stedet dribles i modsat retning med venstre fods yderside.

### OVERSPARKSFINTEN

Spilleren finter en dribling med højre fods yderside ved at træde over bolden (foran bolden). I stedet dribles i modsat retning med venstre fods yderside.

### KROPSFINTEN

Spilleren finter ved hjælp af kropsdrejning en dribling /aflevering med højre fods inderside. I stedet spilles bolden i modsat retning med højre fods yderside.

### SPARKEFINTEN

Spilleren finter et vristspark med højre fod. I stedet dribles videre med højre yderside.

### LAUDRUP FINTEN

Der dribles mod en modstander. Tæt på ham spilles bolden kort fra højre til venstre fod og derefter fremad. Kan evt. laves med sålen (sålfinten).

### ZIDANFINTEN (DREJEFINTEN)

Der dribles med højre fod. Spilleren drejer rundt om sig selv i luften, mens han først dribler kort med venstre fodsål og derefter med højre fodsål.

### RONLDINHO FINTEN

Bolden dribles med højre fod. Spilleren dribler kort med højre fodsål og derefter med højre yderside.

### OKOCHAFINTEN

Bolden dribles med højre fod. Spilleren laver en kropsfinte mod højre men tager et langt træk med højre fodsål bagom venstre ben og fortsætter venstre om modstanderen.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## BOLDKONTROL

### KONTROLØVELSER

Kontroløvelser er parvise øvelser, hvor makkeren kaster en bold, som man spiller tilbage på forskellig måde. Det er vigtigt at være på tæerne, så man kan lave 3 – 4 små skridt, for at komme i helt rigtig balance, når man returnerer. Returneringen foretages med fast fodled, og tit skal spillerne opfordres til at sparke lidt hårdere med den svage fod.

Begge ben skal trænes. I starten kan det være en fordel at arbejde først med det gode ben (f.eks. 5 – 10 gentagelser) og dernæst med det svage ben. Senere spilles bolden skiftevis med venstre og højre ben.

### INDERSIDE

Bolden spilles tilbage med indersiden.

### VRIST

Bolden spilles tilbage med strakt vrist.

### BRYST

Bolden tæmmes med brystet og spilles tilbage med vrist. Indersiden kan også bruges, men spillerne må kun bruge den ene metode ad gangen.

### LÅR

Bolden tæmmes med låret og spilles tilbage med modsatte inderside. Vristen kan naturligvis også bruges.

### VRIST HALVFLUGTER

Der kastes en bold foran makkeren, som træffer bolden med vristen, idet den rammer jorden. Bolden løftes op i hænderne på kasteren.

### VRIST + HOVED

Bolden spilles opad med vristen, så den kan heades tilbage. Dygtige spillere kan køre denne uden at kaste og gribe.

### HOVED

Bolden heades tilbage.

### 2 HOVEDSTØD

Bolden heades til makkeren, som header tilbage og bolden gribes.

### HOVED x 2

Bolden heades opad, så den kan heades tilbage med endnu et hovedstød.

### HOVED BAGOVER

Bolden heades bagover, så spilleren skal vende sig rundt og kontrollere bolden med foden, inden den returneres.

### YDERSIDE

Bolden spilles tilbage med ydersiden i hoftehøjde.

### YDERSIDE + HOVED

Bolden spilles med ydersiden, så den kan heades tilbage.

Juni 2012.

Hovedsponsor for If92 Fodbold.  
**Sydbank**



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## BOLDKONTROL

### JONGLERING

Jonglering er svært men meget udviklende for spillernes boldkontrol.. Det er vigtigt at se på bolden og ramme den lige på midten. Læg også vægt på en god grundstilling, små skridt og små løft. Giv spillerne små og gerne forskellige udfordringer i starten. Lad dem kaste bolden op som start og væn dem til at fortsætte, selv om bolden rammer jorden. Jonglering kræver meget koncentration og vilje, så træn det ikke for længe ad gangen.

### START

Prøv forskellige måder at få bolden løftet op fra græsset.

### HOVED

Hvor mange gange kan du jonglere kun med hovedet?

### LØFT

Hvor mange løft kan du få?

### NYT PUNKT

Hvor mange løft kan du få, når bolden hver gang skal ramme et nyt sted? NB: Højre og venstre vrist er forskellige punkter.

### MANGE PUNKTER

Hvor mange forskellige punkter kan du bruge, inden du taber bolden? Prøv at bruge v/h vrist, v/h inderside, v/h yderside, v/h lår, bryst, hoved, v/h skulder, ryg?, v/h læg? .....

### FORLØB

Lav et forløb, som du skal følge. F.eks. v vrist v lår v bryst v lår v vrist v vrist osv. Du kan lave kortere eller længere forløb. Hvor mange omgange kan du klare?

### GRUPPE

Prøv at jonglere i en gruppe. I kan tælle hvor mange løft I får. I kan også tælle, hvor mange afleveringer I får.

### GÅENDE

Jonglér mens du går fremad.

### ET BEN

Hvor mange løft kan du få ved kun at bruge et ben?

### STATIONÆRT

Hvor mange løft kan du få, mens du står på et ben. Du må ikke flytte standbenet.

### HOPPENDE

Du skal jonglere med et ben, mens du hopper på det andet ben.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## BOLDKONTROL

### TÆMNINGER

Det er vigtigt at spilleren kommer hen til bolden – og ikke omvendt! Det er også vigtigt at spilleren bestemmer, hvor bolden skal være - og ikke omvendt! Altså retningsbestemt tæmning.

Tæmningen starter med at spilleren placerer sig rigtigt i forhold til tæmningen. I en kampsituation kunne det bl.a. være for at holde modstanderen væk. Ved trillebolde er det vigtigt at støttebenet er tæt på bolden.

Spilleren skal have en god grundstilling med let bøjede knæ og hofter, så han kan "tage imod" bolden med en glidende bevægelse. Se på bolden og vær opmærksom på dens hastighed.

Træningen af tæmninger kan f.eks. foregå i følgende faser:

- a) tæmningerne indlæres
- b) tæmningerne skal være retningsbestemte
- c) spillerne bevæger sig mod bolden inden tæmningen
- d) spillerne tæmmer under tidspres
- e) spillerne tæmmer under mildt pres fra modstander
- f) spillerne tæmmer i høj fart
- g) spillerne tæmmer under hårdt pres

Boldens fart kan ligeledes øges fra langsom til hurtig. Der kan lægges forskellige reaktionsøvelser i forbindelse med tæmningen (f.eks. start med ryggen til bolden).

### TRILLENDE BOLDE

Der kan tæmmes med inderside, yderside og fodsål. Inderside-tæmningen bør være den normale, da man derved har bolden inden for synsfeltet. Yderside-tæmning kan i nogle tilfælde være god, hvis man har plads og ønsker at ændre retning.

### BOLDE I LUFTEN

Der kan tæmmes med bryst, lår, vrist, fodsål og inderside. Efter tæmning med bryst og lår skal der bruges en ekstra berøring for at få bolden til at trille/ligge på jorden. Det kan også være nødvendigt ved de øvrige tæmninger, men spillerne skal vænnes til højst at bruge 2-3 berøringer for at få bolden under fuldstændig kontrol.

Det er vigtigt, at spillerne lærer at kigge på bolden, mens de løber hen til den inden tæmningen.

### VENDINGER

Her menes tæmninger, hvor man modtager en trillende bold og i selve tæmningen vender 180°. Man kan bruge inderside eller yderside til tæmningen.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## SPARK

Ved alle sparkeformer er det vigtigt at holde øjnene på bolden og bruge armene til at bevare balancen. I starten er det lettest at sparke til modløbsbolde, da man derved får noget fart forærende.

### LODRET VRISTSPARK

Der er to udgaver af dette spark. Den klassiske hvor vristen er lodret og knæet dermed let bøjet i skudøjeblikket. Den anden ligner halvliggende vristspark, idet støttebenet er et stykke fra bolden, så knæet kan strækkes i skudøjeblikket. I begge tilfælde har spilleren front i sparkeretningen, vristen er helt strakt og der sparkes med ”snørebåndet”.

Det er vigtigt at knæet er over bolden, så den holdes nede, og ved den halvliggende udgave er det også vigtigt, at hælen er løftet. Bolden skal rammes lige på midten, hvilket kan styres ved støttebenets placering eller ved at bøje knæet mere eller mindre.

### HALVLIGGENDE VRISTSPARK

Et meget svært spark for begyndere. Det er vigtigt at bolden sendes op i luften i en høj bue – helst uden sideskru. Læg i starten vægt på teknikken og dermed højde på sparket. Det er en god ide at sparke over ting: mål, medspillere osv. Når spillerne magter teknikken kan man øge længden.

Tilløbet er skråt, dog ikke for skråt, da man så risikerer at lave sideskru i bolden. Støttebenet placeres ved siden af bolden, men i en afstand, så sparkebenets knæ er strakt i skudøjeblikket. Dette er altafgørende for sparkets udførelse. Vristen er næsten helt strakt (hælen er langs græsset), snørebåndene peger skråt opad og bolden rammes med det yderste af vristen.

Dygtige spillere kan regulere højden på sparket ved at ”dreje” snørebåndene lidt nedad.

### INDERSIDESPARK

Ideelt set er tilløbet i sparkeretningen, sparkebenet føres bagud og drejes 90° lige inden sparket. Bolden rammes lige på midten – og med midten af foden. Sparkebenets knæ skal være lige over bolden for at holde bolden nede ved jorden. Støttebenet skal placeres lige ved siden af bolden, knæet skal være let bøjet og tærne pege i sparkeretningen.

Dette spark skal også laves i flere variationer under spil, da tilløbsretning og sparkeretning ikke altid kan være ens. For at styre bolden bedst muligt er det dog en god ide, at vende front i sparkeretningen og spænde i fodleddet.

### HOVEDSTØD

Denne færdighed er placeret under sparketeknik, da den er en afleverings-/afslutningsform. Der kan heades med eller uden tilløb og med eller uden opspring. I alle tilfælde kræves der god timing for at udføre et godt hovedstød.

Lige inden hovedstødet skydes hofte og arme frem til forspænding. Hagen trækkes ind og halsmusklerne spændes. Derefter føres hovedet frem og armene trækkes tilbage for at give kraft til hovedstødet. Bolden rammes lige på midten – med midten af panden. Husk åbne øjne.

Det kan være en fordel at dreje kroppen i den retning, der skal heades, før bolden rammes. Alternativt kan man dreje hovedet mod headeretningen. Hvor meget hovedet skal drejes afhænger af kraften i hovedstødet.





# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## SPARK

### HELFLUGTER

For alle helflugtere gælder at placering i forhold til bolden, balance og timing er vigtigt. Et godt tilløb er forudsætningen for et veludført spark. Hold øjnene på bolden, så timingen af selve sparket også bliver vellykket.

### INDERSIDE

Bolden rammes med indersiden af foden. Spænd i fodleddet og ram bolden lige på midten – med midten af foden.

### LODRET VRIST

”Målmandsudsparket”, der minder om halvflugter og lodret vristspark. Bolden er foran kroppen og rammes med strakt vrist. Hvis boldens bane skal være lav, skal den være tæt på kroppen i skudøjeblikket og sparkebenets knæ skal være over bolden.

### VANDRET VRIST

Den ”rigtige” helflugter, hvor sparkebenet er oppe i vandret stilling i skudøjeblikket. Kroppen lænes over støttebenet, hvis tær peger i sparkeretningen. Sparket udføres i hoftehøjde og bolden rammes lige på midten med den strakte vrist.

### HALVFLUGTER

Dette er et meget svært spark, hvis teknik minder lidt om lodret vristspark. Spilleren skal have front i sparkeretningen, og støttebenet skal være lige ved siden af bolden. Bolden rammes lige i opspringet med ”snørebåndene” på den helt strakte vrist. Sparkebenets knæ er over bolden for at styre højden af sparket.

### YDERSIDESPARK

Støttebenet placeres lidt skråt bag ved bolden. Bolden rammes med ydersiden, idet vristen er drejet lidt indad og nedad. Bolden rammes lige på midten, mens knæet er over bolden for at holde den ved jorden. Sparkeretningen er skråt fremad, og bolden kan have sideskru.

### HÆLSPARK

Her er timingen af tilløbet svær, men start eventuelt med liggende bolde og øg farten i takt med at spillerne mestrer teknikken. Støttebenet skal være tæt på bolden og underbenet skal have et hurtigt sving for at opnå fart på sparket.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## AFDRIBLE MODSTANDER

Dette er en kvalitet, som alle spillere bør være i besiddelse af. Ikke alle situationer er lige velegnede til at komme forbi modstanderen. Det kan f.eks. være svært at afdrible en modstander i balance, mens man selv er nede i fart, når man modtager bolden. Men er forsvarsspilleren lidt forkert placeret og/eller ude af balance, og er boldholderen i god balance, med bolden under kontrol og oppe i fart, kan der være gode muligheder for at afdrible modstanderen ved hjælp af finter.

Nøgleordene for afdribling af en modstander vil ofte være:

- fart
- finter
- temposkift

Forløbet vil typisk være, at man kommer i god fart mod forsvarsspilleren, sætter tempoet lidt ned og udfører finten, for derefter at spurte forbi ham. Det er vigtigt at udnytte en god finte (og dermed modstanderens ubalance) ved den efterfølgende acceleration. I modsat fald får forsvarsspilleren mulighed for at "komme tilbage".

Under driblingen hen mod modstanderen kan angriberen skifte driblefod (Giggs-driblinger) for at bringe forsvarsspilleren i tvivl. Det er også muligt at udføre flere (men ikke for mange) finter. Husk også, at finten skal påbegyndes i passende afstand til forsvarsspilleren.

Under træning skal angriberen tro på sin finte og udføre den 100 % ("satse hele butikken"). Øvelserne skal derfor være tilrettelagt sådan, at han ikke straffes for at miste bolden. Spillerne skal tværtimod opfordres til at bruge fantasien, finde på nye finter eller lave variationer over kendte tricks.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## OVERBLIK

### OVERBLIK

Under en kamp oplever spillerne, at deres 10 medspillere, 11 modstandere og bolden bevæger sig næsten konstant. Der opstår hele tiden nye situationer, og den enkelte skal hvert sekund træffe beslutning om, hvad han skal foretage sig. Denne beslutning afhænger af spillerens erfaring og af hans opfattelsesevne.

For at træffe gode beslutninger er det nødvendigt, at spillerne har et godt overblik. Det vil sige, at de ved hvor medspillere, modspillere og bolden befinder sig, og hvor de bevæger sig hen. I første omgang skabes overblikket ved at orientere sig på banen. Dernæst ved at vurdere situationen. Med tiden vil spillerne også blive gode til at forudse spillet.

Overblikket trænes naturligt under småspil, hvor spillerne opfordres til at være opmærksomme. Men det kan også trænes på mange andre måder. Det kan være med små øvelser og spil, hvor spillerne hele tiden skal forholde sig til flere ting. Man kan have flere bolde, flere medspillere, flere modspillere, forskellige regler, forskellige løbemønstre, forskellige spilmønstre, forskellige signaler fra træneren osv. Under dribløvelser eller anden opvarmning kan man bede spillerne holde øje med forskellige ting eller personer - gerne nogle som bevæger sig.

Træningen skal tvinge spillerne til at træffe beslutninger. Det kan være nogle beslutninger, som er givet på forhånd, eller det kan være selvstændige beslutninger. Jo bedre spillerne er til at træffe deres egne beslutninger, jo bedre vil de klare sig i kampene.

### FORUDSEENHED

I takt med erfaringen stiger spillernes evne til at forudse situationer på banen. Gennem dialog med spillerne kan træneren bevidstgøre dem om forskellige sammenhænge i fodboldspillet.

### KOMMUNIKATION

Da vi ønsker at spille som et hold, er kommunikation et centralt emne i træningen. Forudsætningen for kommunikation er ofte, at spilleren tager ansvar ved at tilbyde sig ("spil mig") eller ved at dirigere medspilleren ("pres til venstre"). Især den sidste form for ansvar kan for nogle spillere være et problem. Et godt socialt klima på holdet er vigtig for samarbejdet, så alle tør tage ansvaret for både deres eget og medspillernes præstation.

Øvelser med vægt på kommunikation kan både bidrage til den sociale udvikling, vænne spillerne til at kommunikere og træne samarbejdet. Det er vigtigt, at spillerne gennem træningen erkender, at god kommunikation kan forbedre både den enkelte spillers og holdets præstationer med mange %.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## SPILLESTIL

### PASNINGSSPIL

Det er grundlæggende i vort spil, at vi afleverer bolden op ad banen for at komme frem til afslutninger. Denne indstilling skal præge alle spillere. Det er dog væsentligt, at spillerne også kan/tør dribble, holde på bolden og afslutte. Jo større variation, de har i deres spil, jo sværere er det for modstanderne at forudse og modvirke vort pasningsspil. To elementer er grundlæggende for pasningsspillet:

- at bevæge sig
- at kalde på bolden

Bevægelse viser boldholderen, at man er klar til at modtage bolden. Det er sjældent, at stillestående spillere får bolden. Bevægelse gør også modtageren mere klar til at få bolden, da han bedre vil være i stand til at reagere på skæve afleveringer, dårlige opspring, pres fra modstandere osv. Han vil også præstere bedre tæmninger, skud eller afleveringer ved at være i bevægelse inden modtagelsen.

Kommunikation viser også, at man er klar. Det fortæller desuden boldholderen (som har fokus på bolden), hvor han kan spille bolden hen. Den information kan han faktisk få, inden han modtager bolden, hvilken hjælper ham til at foretage bedre tæmninger og til at slippe hurtigere af med bolden. Endelig kan kommunikationen også aflede modstanderen, så boldholder får bedre plads til tæmninger, driblinger, afslutninger eller andre afleveringsmuligheder.

### UDNYTTE RUM

Vi afleverer selvfølgelig til vore medspillere, men måske er det mere præcist at sige, at alle afleveringer skal være uden om modstanderne. Det er ikke sikkert, at afleveringen skal være direkte til medspilleren, men at medspilleren måske bevæger sig hen i et område, hvor det er fordelagtigt at modtage bolden. Det vil sige, at vi udnytter de små og store rum, der er mellem modstanderne.

For begyndere vil det være passende at fokusere på to elementer:

- at komme ud af pasningsskygge
- at søge væk fra modstander

Pasningsskyggen er området bag en modstander, hvor man ikke umiddelbart kan modtage bolden. Man kan løbe til højre, venstre eller længere væk for at hjælpe boldholderen.

Man ser ofte spillere løbe fremad for at modtage afleveringer. Derved løber de tit hen til modstandere, som derved får lettere ved at dække dem op. Ofte kan det tværtimod være en fordel at søge væk fra modstanderne for at få mere plads at spille på, når man har modtaget bolden.

For øvede spillere vil det også være relevant med pasningsspil i små tætte områder. Dette kan især lykkes, hvis man kan nøjes med 1 eller 2 berøringer.

### UDNYTTE HELE BANEN

Væn spillerne til at bruge hele banens bredde og længde for at spille uden om forsvarerne. Jo ”bredere” man spiller, jo større afstand (og dermed plads) kan man skabe mellem modstanderne.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## SPILLESTIL

### AFLEVERE I ALLE RETNINGER

Selv om vi skal fremad på banen for at score mål, kan det ofte være en fordel at spille bagud og til siden for at komme forbi forsvarerne. Det kan spillerne vænnes til gennem spil uden mål eller med flere mål, hvor de hele tiden skal finde de bedste afleveringsmuligheder.

### SKABE OG UDNYTTE RUM

Det er vigtigt, at spillerne under træning vænner sig til at bevæge rundt på hele banen. Ofte ser man, at spillere i spil 5mod5, 6mod6 eller 7mod7 osv. bliver stillestående, hvis f.eks. målmanden har bolden. Her skal medspillere skabe plads ved at løbe:

- fra højre til venstre side af banen (eller omvendt)
- fra forsvarszonen op i angrebszonen (eller omvendt)
- diagonalt
- ind på den centrale midtbane

Normalt vil det være godt, hvis et par spillere igangsætter holdet ved disse løb. Det er så de øvrige spilleres opgave at udnytte den skabte plads til at modtage bolden i gunstige positioner. Dernæst er det vigtigt at bevare tempoet i angrebet ved at lave nye løb.

Princippet skal selvfølgelig også udnyttes i spil med færre eller flere spillere end de nævnte.

### SPIL I SMÅ OMRÅDER

Under en fodboldkamp opstår ofte situationer, hvor mange spillere er samlet på et lille område. Det gælder især:

- i straffesparksfelterne
- ved gennembrudsspil
- når man lige har mistet bolden
- når man lige har erobret bolden

Gennem spil i små områder lærer spillerne at håndtere disse situationer. Der skal være særligt fokus på opfattelsesevne, overblik, retningsbestemte tæmninger og afleveringer.

Spillerne skal ligeledes vænnes til at omstille sig hurtigt fra forsvarsspil til angrebsspil og omvendt.

### SPIL UD AF SMÅ OMRÅDER

Det er sjældent muligt at gennemføre et helt angreb ved kun at spille i små områder. Derfor er dette princip lige så vigtigt som det foranstående. På egen banehalvdel vil det ofte være en fordel, at få bolden spillet ud af et lille område for at kunne etablere et kvalificeret angreb. Det ligger tæt på princippet om at bruge hele banen, men her bevidstgøres spillerne om, at angrebet kan veksle mellem spil i små områder og spil i store områder.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## OPSPIL

Nedenfor er 4 principper, der kan benyttes ved opspil. Indlæringen foregår bedst i skabelon-øvelser uden modstand, men det er vigtigt også at få principperne anvendt i træningen under spil (7mod7, 8mod8 osv.), så spillerne opdager, hvornår de kan bruge principperne.

For at træne opspil kan nogle af angrebsprincipperne også bruges. Varierede afleveringsøvelser hører også under træningen i opspil.

### STØTTESPIL

Dette betyder, at boldholderen får hjælp af en medspiller bag sig, så han kan "lægge bolden af". Dette benyttes ofte mod zoneforsvar, da boldholderen tit er presset. Afleveringen skal helst være skråt bagud for at give flere muligheder for næste aflevering.

### OP-NED-OP

Her spilles en lang aflevering op ad banen til en medspiller, der afleverer kort bagud (støttespil) til en anden medspiller, som igen laver en lang aflevering op ad banen. Dette benyttes også mod zoneforsvar for at spille bolden fremad (gerne langs græsset) med så få berøringer som muligt. Timingen i løb og afleveringer er vigtig. Vinkel på afleveringerne er også væsentlig.

### DYBDELØB

Efter afleveringen løber boldholder hurtigt fremad på banen for at modtage bolden nogle få afleveringer senere. Dybdeløbet skal skabe tvivl i zoneforsvaret om ansvaret for opdækningen, og kan også bruges til at snyde offside-fælden.

### SPIL PÅ 3. MAND

Et effektivt princip, der ofte benyttes af hold på højeste niveau. Det er kendetegnende, at afleveringen har en afgørende betydning for spillet. Det kan være en aflevering i dybden eller bredden, der overrasker eller presser modstandernes forsvar.

Spil på 3. mand kan således bruges til gennembrud eller sideskift. Eller til at spille sig ud af en presset situation.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## ANGREBSPRINCIPPER

Angrebsprincipperne kan bruges både i opbygningsspillet og i afslutningsspillet.

### **BOLDOVERSTAGELSE**

En medspiller løber tæt forbi boldholderen og tager bolden med sig, idet de passerer hinanden. Boldholderen skal dribble med foden nærmest medspilleren og bruge kroppen til at holde forsvarsspillere væk.

### **BANDESPIL**

En medspiller løber mod boldholderen, som dribler mod en forsvarsspiller. Boldholderen afleverer til medspilleren og løber hurtigt forbi forsvarsspilleren for at modtage førstegangsaflleveringen fra medspilleren. Timing, kvalitet i afleveringerne og temposkift i boldholders løb er vigtigt.

### **OVERLAP**

Boldholder dribler mod en forsvarsspiller. En medspiller kommer løbende bagfra og får en aflevering i dybden, da han passerer boldholder. Det er vigtigt at medspilleren signalerer, at han vil lave overlappet. Han skal tillige have god afstand til boldholder, da forsvarsspilleren ellers kan hindre afleveringen.

Overlappet kan også udføres ved at medspilleren kommer fra den ene side og løber bagom boldholder. Endvidere kan overlappet give boldholder plads til at dribble.

### **MODLØB**

En angriber løber fra forsvarslinjen mod boldholder, så han kan modtage bolden i rummet mellem forsvarskæden og midtbanekæden. Efterfølgende kan laves støttespil, spil i bredden eller dribles mm.

### **TVÆRLØB**

En angriber løbes på tværs af forsvarskæden for at slippe for opdækning, skabe uro eller modtage bolden. Det er et effektivt løb mod zoneforsvar, og kan foretages fra midten og udad, fra siden og indad, eller fra den ene side til den anden.

### **KRYDSLØB**

To angribere løber på tværs, så den ene kan modtage bolden i det rum, den anden har skabt. Timing af løb og aflevering er nødvendig for at udnytte det øjeblikke uro, som løbene giver.

### **L-LØB**

En angriber laver modløb, og en anden angriber løber på tværs ind i det skabte rum for at modtage bolden. Den første angriber skal helst trække en forsvarsspiller væk fra området, og han skal samtidig lave plads til afleveringen (ikke komme i vejen). Timing er vigtigt, og en ekstra aflevering i bredden (inden afleveringen fremad) kan være virkningsfuld.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## AFSLUTNING

### INDLÆG

God sparketeknik er en forudsætning for gode indlæg. I begyndelsen er det desuden vigtigt, at der arbejdes i lavt tempo, så indlæggene har kvalitet. Start eventuelt med at sparke på modløbsbolde, selv om det ikke er så kamprealistisk. Senere kan laves små kombinationer inden indlægget, der kan arbejdes under tidspres og for de dygtigste med modstandere.

Indlæggene kan komme:

- fra hjørnet (mellem straffesparksfeltet og sidelinjen)
- tidligt

Indlæggene kan f.eks. rettes mod:

- forreste stolpe
- bageste stolpe
- straffesparkspletten

Eller sagt på en anden måde: ALDRIG ind til målmanden.

I hver enkelt situation skal spillerne beslutte, hvor højt indlægget skal være:

- langs græsset
- lavt
- i hovedhøjde
- højt

Valget afhænger af boldholders placering, medspillernes placering og forsvarsspillerens placering.

### AFSLUTNINGER

Målene afgør fodboldkampe, og derfor er afslutnings-træning selvfølgelig vigtig. Men afslutningens kvalitet afhænger af flere ting:

- sparketeknik
- boldkontrol
- timing
- forudseenhed
- beslutsomhed
- vilje

Afslutninger kan f.eks. komme efter:

- aflevering (skyd første gang)
- tæmning (tæm og skyd)
- dribbling
- finte
- indlæg
- returbold fra målmand
- løs bold i feltet

Lær spillerne at bruge flere forskellige sparketeknikker ved afslutninger. Det er nødvendigt indimellem at tvinge dem til at anvende bestemte spark for at udvide deres repertoire.

Tal med spillerne om timing og forudseenhed. Hvornår skal man løbe ind i feltet, hvornår kommer indlægget, hvor skal man løbe hen, hvordan kan man hjælpe hinanden med at skabe plads og chancer?





# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

Træn beslutsomhed ved at arbejde under tidspres eller med forsvarspillere.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## SAMARBEJDE

### OVERBLIK

Under en kamp oplever spillerne, at deres 10 medspillere, 11 modstandere og bolden bevæger sig næsten konstant. Der opstår hele tiden nye situationer, og den enkelte skal hvert sekund træffe beslutning om, hvad han skal foretage sig. Denne beslutning afhænger af spillerens erfaring og af hans opfattelsesevne.

For at træffe gode beslutninger er det nødvendigt at have et godt overblik over begivenhederne på banen. Dette kan trænes gennem små øvelser og spil, hvor spillerne hele tiden skal forholde sig til flere ting. Det kan være flere bolde, flere medspillere, flere modspillere, forskellige regler, forskellige løbemønstre, forskellige spilmønstre, forskellige signaler fra træneren osv.

Træningen skal tvinge spillerne til at træffe beslutninger. Det kan være nogle beslutninger, som er givet på forhånd, eller det kan være selvstændige beslutninger. Jo bedre spillerne er til at træffe deres egne beslutninger, jo bedre vil de klare sig i kampene.

### FORUDSEENHED

I takt med erfaringen stiger spillernes evne til at forudse situationer på banen. Gennem dialog med spillerne kan træneren bevidstgøre dem om forskellige sammenhænge i fodboldspillet.

### KOMMUNIKATION

Da vi ønsker at spille som et hold, er kommunikation et centralt emne i træningen. Forudsætningen for kommunikation er ofte, at spilleren tager ansvar ved at tilbyde sig ("spil mig") eller ved at dirigere medspilleren ("pres til venstre"). Især den sidste form for ansvar kan for nogle spillere være et problem. Et godt socialt klima på holdet er vigtig for samarbejdet, så alle tør tage ansvaret for både deres eget og medspillernes præstation.

Øvelser med vægt på kommunikation kan både bidrage til den sociale udvikling, vænne spillerne til at kommunikere og træne samarbejdet. Det er vigtigt, at spillerne gennem træningen erkender, at god kommunikation kan forbedre både spillernes og holdets præstationer med mange %.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## FORSVARSSPIL

### OPDÆKNING

Ved opdækning af en modspiller skal forsvarsspilleren befinde sig mellem angriberen og eget mål. Det er vigtigt, at forsvarsspilleren både holder øje med modspilleren og bolden. Forsvarsspilleren skal være på tærne og parat til at følge modspilleren, hvis denne flytter sig. Afstanden til angriberen afhænger af, hvor langt væk bolden er. Jo tættere på boldområdet, jo tættere skal der dækkes op.

Forsvarsspillerne skal efterhånden vænnes til at holde øje med boldholder for at forudse afleveringer: Kommer de kort eller langt? Spilles der til venstre eller højre? Afleveres der fremad eller bagud?

Med tiden skal de lære at forudse spillemønstre, så de kan opsnappe afleveringer eller lægge endnu hårdere pres på modstanderne.

### PRES PÅ BOLDHOLDER

Godt forsvarsspil kræver omtanke og tålmodighed. Typisk kan 1 mod 1-situationen have følgende forløb: gå modstanderen i møde, så han bliver presset så hårdt som muligt (hold afstand til hurtige spillere). Følg ham og vær klar til at snuppe bolden, tackle ham, sætte efter ham eller hvad der nu skal ske. Husk du har også ansvaret for ham, lige efter at han har afleveret (han må ikke bare løbe fra dig (f.eks. ved bandespil)).

Følgende grundregler er gode at følge. De skal dog ikke læres på én gang:

- se på bolden
- god grundstilling og små skridt
- holde passende afstand
- være skråtvendt for ikke at blive overdriblet
- bruge kroppen, hvis modstanderen prøver at komme forbi
- lave finter for at forvirre boldholder
- dække på kroppen eller på bolden
- lave indgreb i rette tid (ikke buse)

Øvede forsvarsspillere kan efterhånden overveje, om de vil presse modstanderen den ene eller den anden vej – f.eks. indad eller udad i banen. Senere skal spillerne også være opmærksomme på at skærme af for afleveringer, mens de nærmer sig boldholder.

### TACKLING

Den almindelige tackling foretages oprejst stående tæt på bolden. Tacklebenets muskler er spændte og sparkes hårdt mod bolden. Se på bolden og fikser knæled og fodled. Timing og balance i tacklingen er vigtig. Ofte vinder den kloge over den mindre kloge.

Den glidende tackling er sværere, og skal kun udføres, hvis man er sikker på at vinde bolden. Hvis den mislykkes, vil man som regel være udspillet. Spillerne skal desuden være opmærksomme på, at tacklinger bagfra kan koste dem advarsler og udvisninger i kampene.

Ved glidende tackling tages et meget langt sidste skridt/spring. Spilleren glider evt. lidt på standbenet og tackler dernæst med ydersiden af nærmeste fod eller indersiden af fjerneste fod.

I spilsituationer er tacklingerne tit variationer af ovennævnte tackleformer. Det er en stor fordel, at spillerne gennem træning vænner sig til at tackle forskellige måder.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## FORSVARSSPIL

### OPBAKNING

Opbakningen går ud på at hjælpe medspilleren, der presser boldholder. Typisk placerer man sig i en skrå vinkel for at:

- forhindre boldholderen i at dribble og derved skabe en farlig situation
- forhindre gode afleveringer fra boldholder
- dække modstandere, der vil hjælpe boldholder med gennembrud
- erobre bolden

Den opbakkende spiller skal forsøge at placere sig i den rette vinkel og afstand under hensyntagen til boldholders hurtighed, modstanderes og medspilleres placering og bevægelser samt afstanden til eget mål.

Opbakning kan f.eks. anvendes i 2:2 og 2:3 situationer, hvor angriberne etablerer et kontra-angreb mod vores mål.

### SAMARBEJDE I FORSVAR

Det er nødvendigt at forsvarsspillerne ikke blot varetager deres egne opgaver. De skal hver især medvirke til at holdet kommer (og forbliver) i balance, når modstanderne angriber. Dette sker dels ved at de selv placerer sig hensigtsmæssigt på banen. Dels ved at de orienterer sig om med- og modspilleres placering og om nødvendigt kommunikerer med holdkammeraterne:

- hvor løber modstanderne hen?
- hvor skal medspillerne bevæge sig hen?
- hvem skal presse boldholder?
- hvem går op i hovedstødsduellen?
- osv.

Angribere og midtbanespillere skal naturligvis også løse ovennævnte opgaver, men forsvarsspillerne har som regel det bedste overblik ("nede bagfra") og må derfor påtage sig et lidt større ansvar end de øvrige.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## FORSVARSSPIL

### ZONESPIL (BLOKFORSVAR)

Zonespillet kræver stor opmærksomhed og samarbejde blandt forsvarsspillerne. Hver spiller dækker sin egen zone, men zonen placering og størrelse ændrer sig efter boldens placering. I boldområdet er zonerne små, og zonerne flytter sig i takt med at bolden spilles på tværs af banen.

Boldholderen skal presses og hendes nærmeste medspillere skal markeres tæt. Ved aflevering skal en anden forsvarsspiller overtage presset, og de øvrige forsvarsspillere får også nye opgaver. Denne koordination kræver megen træning og god kommunikation.

I starten trænes blot med to forsvarsspillere, som dækker hver sin side. Den ene presser boldholder, mens den anden bakker op og skærmer af for de farligste afleveringer.

Senere består forsvarskæden af 3 og 4 spillere, og endelig kan spilles sammen med en midtbanekæde.

Vigtige elementer i zonespillet:

- pres på boldholder
- korrekt afstand og vinkel mellem forsvarsspillerne
- sideforskydning
- kommunikation

Forsvarskædens position er central. Hvor højt på banen ligger vi? Svaret vil bl.a. afhænge af boldens placering, medspillernes placering (balance/ubalance) presset på boldholder og angribernes løbebaner.

### HOLDPRES

Presspillet er væsentlig forskelligt fra zonespillet, og spillerne skal derfor være i stand til at skelne og skifte mellem disse forsvarsspil. Presspillet er aggressivt, fremadrettet og søger at tage initiativet fra angriberne.

Presspillet kan anvendes forskellige steder på banen efter forudbestemt strategi, i bestemte situationer eller umiddelbart efter holdet har mistet bolden. Formålet er at erobre bolden eller tvinge modstanderne til dårlige afleveringer. Minimumsmålet er, at modstanderne kun kan aflevere bagud.

Vigtige elementer i presspillet:

- alle forsvarsspillere deltager
- der lægges lynhurtigt pres efter hver aflevering
- der er korrekt afstand og vinkel mellem forsvarsspillerne
- kommunikation

Det er vigtigt, at hele holdet deltager i presset. Forreste spiller presser boldholder, og de nærmeste medspillere dækker de øvrige modspillere i området og forsøger samtidig at skærme af for afleveringer. De næstnærmeste medspillere skærmer primært af for afleveringer. Jo længere væk fra bolden, jo større afstand kan der være for presspillerne. Hvis boldholderen afleverer, skal der lynhurtigt lægges nyt pres, dvs. at alle forsvarerne er nødt til at flytte sig i forhold til den nye situation.

Forsvarsspillerne skal være opmærksomme på indbyrdes afstand og vinkel for at kunne dæmme op for afleveringer. Kommunikation er vigtigt for at igangsætte og bibeholde presset. De bageste spillere dirigerer de forreste.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## 4 – 4 – 2

### ZONESPIL

Træningen i zonespillet videreudvikles til at omfatte hele banen. Hvordan agerer holdet, når bolden er forskellige steder på banen? Hvordan agerer spillerne i boldområdet og længere væk fra bolden? Hvordan timer spillerne indgreb overfor boldholder? I hvilke situationer er det fordelagtigt at lave dobbeltpres?

Der kan arbejdes med variationer i zonespillet. Hvordan kan vi dæmme op for særligt dygtige modspillere? Hvordan kan vi udnytte forudseenhed til at spare kræfter eller lægge hårdere pres? Skal vi mandsopdække enkelte modstandere? Skal modstanderne angribe over kanterne eller midt i banen?

Der kan arbejdes med at trække modstanderne offside. Hvornår laver vi push-up? Hvornår lader vi modstanderne løbe offside?

Omstilling fra zonespil til presspil skal også trænes. Det samme gælder for omstilling mellem forsvar og angreb.

Udgangspunktet for træningen kan være situationer fra weekendens kamp eller forberedelse af spillerne til næste kamp.

### SPILLEROPGAVER

Spillerne skal kende typiske løbemønstre på deres pladser i holdopstillingen. Hvor kan de løbe hen, når vi angriber? Hvor skal de løbe hen, når vi forsvare?

Selv om der er fokus på den enkeltes opgave, skal spillerne stadig huske at være opmærksomme på medspillerne, da den primære opgave er at spille som et hold. Spillerne skal også huske at variere deres spil og de skal også bryde mønstrene, hvis det er fordelagtigt.

## 4 – 3 – 3

Der er utallige variationer af denne opstilling, og ofte bruger man andre betegnelser. Fælles er dog 4-mandsforsvaret, der spiller zonespil (blokforsvar). De er også kendetegnet af to kantspillere og en central angriber. Midtbanen kan have to defensive spillere og en offensiv spiller eller omvendt. Opdækningen vil dog altid være en form for zonespil.

Uanset hvordan systemet spilles, kan der arbejdes med variationer i forsvarsspillet. Hvordan kan vi dæmme op for særligt dygtige modspillere? Hvordan kan vi udnytte forudseenhed til at spare kræfter eller lægge hårdere pres? Skal vi mandsopdække enkelte modstandere? Skal modstanderne angribe over kanterne eller midt i banen?

Se i øvrigt bemærkningerne til 4-4-2.

### SPILLEROPGAVER

Spillerne skal kende typiske løbemønstre på deres pladser i holdopstillingen. Hvor kan de løbe hen, når vi angriber? Hvor skal de løbe hen, når vi forsvare?

Selv om der er fokus på den enkeltes opgave, skal spillerne stadig huske at være opmærksomme på medspillerne, da den primære opgave er at spille som et hold. Spillerne skal også huske at variere deres spil og de skal også bryde mønstrene, hvis det er fordelagtigt.